

Таким образом, следует отметить достоверный прирост функциональной подготовленности спортсменов, который положительным образом повлиял на результаты соревновательных поединков.

На чемпионате Европы 2019 г. национальная сборная команда девушек-борцов до 18 лет завоевала первое общекомандное место и выиграла 6 золотых (40 кг, 46 кг, 53 кг, 57 кг, 65 кг, 73 кг), 2 серебряных (49 кг, 61 кг) и 2 бронзовых (43 кг, 69 кг) награды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян, А.О. Экспресс-оценка уровня функционального резерва тренированности в видах единоборств / А.О. Акопян // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 4–6.
2. Акопян, А.О. К вопросу построения тренировок в условиях централизованной подготовки / А.О. Акопян, А.В. Карташова, В.А. Панков // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 7–9.
3. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 183 с.
4. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – Киев : Здоровье, 1990. – 200 с.
5. Андропова, Л.Б. Состояние сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов / Л.Б. Андропова, С.А. Парастаев, М.В. Панюков // Медицинский центр Рос. мед. ун-та. К 100-летию Университета. – М., 2006. – С. 122–124.
6. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М. : Советский спорт, 1997. – 188 с.

REFERENCES

1. Akopyan A.O. (2008), "Express-evaluation of the level of functional reserve of trained in martial arts", *Vestnik sportivnoy nauki*, No. 4, pp. 4-6.
2. Akopyan, A.O., Kartashova, A.V. and Pankov, V.A. (2016), "The issue of constructing exercises in terms of centralized training", *Vestnik sportivnoy nauki*, No 3, pp. 7-9.
3. Iordanskaya F.A. and Yudintseva M.S. (2006), *Health Monitoring and operational preparedness of highly skilled athletes in the process of training work and competitive activity*, Soviet sport, Moscow.
4. Mishchenko V.S. (1990), *Functionality athletes*, Health, Kiev.
5. Andronova, L.B., Parastayev, S.A. and Panyukov, M.V (2006), "State of the cardiovascular system in young sportsmen", *Medical Center of Russian State medical University, The 100-year anniversary of the University*, Moscow, pp. 122-124.
6. Shakhmouradov, Yu.A. (1997), *Wrestling. Scientific-methodical bases of multi-year training wrestlers*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: acopl@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 09.08.2019

УДК 796.077.5

ТЕХНОЛОГИЯ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКОЙ ГОРНОЛЫЖНОЙ ШКОЛЫ

Надежда Дмитриевна Алексеева, преподаватель, Петр Борисович Святченко, старший преподаватель, Алексей Николаевич Зиновьев, доцент, Максим Васильевич Давыдов, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

Аннотация

В последнее время наблюдается ухудшение состояния здоровья детей и подростков. Большое влияние оказывает некомпетентность родителей в области ЗОЖ и несоблюдение его принципов в семье. В данной статье мы описываем разработанную технологию

внедрения здорового образа жизни на примере детской горнолыжной школы. Нами были проведены занятия с родителями занимающихся и сотрудниками школы, была произведена модернизация процесса. После эксперимента за 4 месяца на достоверном уровне ($<0,01$) повысилась компетентность родителей в области ЗОЖ, большее количество семей начали соблюдать принципы ЗОЖ (показатели увеличились на 28%); на достоверном уровне ($<0,05$) улучшилось самочувствие сотрудников администрации по их собственным ощущениям.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ЗОЖ, здоровье, дети.

INTRODUCTION OF HEALTHY LIFESTYLE ON THE EXAMPLE OF CHILDREN'S SKI SCHOOL

Nadezhda Dmitrievna Alekseeva, the teacher, Petr Borisovich Svyatchenko, the senior teacher, Aleksey Nikolaevich Zinoviev, the senior lecturer, Maksim Vasilyevich Davydov, the senior teacher, Baltic State Technical University "Voenmeh" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Annotation

Deterioration has been noticed recently in relation to health of the children and adolescents. Incompetence of the parents in the field of healthy lifestyle and non-compliance with its principles in the family have exerted a great influence. In this article we describe the developed technology of introduction of a healthy lifestyle on the example of the children's alpine ski school. We have conducted classes with the parents and employees of the school, the process was modernized. After the experiment, throughout 4 months the competence of the parents in healthy lifestyles has increased on the reliable level (<0.01), more families began to observe the principles of healthy lifestyle (increase by 28%); on the reliable level ($<0,05$) health of the employees of the administration has increased following their own senses.

Keywords: healthy lifestyle, health, children.

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший индикатор благополучия общества и государства, отражающий настоящую ситуацию и дающий прогноз на будущее [4].

За последние годы отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, обусловленная целым рядом причин, таких, как снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения, возрастание учебной нагрузки, отсутствие культуры здоровья в обществе. Ситуация усугубляется тем, что сами дети далеко не всегда осознают значимость здоровья, как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений и психических расстройств [1].

Человек, его культура и деятельность в той мере, в какой они имеют ценность для человечества, полностью зависят от его здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. По статистике, в последние годы численность практически здоровых детей и подростков резко падает [3].

Одной из крайне актуальных проблем остается курение. Средний возраст детского курения в России – 10 лет, в трети случаях средний возраст первой затяжки – меньше 9 лет, также известно немало фактов курения детей в возрасте от 6 лет. К 12-ти годам, по статистике, курить хотя бы однажды пробовали более 30% детей, а к 15 годам постоянно курят четверть детей [2].

Помимо повышенного риска развития всех заболеваний, для которых курение является провоцирующим фактором (иммунная недостаточность; болезни дыхательных путей; ожирение; риск раковых заболеваний; сердечно-сосудистые заболевания и так далее), детское курение влияет на рост и развитие неокрепшего детского организма [2].

Установленный факт – среди некурящих детей и подростков употребление спиртных напитков встречается в 3 раза реже, чем в среде их курящих сверстников [2].

В немалой степени неблагополучие здоровья детей возникает от недостаточной грамотности родителей. Семья в наше время не является местом формирования и укрепления здоровья ребенка. У многих родителей не хватает для этого ни знаний, ни опыта, ни времени. Поэтому одной из задач системы образования наряду с исследовательской деятельностью здорового образа жизни детей и подростков, проведением лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, учебно-воспитательной работой является информационно-просветительская и воспитательная работа с их родителями [3].

Цель исследования: формирование привычки к здоровому образу жизни у занимающихся, их родителей и сотрудников спортивной школы.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов.

Технология внедрения рассчитана на 4 месяца (апрель-июль).

Технология организации:

1) Анкетирование родителей (анкета состояла из 20 вопросов касающихся знаний в области ЗОЖ, соблюдения его принципов в семье, привычек, заболеваемости ребенка и т.п. Так как питание, режим труда и отдыха, гигиена, закаливание, двигательная активность и наличие вредных привычек у детей дошкольного и школьного возраста в основном зависят от родителей, то одним из важнейших аспектов создания здоровьесберегающей среды является формирование привычки к ведению ЗОЖ у родителей.).

2) Анкетирование сотрудников администрации спортивной школы (анкета включала себя 10 вопросов о способах восстановления, которые применяют администраторы, двигательной активности, предпочтительных видах занятий и т.п. Сотрудники административного корпуса – в большинстве своем люди не приближенные к сфере физической культуры и спорта несмотря на место работы. Сидячий образ жизни, нерациональное питание, ненормированный график работы сказываются не только в целом на здоровье сотрудников, но и в частности на их работоспособности, концентрации, настроении, что очень важно для работодателя. Поэтому для большей продуктивности работы администраторов, лучшего взаимодействия с клиентами необходимо уделять внимание формированию привычки к ведению ЗОЖ у данного контингента сотрудников).

3) Проведение беседы с тренерским составом для ориентации их на необходимые ресурсы для дополнительного ознакомления в области здорового образа жизни.

4) Подбор тем лекций для родителей на основе результатов анкетирования, разработка графика их проведения.

5) Подбор физкультурно-оздоровительных занятий для сотрудников администрации на основе результатов анкетирования.

6) Модернизация учебно-тренировочного процесса:

- Короткие «ликбезы» в начале или конце занятий (необходимо уделять около 5–10 мин в начале или конце занятий таким темам как пагубные привычки (курение, интернет зависимость и т.д.), рациональное питание (рассказать о вреде «пищевого мусора», газированных напитков, чрезмерного употребления сладкого), польза двигательной активности, гигиена (т.к. во время сборов дети не всегда находятся под контролем родителей). Лучше построить «пятиминутку» по принципу лекция-дискуссия, чтобы вовлечь детей в процесс).

- Домашним заданием могут выступать подготовки к дискуссиям на заданную тему, рисунки.

- Применение таких средств восстановления, как самомассаж, стретчинг, асаны из йоги, направленные на релаксацию, бассейн, сауна, дыхательные упражнения.

- Раздача информационных буклетов.
- Проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- 7) Разработка плакатов, буклетов информационного характера.
- 8) Проведение занятий с родителями занимающихся (по результатам анкетирования были сделаны выводы об информированности родителей в области ЗОЖ, мотивации к соблюдению принципов ЗОЖ и уровне его сформированности в каждой из семей, были разработаны темы лекционных занятий:
 - Здоровье. Основы здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.
 - Рациональное питание.
 - Закаливание.
 - Режим труда и отдыха ребенка. Циркадные ритмы.
 - Гипокинезия и гиподинамия. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
 - Самоконтроль физического состояния. Дневник самоконтроля.
 - Основные виды самостоятельных оздоровительных занятий).
- 9) Внедрение физкультурно-оздоровительных занятий для сотрудников администрации (по результатам анкетирования были отобраны наиболее подходящие формы физкультурно-оздоровительных занятий. Они были подобраны в соответствии с существующими спортивными объектами и интересами сотрудников, чтобы сформировать мотивацию к посещению этих занятий. Занятия вели тренеры школы. Производственная гимнастика каждый рабочий день перед обеденным перерывом. Рекомендованное количество занятий в неделю – 3. Расписание занятий: вторник – скандинавская ходьба / оздоровительный бег, ОРУ; среда – плавание в бассейне, аква-аэробика; посещение сауны; четверг – катание на велосипеде; пятница – атлетизм; стретчинг; суббота – лекция о ЗОЖ, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, флорбол, футбол); воскресенье – катание на роликовых коньках);
- 10) Контроль результатов (повторное анкетирование родителей – анализ динамики результатов; повторное анкетирование сотрудников – также анализ динамики результатов; опрос тренерского состава на предмет освоенных тем в пятиминутках, примененных средств восстановления и их количестве в тренировках).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На вопрос «На сколько процентов Ваша семья соблюдает принципы ЗОЖ?» родители ответили в среднем 45,5 до начала эксперимента и 63,2 – после. Таким образом соблюдение принципов ЗОЖ в семьях на достоверном уровне ($<0,01$) повысилось на 17,7%.

Таблица 1 – Оценка знаний родителей в области ЗОЖ (максимальный балл 57)

Средний результат (НЭ), балл	Средний результат (КЭ), балл	p
28	42,6	$<0,01$

Таблица 2 – Результаты анкетирования сотрудников административного корпуса (максимальный балл 30)

Средний результат (НЭ), балл	Средний результат (КЭ), балл	p
15,4	22,7	$<0,05$

Таблица 3 – Результаты модернизации учебно-тренировочного процесса

Количество проведенных «пятиминуток» (макс. – 48)	Самомассаж, кол-во раз (макс. – 48)	Стретчинг, кол-во раз (макс. – 48)	Асаны, кол-во раз (макс. – 48)	Бассейн, сауна, кол-во раз (макс. – 48)	Дыхательные упражнения, кол-во раз (макс. – 48)
44,13	26,14	46,16	35,3	2,29	15,8

ВЫВОДЫ

За 4 месяца на достоверном уровне ($<0,01$) повысилась компетентность родителей в области ЗОЖ, большее количество семей начали соблюдать принципы ЗОЖ (показатели

увеличились на 28%); на достоверном уровне ($<0,05$) улучшилось самочувствие сотрудников администрации по их собственным ощущениям; проведена модернизация учебно-тренировочного процесса средства, направленная на формирование сознательного отношения к ЗОЖ у детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гасанова, П.Г. Здоровый образ жизни школьника как педагогическая проблема / П.Г. Гасанова, М.З. Кужаева // *Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. – URL : <https://scienceforum.ru/2016/article/2016021068> (дата обращения: 01.07.2019).
2. Зиновьев, Н.А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой : дис. ... канд. пед. наук / Зиновьев Н.А. – СПб., 2018. – 213 с.
3. Латипова Л.Г. Здоровый образ жизни в детстве — основа счастливого человека / Л.Г. Латипова // *Актуальные задачи педагогики : материалы VI Междунар. науч. конф.* — Чита : Издательство «Молодой ученый», 2015. – С. 45–48.
4. Петрова, Н.Ф. Современная школа и проблема здоровья учащихся / Н.Ф. Петрова, В.И. Горюва // *Успехи современного естествознания*. – 2005. – № 11. – С. 73–75.

REFERENCES

1. Gasanova, P.G. and Kurzaeva, M.Z., (2016), “Healthy lifestyle student as a pedagogical problem”, *materials of VIII International student scientific conference “Student scientific forum”*, available at: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016021068>.
2. Zinoviev, N.A. (2018), *Formation of healthy lifestyle among students of technical University in the process of physical culture*, dissertation, St. Petersburg.
3. Latypova, L.G. (2015), “Healthy lifestyle in childhood – the basis of a happy person”, *Actual problems of pedagogy: materials VI international. Science Conf.*, Chita: publishing house of the Young scholar, pp. 45-48.
4. Petrova, N.F. and Gorovaya, V.I. (2005), “Modern school and the problem of students' health”, *Successes of modern natural science*, No. 11, pp. 73-75.

Контактная информация: nik.zinoviev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.07.2019

УДК 796.926

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГОРНОЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Надежда Дмитриевна Алексеева, преподаватель, Петр Борисович Святченко, старший преподаватель, Алексей Николаевич Зиновьев, доцент, Марат Валерьевич Курреев, доцент, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

Аннотация

Координация – самая важная двигательная способность для горнолыжников. Развивать координационные способности у занимающихся тренеры начинают с самого юного возраста. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки в горнолыжном спорте совпадает с сенситивным периодом развития координационных способностей. Большинство упражнений, применяемых в тренировочном процессе, сложны для юных горнолыжников 8 лет в силу несформированности психологических процессов и физиологических особенностей. Выполнение сложнокоординационных упражнений, требующих длительной концентрации внимания, сохранения относительно статических положений или монотонности выполнения задания, угнетает интерес детей к занятиям. В данной статье нами был предложен способ развития координационных способностей с помощью игр и игровых упражнений. Данные исследования достоверно подтвердили его эффективность.