

3	Тимофеев	1,43	20,51	3	Елисеев	1,60	20,0
4	Васильев	1,55	19,55	4	Филиппов	1,62	20,09
5	Никифоров	1,58	20,01	5	Осипов	1,60	19,53
6	Степанов	1,60	19,58	6	Захаров	1,58	19,59
7	Тихонов	1,52	20,02	7	Петров	1,56	19,50

КГ лучший результат показал Николаев, (таблица 2), прирост его результата составил 8,4%. Худшим результатом в КГ Тихонов, прирост его результата составил 0,5%. В ЭГ лучший результат фиксирован у Федоров (таблица 2) прирост составил 6,1%, худший результат в ЭГ у Петрова, прирост – 3,8%. В КГ прирост средне группового результата специальной подготовки составил 4,1%, в ЭГ соответственно – 6,4%.

Таким образом, изучение показателей специальной подготовленности лыжников выявило лучший уровень данного качества в ЭГ, чем в КГ [3].

**Заключение.** Установлено по литературным данным, что среди разных авторов нет единого мнения о специфике подготовки лыжников-гонщиков различной квалификации. Они предлагают различные объемы тренировочной нагрузки циклического характера, сочетание и чередование методов и средств подготовки лыжников-гонщиков. При этом сходны представления о структуре годичного цикла, методах, используемых средствах, модельных характеристиках лыжников-гонщиков, которые являются единой методической основой в деятельности тренеров всей страны.

Результаты тестов показали, что наблюдаемые группы перед началом исследования имели примерно равные показатели в общей и специальной подготовке. Обе группы в первые два года тренировались по единому плану, выполняя примерно равные нагрузки, исходя из соотношения общей и специальной работ.

Определены лучшие результаты выступления на соревнованиях спортсменов из ЭГ, чем в КГ в течение двух сезонов:

- 2014-2015гг. в 1-ю десятку вошли спортсмены из ЭГ – 4 человека, из КГ – 2; средне групповой результат на соревнованиях у первых превышал на 2%;
- в 2015-2016г.г. в 1-ю десятку вошли спортсмены из ЭГ – 6 человек, из КГ – 1; при этом средне групповой результат на 6.3% превышал результаты вторых.

1. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 389 с.

2. Каменский В.И. Планирование спортивной тренировки. Лыжные гонки - учебное пособие для тренеров. - М.: ФИС, 2014. – 298 с.

3. Маликов В.М., Раменская Т.И. Оценка специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика. – М.: Лыжный спорт, 2012. – 238 с.

4. Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 2014. – 296 с.

5. Раминская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 264 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

*Карелин М.А.*

*аспирант Белорусского государственного университета физической культуры,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент*

Современные дети ведут недостаточно подвижный образ жизни, это связано с прогрессирующим развитием электронных технологий. Большое разнообразие компьютерных игр очень увлекает ребенка и за счет этого существенно снижается его физическая активность. Отсутствие двигательной активности приводит к низкому уровню сформированной саморегуляции двигательной деятельности, которая так необходима для человека и его последующей жизни [2]. Как показывает опыт многих отечественных ученых, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам [1, 3, 6]. Для решения этой проблемы, формирования у учащихся навыков произвольной саморегуляции наиболее рациональным и простым средством, интересным, увлекательным выступают подвижные игры.

Исследования отечественных педагогов и психологов показали, что игра является ведущей формой деятельности, обеспечивающий всестороннее развитие и воспитание школьников (В.Г. Яковлев 1974, Е.М. Геллер 1987, И.М. Коротков 1987, В.Г. Алабин 1992, М.Н. Жуков

2000). Ученики усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, анализировать свои действия и действия товарищей. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий [7, 8]. Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что ребенок сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями [5, 6]. Все это очень важно для здоровья, развития мышления, воображения, активизации памяти, представления.

Цель исследования – определить физическую активность детей младшего школьного возраста на уроке «Физическая культура и здоровье».

**Материал и методы.** В качестве материала исследования использовали: учебную программу по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1–4 классов, годовой и поурочный план – график учебного процесса, планы – конспекты уроков. При этом были использованы следующие методы: анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение.

**Результаты и их обсуждение.** Для решения данного вопроса мы применили метод опроса (анкетирование). В анкетировании участвовали 76 человек из них студенты 4 курса, факультета физической культуры и спорта, ВГУ имени П.М. Машерова, которые прошли производственно-педагогическую практику на базах средних школ города Витебска, а также педагоги по предмету «физической культуре и здоровью». Целью анкетирования было определение отношения учеников к урокам физической культуры, уровень их активности на уроках.

По результатам анкетирования было выявлено, что 41,6% детей с большим интересом посещают уроки по «Физической культуре и здоровью»; 36,4% посещают, так как это обязательный предмет, и 22% предпочитают предметы, не связанные с физической активностью.

Новые подвижные игры 58,8% ученики воспринимают с большим интересом, 28,8% воспринимают ни как игру, как обычное задание; 12,5% игра вообще не интересна. На уроках педагог для развития детей как правило меняет, усложняет правила или предлагает новые более сложные не известные игры, то 50,6% воспринимают игры с интересом, учатся в них играть, 29,1% предпочитают играть в уже известные и привычные игры, 20,3% активность участия в играх зависит от настроения.

При подготовке к проведению занятий – 35,7% педагогов подбирают подвижные игры и акцентируют внимание на развитие физических качеств, 14,3% развитие морально-волевых и психических качеств, 33,3% подбирают подвижные игры в равной степени направленные на развитие и физических, морально-волевых и психических качеств, и 2,4% предлагают детям игры для того, чтобы они поиграли, не придавая значения на развитие чего они направлены. У 60,5% детей после игры остаётся или поднимается настроение, а у 25,0% оно наоборот снижается, и у 14,5% разницы до и после не наблюдается.

В практически каждом классе есть лидеры, которые заводят (призывают) остальных детей к активной игре 51,4%, однако в некоторых командах его нет 30,2%, и 18,4% бывает, но редко. По физической активности детей в половом различии преобладают мальчики 52,7%, а 31,6% у девочек, и 15,7% полагают, что она одинакова. После проведения подвижных игр, связанных с большой интенсивностью, темпом игры или большей физической нагрузкой процесс восстановления протекает более быстрее у 54,7%, а более длительный - наблюдается у 45,3% детей.

**Заключение.** Таким образом, мало детей, которые хотят посещать уроки по «физической культуре и здоровью» и предпочитают занятия которые связаны с меньшей физической активностью. Это связано с большой нагрузкой в школе, из-за других приоритетов, большим разнообразием игр, в которые можно играть, не прилагая усилий – компьютер, телефон и т.д., так же связано с низким уровнем развития произвольной саморегуляции двигательной деятельности. Из этого следует, что развитие физических, воспитание морально-волевых качеств протекает медленнее, предлагаемые подвижные игры, задание и обучение движениям, и новые более сложные задания даются ребенку с большим трудом. Педагоги за частую применяют игры с учетом только развития физических качеств, не распределяя в равной степени и воспитание морально-волевых, и психических качеств, которые необходимы для воспитания личности ребенка и его дальнейшего развития. Процессы восстановления из-за слабо развитого организма так же могут проходить дольше.

1. Абульханова-Славская, К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности / К.А.Абульханова-Славская// Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. М.: Наука, 1989. – 183 с.

2. Барышева, Н.В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Н.В.Барышева; Казань, 1997. – 40 с.

3. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с

4. Дворкина, Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет на основе подвижных игр: учеб.-метод. пособие / Н.И.Дворкина. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.

5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 160 с.

6. Матюхина, М.В. Развитие личности и познавательных процессов в младшем школьном возрасте / М.В. Матюхина, С.Б.Спиридонова. – Волгоград: Перемена, 2005. – С. 40–93.

## **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СОТРУДНИКАМИ ООО «ГАЗПРОМ МЕЖРЕГИОНГАЗ СМОЛЕНСК»**

**Киреева А.В.**

*старший преподаватель ФГБУ ВО «Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма», г. Смоленск, Российская Федерация  
Научный руководитель – Антипенкова И.В., канд. пед. наук, доцент*

Специфические условия функционирования современных организаций предъявляют повышенные требования к здоровью сотрудников (физическому, психическому, интеллектуальному). Новая социально-экономическая среда диктует необходимость в высокопрофессиональных специалистах, обладающих высоким уровнем работоспособности и физической подготовленности. Решение этих вопросов возможно при наличии отлаженной эффективной системы физкультурно-оздоровительной работы отдельно взятой организации, направленной на формирование потребности в занятиях физическими упражнениями как неотъемлемой части здорового образа жизни сотрудников [2].

Цель исследования заключается в разработке модели физкультурно-оздоровительной работы сотрудников ООО «Газпром межрегионгаз Смоленск», способствующую повышению эффективности физкультурно-оздоровительного процесса.

**Материал и методы исследования.** В ходе констатирующего эксперимента проведено социологическое исследование, одна из задач которого заключалась в выявлении отношения сотрудников ООО «Газпром межрегионгаз Смоленск» к качеству физкультурно-оздоровительной работы в их организации. В социологическом исследовании приняли участие сотрудники указанной организации. В качестве респондентов выступили лица трудоспособного возраста – мужчины 18-60 лет и женщины 18-55 лет, занимающие должность руководителей, начальников отдела, специалистов и рабочих. Были использованы следующие методы: педагогический эксперимент, социологический опрос (анкетирование и интервьюирование).

**Результаты и их обсуждение.** Анкета состояла из следующих блоков: отношение сотрудников к занятиям спортом и физической культурой; условия для занятий, созданные в организации; спортивные мероприятия и участие в них; отношение к ВФСК ГТО; самооценка здоровья.

В рамках исследования предполагались организация и проведение педагогического эксперимента, который включал констатирующую и формирующую части. В ходе социологического исследования было установлено, что основная масса опрошенных сотрудников выразила положительное субъективное отношение к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, а именно, 92% респондентов рассматривают занятия физкультурой и спортом в качестве важного компонента, обеспечивающего здоровье, по мнению 68% опрошенных они ведут здоровый образ жизни. Отмечены достаточно высокие показатели (в сравнении со статистическими данными Минспорта РФ в других регионах [1]) среди сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом. При ответе на вопрос: «Укажите ваш стаж регулярных занятий физической культурой и спортом» 26% респондентов сказали, что занимаются физической культурой и спортом систематически на протяжении от 1 года до 10 лет, 22% – регулярно занимаются спортом и физической культурой свыше 10 лет, 52% в настоящее время не занимаются спортом и физической культурой.

Следует отметить, что 24% респондентов имеют спортивные разряды, 2% из которых удостоены звания «мастер спорта России», 76% опрошенных спортивного разряда не имеют. Результаты анкетирования свидетельствуют, что сотрудники ООО «Газпром Межрегионгаз Смоленск» в целом положительно относятся к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, многие из них регулярно занимаются спортом более 10 лет и имеют спортивные разряды. На наш взгляд, эти показатели обеспечиваются наличием устоявшихся традиций в физкультурно-оздоровительной работе, которые существуют не одно десятилетие. В частности, в