

REFERENCES

1. Grechukhin, I.V. and Goncharov, L.A. (2011), "Complex studying of injuries with use of the principles of the Chrono-biological analysis and forecasting", *Astrakhan medical journal*, No. 2, pp. 14-16.
2. Kovalenko, Yu.A. (2006), "Traumatology problems in modern sport", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 22-26.
3. Svetlichkina, A.A. and Kozlyatnikov, O.A. (2016), "Planning of intensity of physical activities on the basis of electrocardiography researches at highly skilled athletes and students of the Astrakhan GMU", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 133, No. 3, pp. 214-217.
4. Chichkov, M.Yu., Svetlichkina, A.A., Chichkova, M.A. and Kovalyova, N.A. (2016), "Syndrome of early repolarization of ventricles at professional athletes", *Modern problems of science and education*, No. 5, pp. 81.
5. Chichkova, M.A. and Svetlichkina, A.A. (2017), "Features of remodeling it is warm – vascular system at people with limited acoustical opportunities in response to physical activities (the review of literature)", *Health and education in the XXI century*, Vol. 19, No. 6, pp. 38-41.
6. Shamsudinov, Z.R., Ivanova, N.L. (2017), "Application of exercises in static regime on suspense system of exwart in physical rehabilitation of athletes with the intergrading hernage of the lumbar department", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 147, No. 5, pp. 196-198.

Контактная информация: aleksandr.doroncev@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 25.08.2017

УДК 796.011

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

*Константин Степанович Дунаев, доктор педагогических наук, профессор,
Александр Михайлович Федосеев, аспирант,
Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

Аннотация

В статье предоставлены данные о физическом состоянии, двигательной подготовленности и готовности школьников 7-8 лет к ГТО I ступени. Авторы рассматривают организацию двигательного режима значкистов, как один из ключевых компонентов в подготовке к ВФСК ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовка, комплекс ГТО, начальные классы, двигательный режим.

STRUCTURE AND CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF SCHOOLCHILDREN 7-8 YEARS OLD FOR DELIVERY OF STANDARDS OF (RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS COMPLEX) "READY FOR WORK AND DEFENSE" (RWD)

*Konstantin Stepanovich Dunaev, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Alexander Mikhailovich Fedoseev, the post-graduate student,
Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*

Annotation

The article provides data on the physical condition, corporal preparedness and readiness of schoolchildren of 7-8 years old to pass the ready for work and defense complex with the results of I stage. The authors consider the organization of the corporal preparedness scheme of the badge holders, as one of the key components in the preparation for the ready for work and defense complex.

Keywords: physical training, "Ready for Work and Defense" complex, primary school classes, motive regime.

ВВЕДЕНИЕ

По мнению большинства авторов, существует проблема несоответствия требований, предъявляемых к уровню физической подготовленности детей младшего школьного возраста при выполнении испытаний ВФСК ГТО [1, 4]. Вместе с тем, нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО I ступени недостаточно изучена [2, 3]. На сегодняшний день нет осведомленности об отношении учащихся 7-8 лет и их учителей, родителей к современному комплексу ГТО [6]. Более того, существующие рекомендации к недельному двигательному режиму, предложенные Министерством спорта РФ для подготовки к выполнению данных требований (нормативов), необоснованные, так как отсутствуют практические рекомендации содержательного наполнения самой двигательной деятельности [5]. В этом случае возникает объективная необходимость изучения соответствия требований и готовности современных детей младшего школьного возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Учитывая все вышесказанное, теоретически и экспериментально обосновать эффективность структуры и содержания занятий по физической культуре учащихся 7-8 лет для выполнения I ступени ВФСК ГТО и стало целью исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Общее количество людей, задействованных в исследовании, равно 462 человекам, среди них 192 ученика в возрасте 7-8 лет, 20 учителей (тренеров) и 250 родителей (законных представителей учеников). На базах ГБОУ СОШ №1366 (ЭГ) и №2051 (КГ) были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Результаты исследовательской деятельности представлены с 2014 по 2017 г. В статье представлены основные результаты предварительного и основного этапов исследования.

Результаты предварительного исследования. С помощью педагогического наблюдения был установлен двигательный режим школьников 7-8 лет. Двигательный режим состоит из двигательной деятельности («в процессе школьного дня», «организованных и самостоятельных занятий»). Общий временной объем в неделю у школьников 7-8 лет (без учета спортивных секций и самостоятельной двигательной деятельности) достигает в ЭГ 9,5 ч., в КГ 9,8 ч., что больше рекомендованных Положением о ВФСК ГТО (не менее 8 ч.). Анкетирование родителей (учителей, тренеров) и школьников (ЭГ/КГ) выявило, информацию о проценте учащихся 7-8 лет, прикрепленных к спортивным секциям, клубам (ЭГ – 44,26%, КГ – 48,44%); родителей занимающихся ФКС на выходных с детьми в экспериментальной (33,61%) и контрольной (15,63%) группах. Тем не менее, большая доля учащихся не справилась с требованиями к уровню физической подготовленности I ступени ГТО. Так в первом классе исследуемые продемонстрировали уровень физической подготовленности на золотой знак 14,30% (ЭГ) и 12,12% (КГ), на серебряный 15% (ЭГ) и 6% (КГ), бронзовый знак 7% (ЭГ) и 4% (КГ), таблица 1.

Таблица 1 – Показатели готовности к испытаниям ВФСК ГТО у первоклассников

Знаки \ Группа	ЭГ	КГ
Бронзовый знак	7%	4%
Серебряный знак	15%	6%
Золотой Знак	14,30%	12,12%
Не справились	64%	78%

Таким образом, проделанная работа и результаты предварительного эксперимента послужили основой для проведения основного этапа исследования. В данном этапе была предложена методика подготовки учащихся 7-8 лет к ВФСК ГТО I ступени. Методика включала организацию двигательной деятельности (формирование навыков самостоятельного выполнения физических упражнений, физкультминуток, утренней гимнастики и подвижных игр) значкистов ГТО с участием взрослых (родителей, учителей, тренеров). Основные результаты исследования представлены в выводах.

ВЫВОДЫ

1. Анализ и обобщение научных и научно – методических работ по тематике диссертационного исследования свидетельствуют, что требования к уровню физической подготовки комплекса ГТО I ступени выше контрольных требований программы ФК в начальной школе. В положении о ВФСК ГТО была выявлена неточность, значкистам ГТО I ступени в испытании «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» нужно выполнить больше повторений на золотой знак, чем участникам ВФСК ГТО II ступени.

2. Определен исходный уровень двигательной подготовленности школьников 7-8 лет. Так, смогут выполнить испытания комплекса ГТО I ступени без целенаправленной подготовки 29,21% детей младшего школьного возраста (7-8 лет), которым будут сильны требования на уровень золотого, серебряного и бронзового знаков комплекса ГТО для 13,21%, 10,5% и 5,5% соответственно.

3. Разработана педагогическая методика подготовки школьников 7-8 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО I ступени. Методика построена на недельном двигательном режиме школьников 7-8 лет (14 час.). Двигательный режим включает в себя двигательную деятельность, которая реализуется в процессе учебного дня (5 час.), дополнительного образования (7 час. 10 мин) и самостоятельной деятельности (1 час 50 мин).

4. Использование экспериментальной методики повышает уровень физической подготовленности учащихся 7-8 лет. Из десяти испытаний ВФСК ГТО I ступени достоверный прирост результатов зафиксирован в шести у мальчиков и семи у девочек:

– в челночном беге (3×10 м) школьники экспериментальной группы стали пробегать дистанцию быстрее на 26,70% мальчики ($p<0,05$), девочки 20,80% ($p<0,05$); в контрольной группе 14,51% ($p<0,05$) и 15,86% ($p<0,05$) соответственно;

– в беге на 30 м в экспериментальной группе у мальчиков 45,11% ($p<0,05$) и девочек 43,11% ($p<0,05$); в группе контрольной 28,47% ($p<0,05$) и 35,54% ($p<0,05$), соответственно;

– в смешанном передвижении (1000 м) в группах экспериментальной на 22,31% и контрольной на – 1,04% при ($p<0,05$);

– в подтягивании из виса (лежа на низкой перекладине) у девочек групп экспериментальной на 80,20% и контрольной на 66,82% при $p<0,05$.

– в метании теннисного мяча в цель в группах экспериментальной на 77,89% и контрольной на 79,19% ($p<0,05$);

– в наклонах вперед (из положения стоя) в группах экспериментальной на 32,49% и контрольной на 5,2% ($p<0,05$);

– в плавании в группах экспериментальной на 63,83% и контрольной на 51,04% при $p<0,05$.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне" (ГТО) : по результатам социологических исследований / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". – М. : Советский спорт, 2015. – 155 с.

2. Дунаев, К.С. Методика подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО / К.С. Дунаев, А. М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2014. – № 4. – С. 567-568.

3. Дунаев, К.С. Применение в общеобразовательной школе методики пловцов для сдачи норм комплекса ГТО / К.С. Дунаев, А. М. Федосеев // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2014. – № 12 (140). – С. 62-65.

4. Федосеев, А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / А.М. Федосеев // Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей МГАФК / Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. – С. 177-181.

5. Федосеев, А.М. Основные итоги сдачи ВФСК ГТО в общеобразовательных школах / А.М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2016. – № 1. – С. 200-201.

6. Федосеев, А.М. Отношение школьников начальных классов к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» / А.М. Федосеев // Олимпийские игры и современное общество : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка : [б.и.], 2015. – С. 62-67.

REFERENCES

1. Vinogradov, P.A. and Okunkov, Yu.V. (2015), *On the attitude of various groups of the population of the Russian Federation towards the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Work and Defense" (RWD): based on the results of sociological research*, All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and defense", Soviet sport, Moscow.

2. Dunaev K.S. and Fedoseev A.M. (2014), "Methods for preparing schoolchildren for the delivery of the complex "Ready for Work and Defense" (RWD)", *Science and education: new time*, No. 4, pp. 567-568.

3. Dunaev K.S. and Fedoseev A.M. (2014), "Application in a comprehensive school swimmers technique for putting the rules set by the complex "Ready for Work and Defense" (RWD)", *Bulletin of Tambov University. Series: The humanities*, No. 12 (140), pp. 62-65.

4. Fedoseev A.M. (2015), "Evaluation of physical development of nowadays schoolchildren obliged to pass the norms set by the "Ready for work and defense" complex", *Collection of materials of scientific conferences of students, undergraduates, graduate students and applicants of MGAFK*, publishing house Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, pp. 177-181.

5. Fedoseev A.M. (2016), "The main results of the test to pass the RPSC RWD in general schools", *Science and Education: new time*, No. 1, pp. 200-201.

6. Fedoseev, A.M. (2015), "Attitude of schoolchildren of primary classes to All-Russia physical and sports complex "ready for work and Defense", *Olympic Games and Contemporary Society: materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with International participation*, Malakhovka, pp. 62-67.

Контактная информация: fed.csp@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.08.2017

УДК 796.922.093.642:612.821

ЧСС У БИАТЛОНИСТОК ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ И ОГНЕВЫХ РУБЕЖЕЙ

*Николай Степанович Загурский, кандидат педагогических наук, профессор,
Яна Сергеевна Романова, кандидат педагогических наук, Заслуженный мастер спорта,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК),
Омск*

Аннотация

В статье рассмотрены общие закономерности и индивидуальные особенности ЧСС у биатлонисток сборной команды России по биатлону во время прохождения соревновательных дистанций на чемпионатах мира и на этапах Кубка мира в 2013-2015 г., на Олимпийских играх 2014 г. в г. Сочи. В процессе соревновательных гонок ЧСС макс. составляет 95÷97% от возможной максимальной ЧСС, а ЧСС средняя по дистанции (ЧСС ср.д.) составляет 92÷95% от ЧСС макс., зарегистрированной в гонке. Для элитных биатлонисток характерна высокая вариативность ЧСС при прохождении соревновательных дистанций. Для биатлонисток с низким уровнем функциональных возможностей, как правило, характерен низкий уровень вариативности ЧСС при прохождении дистанции и огневых рубежей. Наиболее значительные индивидуальные различия наблюдаются в скорости снижения ЧСС во время изготровки к стрельбе и производства серии выстрелов. За время пребывания на огневом рубеже ЧСС резко снижается в течение первых 25-30 секунд и в момент завершения стрельбы в среднем составляет 78÷82% от ЧСС макс. в гонке.

Ключевые слова: биатлон, динамика ЧСС у биатлонисток во время гонки, динамика ЧСС у биатлонисток во время стрельбы.