

УДК 796
ББК 75
Ф 50

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ЯГПУ
им. К. Д. Ушинского

Ф 50 **Физкультура. Спорт. Здоровье:** материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2018. – 109 с.

ISBN 978-5-00089-312-8

В сборник включены материалы докладов по теоретическому и медико-биологическому спектру проблем физического воспитания как в школе, так и в условиях вуза, представленных на конференции «Чтения Ушинского» в 2018 г.

Редакционная коллегия: С. Ф. Бурухин, доктор педагогических наук, профессор; И. А. Осетров, кандидат биологических наук, доцент.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-00089-312-8

© ФГБОУ ВО «Ярославский
государственный педагогический
университет им. К. Д. Ушинского»,
2018
© Авторы материалов, 2018

Содержание

<i>Бурухин С. Ф., Ступина Г. Е.</i> Становление и развитие факультета физической культуры ЯГПУ им. К. Д. Ушинского	5
<i>Трофимова О. Г., Соколова Н. Н., Нальгиев А. А.</i> Оценивание на уроках физической культуры	16
<i>Щербак А. П.</i> Система организации школьного спорта	21
<i>Зверев В. Н., Щербак А. П.</i> Эффективность занятий легкой атлетикой в школьном спортивном клубе с обучающимися 11–15 лет	30
<i>Соловьёв С. Н., Щербак А. П.</i> Организация занятий боксом в школьном спортивном клубе с обучающимися 15–16 лет	39
<i>Гудимов С. В., Осетров И. А., Кишова Г. Ф., Ковалев М. Н., Титова А. С.</i> Взаимосвязь уровня здоровья и развития двигательных способностей студентов ЯГМУ	46
<i>Дубова О. И., Судаков П. К.</i> Применение профессионального стандарта «тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре» в условиях действия программ спортивной подготовки	55
<i>Михайлов П. В., Муравьев А. В., Осетров И. А.</i> Реактивность кожных микрососудов у лиц с разным уровнем аэробной работоспособности: возрастной аспект	58
<i>Маргазин В. А., Коромыслов А. В., Лебедев А. В., Семенова О. И.</i> Симпатическая перетренированность: современный взгляд на проблему	66
<i>Дедов А. Е., Васин В. И.</i> Сравнительный анализ проявлений агрессивности и самооценки у спортсменов гиревого спорта разного уровня подготовленности	73
<i>Мельников А. А., Николаев Р. Ю., Свиткова О. В., Черкашин А. Е.</i> Эффекты силовой тренировки в совершенствовании регуляции вертикальной позы	80

7. ISF [Электронный ресурс] / INTERNATIONAL SCHOOL SPORT FEDERATION. – ANTWERP BELGIUM, 2017-2018. – Режим доступа: <http://www.isfsports.org>

8. School Sport FOUNDATION [Электронный ресурс] // ISF: [сайт]. – ANTWERP BELGIUM. – Режим доступа: <http://www.schoolsportfoundation.org> (01.04.18)

УДК 796.42

В. Н. Зверев, А. П. Щербак

Эффективность занятий легкой атлетикой в школьном спортивном клубе с обучающимися 11–15 лет

Аннотация. Настоящая статья представляет интерес для тренеров-преподавателей и администрации средних общеобразовательных учреждений, осуществляющих работу в рамках «школьного спорта». В статье представлены результаты восьмилетней спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика учащихся общеобразовательной школы. Кроме того, описываются методы определения эффективности деятельности школьного спортивного клуба.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, легкая атлетика, уровень двигательных способностей обучающиеся 11–15 лет, спортивные достижения.

Актуальность темы определяется современными требованиями ФГОС об организации в общеобразовательных организациях школьных спортивных клубов, которые стали одной из основных форм внеурочной работы по спортивно-оздоровительному направлению [1]. Деятельность таких клубов разрешена с 2013 года приказом Минобрнауки [2]. Однако первый опыт спортивной подготовки с учащимися автора настоящей статьи в качестве тренера относится к 2009 году, когда была набрана группа учащихся 11–12 лет, желающих заниматься легкой атлетикой и имеющие различный уровень физической подготовленности.

Были определены цели этой работы, главной из которых стала воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения, а также подготовка резервов для легкоатлетического спорта. Достижение этих целей невозможно без решения ряда локальных задач:

1. Вовлечение способных подростков в работу групп легкоатлетической секции.

2. Формирование и закрепление привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

3. Обучение подростков основам техники и тактики легкоатлетических упражнений и дальнейшее повышение уровня овладения техникой и тактикой легкой атлетики.

4. Достижение оптимального для каждой возрастной группы подростков уровня физического развития.

5. Развитие положительных черт личности юного спортсмена, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.

Занятия проводились три раза в неделю на базе спортивного зала МОУ СОШ № 28 г. Рыбинска, а также на территории спортивного комплекса «Метеор», находящегося в доступной близости от школы. Продолжительность занятий составляла от полутора до двух часов в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Состав группы 15 человек. Образовательная деятельность в рамках спортивной секции «Легкая атлетика» была рассчитана на четыре года. Всего 108 тренировочных занятий за учебный год, отличающихся по типам: теоретические, практические, смешанного типа, контрольно-учетные.

Являясь частью внеучебной работы, секционные занятия позволили наиболее углубленно расширять знания и умения в области легкой атлетики [3]. Для определения результатов работы каждого спортсмена в отдельности и группы в целом в начале и в конце каждого учебного года проводились контрольные испытания. Основной оценки критериев уровня освоения учащимися двигательных умений и навыков явились тестовые упражнения, результаты участия в соревнованиях, улучшение показателей на уроках физической культуры (табл. 1).

Таблица 1

**Динамика двигательных способностей учащихся,
посещающих школьную секцию «Легкая атлетика»
(2009–2013 гг.)**

Год занятий	Двигательные способности				
	скоростные	выносливость	скоростно-силовые	силовые	
1	Д	+2,7%	+3,4%	+3,6%	+28,0%
	М	+1,2%	+2,8%	+8,0%	+37,8%
2	Д	+3,7%	+6,3%	+20,0%	+24,2%
	М	+6,1%	+13,7%	+21,8%	+26,3%
3	Д	+3,8%	+10,0%	+25,3%	+16,6%
	М	+5,0%	+10,8%	+16,5%	+35,8%
4	Д	+3,0%	+10,4%	+6,4%	+13,4%
	М	+6,1%	+9,3%	+15,5%	+22,5%

С образованием на базе СОШ № 28 школьного спортивного клуба «Планета спорта» была набрана ещё одна группа юных легкоатлетов, и работа по подготовке спортивного резерва продолжилась. Исходные данные новой группы (количественный и гендерный состав, средний уровень физической подготовленности) в основном совпадали с предыдущей группой. Однако, наряду с решением основных педагогических задач, появилась возможность сравнить темпы и функциональные особенности развития двигательных способностей учащихся, а также проследить дальнейший уровень развития спортивных достижений в избранном виде спорта и социальную адаптацию в повседневной жизни. В рамках внутреннего мониторинга были взяты те же контрольные упражнения и тот же период тестирования физической подготовленности, что и в группе 2009–2013 годов, что позволило наиболее объективно сравнить показатели двух групп (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика двигательных способностей учащихся,
посещающих школьную секцию «Легкая атлетика»
(2013–2017 гг.)**

Год занятий	Двигательные способности				
	скоростные	выносливость	скоростно-силовые	силовые	
1	Д	+2,59%	+3,40%	+2,83%	+8,70%
	М	+2,54%	+1,14%	+6,03%	+30,9%
2	Д	+3,62%	+7,88%	+2,46%	+24,2%
	М	+2,99%	+12,63%	+5,11%	+14,00%
3	Д	+2,98%	+7,46%	+9,89%	+22,36%
	М	+4,15%	+7,15%	+8,12%	+26,58%
4	Д	+4,83%	+13,76%	+4,44%	+15,13%
	М	+4,45%	+8,93%	+14,74%	+13,00%

Сравнивая итоговые результаты деятельности двух групп можно сделать вывод о стабильном улучшении показателей физической подготовленности занимающихся, а также о положительной динамике развития двигательных способностей юных спортсменов, как юношей, так и девушек. Кроме того, было проведено сравнение и определение динамики результатов занимающихся легкой атлетикой по отношению к нормативам оценки физической подготовленности согласно Комплексной программы В. И. Ляха.

Таблица 3

Динамика улучшения выполнения контрольных нормативов учащихся, посещающих школьную секцию «Легкая атлетика» (2009–2013 гг.)

Год тренировочных занятий	Нормативы												
	30 м, с			Прыжок в длину с места, см			Бег 6 мин, м			Подтягивания на перекладине, раз (м – выс., д – низ.)			
	Ср. рез-т секции	норматив	% отношение	Ср. рез-т секции	норматив	% отношение	Ср. рез-т секции	норматив	% отношение	Ср. рез-т секции	норматив	% отношение	
1	Д	5,43	5,1	-4,4	166,0	185	-11,5	1128,6	1150	-1,9	18,1	20	-11,1
	М	5,10	4,9	-4,1	176,2	195	-10,2	1260	1350	-6,7	6,3	7	-10,0
2	Д	5,23	5,0	-2,6	174,3	190	-9,2	1266,3	1200	+5,5	21,3	19	+12,1
	М	4,78	4,8	-0,4	198,9	200	-1,0	1384,3	1400	-1,1	9,6	8	+20,0
3	Д	5,00	5,0	0	193,4	200	-3,1	1412,5	1250	+13,0	23,8	17	+40,0
	М	4,52	4,7	+3,8	214,9	205	+4,8	1557,2	1450	+7,4	16,6	9	+84,5
4	Д	4,79	4,9	+2,2	206,1	205	+0,5	1585,0	1300	+21,9	28,1	16	+75,6
	М	4,30	4,5	+4,5	238,4	210	+13,5	1725,7	1500	+15,1	20,6	10	+100,6

Таблица 4

Динамика улучшения выполнения контрольных нормативов учащихся, посещающих школьную секцию «Легкая атлетика» (2013–2017 гг.)

Год тренировочных занятий	Нормативы												
	30 м, с			Прыжок в длину с места, см			Бег 6 мин, м			Подтягивания на перекладине, раз (м – выс., д – низ.)			
	Ср. рез-т секции	Норм. По ФГОС	% отношение	Ср. рез-т секции	Норм. По ФГОС	% отношение	Ср. рез-т секции	Норм. По ФГОС	% отношение	Ср. рез-т секции	Норм. По ФГОС	% отношение	
1	Д	5,40	5,1	-5,9	162,88	185	-13,5	1137,5	1150	-1,1	17,50	20	-14,3
	М	5,13	4,9	-4,9	168,58	195	-15,4	1249,3	1350	-8,0	5,42	7	-29,2
2	Д	5,25	5,0	-5,0	167,00	190	-13,8	1228,8	1200	+2,3	19,38	19	+2,0
	М	5,03	4,8	-4,8	173,43	200	-14,9	1394,3	1400	-0,4	6,15	8	-30,1
3	Д	5,04	5,0	-0,8	183,50	200	-8,7	1332,5	1250	+6,6	23,25	17	+36,8
	М	4,83	4,7	-2,8	200,29	205	-2,0	1495,8	1450	+3,2	8,86	9	-1,6
4	Д	4,83	4,9	+1,5	205,25	205	+0,1	1530,0	1300	+17,7	27,63	16	+72,7
	М	4,45	4,5	+1,1	220,3	210	+4,9	1632,9	1500	+8,9	12,5	10	+25,0

Анализ полученных данных показывает, что в обеих группах на начальных этапах подготовки средние показатели по группе находятся, в основном, ниже высокого уровня нормативов оценивания. По окончании второго и третьего годов обучения обозначенное процентное соотношение приобретает положительную динамику, а после четырех лет занятий показатели по всем видам физических упражнений превышают высокий уровень требований физической подготовленности обучающихся в неспециализированных классах.

Такой прирост позволил ряду учащихся возможность в дальнейшем добиться высоких спортивных результатов:

– Полякова Елизавета стала победителем Первенства ЦФО в беге на 2000 метров с препятствиями;

– Егоров Егор – призёром командного первенства РФ по горному бегу;

– Смирнов Никита – финалистом первенства РФ в прыжках в длину;

– Лебедева Арина и Суплатова Ксения рекомендованы к подготовке в СШОР по триатлону и стали членами сборной команды РФ в этой дисциплине.

Анализ степени эффективности занятий в школьном спортивном клубе проводился также следующими методами:

1. Контрольные испытания для выявления уровня физической подготовленности спортсменов (табл. 1–4).

2. Анализ документации – спортивного дневника. Ведение спортивного дневника позволяет систематизировать и анализировать тренировочную деятельность, а также сформулировать программу дальнейших действий.

3. Беседы:

– образовательные по всем вопросам, связанным с тренировочным процессом, нравственным развитием и проблематикой общешкольной жизни;

– возникающие спонтанно в ходе тренировочных занятий. Они позволяют выявить личное мнение ученика, а не получить подтверждение ожидаемого результата;

– проводимые запланированно для выяснения изменений и перемен в жизни спортсмена (ответы на вопросы: «Хочет ли он продолжать занятия лёгкой атлетикой; быть членом спортивного сообщества? Хочет ли он приложить значительное количество усилий для своего физического совершенствования?»).

4. Тестирование знаний и умений. Адекватное знание и понимание происходящего на тренировочном занятии особенно важно в сфере физической культуры и спорта. Если результатом ошибок или незнания по другим учебным предметам может стать неудовлетворительная оценка, то неверное представление о собственном здоровье может привести к тяжёлым последствиям. Достаточно легко выяснить, усвоили ли подопечные информацию; тяжелее определить, что нового они узнали. Точное представление о том, что учащиеся уже знают и какие у них есть пробелы, помогает более точно сформулировать задачи физического совершенствования.

5. Наблюдение:

– за внешним видом, поведением, взглядом на житейские и бытовые вопросы, за изменениями в общении с товарищами и учителями позволяет более точно выстроить линию взаимоотношений с подопечными.

– за той ролью, которую «играет» ученик в коллективе и как эта роль меняется в зависимости от достигнутых результатов поможет уберечь спортсмена от проявлений «звёздности», создать здоровую рабочую обстановку во время проведения тренировочного занятия и стать лидером и примером для своих товарищей.

Итоги наблюдений в целом дают основания предполагать, что эффективность и результативность тренировочной деятельности во многом зависят от:

– чёткого понимания целей и задач занятий спортом;

– безусловной приверженности принципам здорового образа жизни;

– систематического повышения образовательного уровня и способности применять эти знания в спортивной подготовке;

– созданной в коллективе обстановки доброжелательности и взаимопонимания.

С образованием школьного спортивного клуба «Планета Спорт» секция лёгкой атлетики стала активным членом этой общественной организации и получила новые возможности в организации учебного процесса. Прежде всего, было проведено медицинское обследование занимающихся и новичков, а также заключены договора о сотрудничестве с социальными партнёрами в лице директоров спортивных школ и руководителей спортивных баз.

Такая комплексная работа внутри школьной общественной организации в сотрудничестве с коллегами из специализированных спортивных организаций не может не привести к успехам как в области оздоровления обучающихся, так и в части достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях всех уровней, начиная от школьного и вплоть до международного. Большое количество наших спортсменов стали победителями городских и областных соревнований в различных видах лёгкой атлетики. Например, Светлов Даниил, Дмитрий Ульянов, Смир-

нова Ирина регулярно занимают призовые места на Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике. Мария и Маргарита Соколовы приняли участие в Европейских детских легкоатлетических игр в городе Брно (Чехия).

Огромное стимулирующее значение на формировании интереса к укреплению здоровья и оценки своего действительного физического состояния имеет участие спортсменов секции лёгкой атлетики ШСК «Планета Спорт» в сдаче нормативов ВФСК «ГТО». В 2016 году приказом Минспорта России награждены золотыми знаками отличия – 3 человека, а в 2017 году – 8 человек, серебряными, и бронзовыми знаками отличия – 7 человек, в 2017 году – 8 человек. По итогам отборочного тура, проводимым СК «Буревестник-ВВ» и Департаментом образования Ярославской области спортсменка нашего школьного спортивного клуба Соколова Мария получила право защищать честь Ярославской области в спортивной смене во Всероссийском лагере «Артек».

В рамках школьного спортивного клуба ведётся большая научная и волонтерская деятельность по пропаганде здорового образа жизни. Спортсмены-легкоатлеты всегда активно участвуют в научных конференциях и Олимпиадах по физической культуре, где тоже добиваются весомых успехов. По итогам муниципального этапа школьных Олимпиад по физической культуре учащийся школы Дыбулин Василий два года подряд показывает лучший результат среди всех претендентов из 5 и 6 классов, а трое учащихся стали призерами Муниципального этапа Всероссийской Олимпиады.

Особенно приятно, что те юноши и девушки, которые выпускаются из наших групп, не заканчивают занятия спортом, а совершенствуются в специализированных спортивных школах, а также продолжают свое образование в учебных заведениях, связанных с применением полученных навыков. Ежегодно от 3 до 5 наших спортсменов поступают в Рыбинский педагогический колледж для профессионального обучения по физической культуре. Есть наши выпускники и в университетах физической культуры и учебных заведениях силовых ведомств, где полученные в секции знания являются основой их обучения.

Библиографический список

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 [Текст] // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 28 февраля 2011 г. – № 9.

2. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 [Текст] // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 23 декабря 2013 г. – № 51.

3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс: [сайт]. – режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148036/2979775204f8f6de3df228abf6bf2d6083e021ad/

УДК 796.83

С. Н. Соловьёв, А. П. Щербак

Организация занятий боксом в школьном спортивном клубе с обучающимися 15–16 лет

Аннотация. Настоящая статья представляет интерес для учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и администрации общеобразовательных учреждений, осуществляющих работу в рамках «школьного спорта». В статье представлены учебно-тематический и годовой тематический план школьной секции по боксу для школьников 15–16 лет. Кроме того, описы-

© С. Н. Соловьёв, А. П. Щербак, 2018