

что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

3) Обще подготовительный этап; решаются задачи целенаправленного воздействия на основные мышечные группы и повышения общесилового потенциала. Сочетаются методы прогрессирующих отягощений, максимальных, динамических повторных усилий.

4) Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. Она может проводиться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда) подготовку. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения на нервно-мышечные усилия пространственно временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея и разработанные на их основе специально подготовленные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем обычной. В ходе специальной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

#### ***Библиографический список***

1. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для вузов/ Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2004.

3. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009.

***Шумихин С.В.***

МБУ ДО «Детско–юношеский центр», КМЖ «Фристайл»  
г. Екатеринбург, Россия

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация.* Проведение мониторинга физической подготовленности детей и подростков позволяет разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление их здоровья и обеспечивать более индивидуальный подход в проведение учебного процесса.

*Ключевые слова:* физическое развитие детей и подростков, здоровый образ жизни.

***Shumikhin V. S.***

MBU TO the "youth center", CMI "freestyle"  
Ekaterinburg, Russia

## **MONITORING OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS**

*Abstract.* Monitoring of physical fitness of children and adolescents allows us to develop remedial programmes to strengthen their health and to provide a more personal approach to the training process.

*Keywords:* physical development of children and adolescents, healthy lifestyle

В подростковых клубах по месту жительства целью физического воспитания является сохранение, укрепление здоровья детей и подростков, формирования у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании на последующие периоды жизни. Проведение мониторинга физического развития и физической подготовленности позволяет разработать практические рекомендации для оптимизации учебно-тренировочных занятий юных спортсменов, сохраняя и укрепляя здоровье подрастающего поколения.

Мониторинг физического развития – важнейший элемент в реализации программы физкультурно-спортивной направленности детей и подростков. Основными задачами мониторинга являются:

- обеспечение непрерывного отслеживания динамики показателей физического развития обучающихся;
- осуществления обратной связи, отражающей соответствие фактических результатов поставленным качественным целям;
- определение качественных и количественных характеристик показателей физического развития;
- организация сбора, хранения, обработки информации о реализации программы физкультурно-спортивной направленности.

Оценка уровня физического развития обучающихся в секциях нашего клуба проводится 2 раза в учебном году (в начале сентября и в конце апреля - начале мая) с помощью тестов. Данные тесты направлены на диагностику следующих видов физической подготовленности: скоростно-силовые способности; силовые способности; координационные способности; скоростные способности; выносливость; гибкость. Контрольные испытания по тестам в конце учебного года дают возможность судить об эффективности процесса обучения, определить улучшения физической

подготовленности каждого обучающегося, сравнивая исходный показатель в начале учебного года.

Результаты мониторинга хранятся в единой электронной базе успеваемости обучающихся нашей секции. Для обработки результатов используются современные информационно-диагностические технологии.

Подводя ежегодные итоги работы секции можно отметить, что изменяются в сторону улучшения показатели общей выносливости, наблюдается положительная динамика роста координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей обучающихся. Кроме того, обучающиеся показывают положительные результаты общего физического развития при сдаче контрольно-спортивных нормативов.

Ежедневный контроль обучающихся осуществляется посредством внедрения в образовательный процесс спортивных дневников. Спортивный дневник содержит набор базовых упражнений для общего физического развития (отжимание, подтягивание, пресс, растяжка и т.д.). Это способствует привлечению к тренировочному процессу родителей, которые контролируют ежедневное выполнение данных упражнений. Кроме того, использование спортивных дневников позволяет добиться стабильных результатов физической подготовленности обучающихся, а также их улучшения.

Таким образом, комплексный мониторинг физической подготовленности позволяет выявить слабые звенья в функциональном развитии детей и подростков для дальнейшего целенаправленного воздействия на них, для определения целей учебной деятельности и составления индивидуальной программы работы над каждым обучающимся и определения их эффективности. Также разработать комплексы упражнений для развития физических качеств в процессе самостоятельных занятий и выполнения домашних заданий.

#### ***Библиографический список***

1. Быков В.С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. - М.: Академия, 2008. - 174с.

2. Гиренко Л.А. Мониторинг показателей физического развития школьников с разным уровнем организованной двигательной активности. Материалы Международная научно-практическая конференция «Профессиональное самоопределение учащейся молодежи региона в условиях сохранения и укрепления ее здоровья» 14-16 октября 2013 г., КРИПО, Кемерово. ч. 2, С.45-48. – 222 с.

3. Жуков, Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р. С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2009. - № 4. - С. 76-80.

4. Ланда Б.Х. Методика, понятия и критерии физической культуры в оценке качества образования. // I Международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры». – СПб., 2006. – С. 128.

*Щеколдина Е. Б.*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №52, г. Екатеринбург, Россия

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация.* Сохранение и укрепление здоровья детей важнейшая проблема, которая может эффективно решаться школой, где ребёнок проводит большую часть времени. На это школа должна ориентировать весь образовательный процесс, широко применять здоровьесберегающие технологии. Педагоги при этом должны стать помощниками родителей в формировании здорового образа жизни детей.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, подростки, образовательный процесс

*Skekoldina E. B.*

Municipal budgetary educational institution  
secondary school №52, Ekaterinburg, Russia

### **HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS AS A NECESSARY CONDITION OF PRESERVATION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF TEENAGERS**

*Abstract.* The preservation and strengthening of health of children the most important problem that can be solved effectively by the school where the child spends most of the time. This school must guide the entire educational process, a wide use of health saving technologies. Teachers should be helpers of the parents in creating a healthy lifestyle for children.

*Keywords:* health-saving technology, Teens, the educational process

Проблема здоровья населения России, а в частности, здоровья подрастающего поколения, является причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регла-