

тельной работе. Под влиянием упражнений улучшается способность мышц к расслаблению, одновременно увеличивается возможность мышц к напряжению и возрастает разница между производимым напряжением и расслаблением.

2) Совершенствование функциональных возможностей органов дыхания.

Под влиянием физических упражнений у человека в состоянии покоя дыхательные движения становятся более редкими (6-8 раз в минуту) и более глубокими, тем самым облегчается обновление воздуха в легких. Важнейшим показателем состояния дыхательного аппарата является, как известно, жизненная емкость легких. Этот показатель зависит и от врожденных данных, а не только от различных условий воспитания, одним из которых являются спортивные тренировки.

3) Совершенствование функциональных возможностей системы кровообращения:

Под влиянием тренировки в тесной связи с функцией дыхания меняется и функция кровообращения. Усиленная мышечная работа приводит к гипертрофии сердечной мышцы – увеличению ее массы, утолщению мышечных волокон, а также функциональным изменениям.

В тренированном организме выше скорость обменных процессов и активность ферментных систем и одновременно интенсивнее происходят восстановительные реакции. Считают, что именно интенсификация обменных процессов, постоянное обновление клеток и тканей организма лежат в основе тех физических качеств, которые приобретают физкультурники и спортсмены в результате тренировок силы, выносливости, быстроты и т.д.

Таким образом, тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды: охлаждению, перегреванию, колебаниям атмосферного давления, инфекциям. Повышенная устойчивость к инфекциям связана с ростом клеточного иммунитета: в большем количестве вырабатываются специальные клетки крови — макрофаги, которые уничтожают возбудителей многих болезней. Иммунная система защищает организм не только от инфекций: она атакует и уничтожает любые чужеродные клетки, в том числе опухолевые. Поэтому наличие мощных иммунных систем означает снижение опасности раковых заболеваний.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЛМЫКИЯ**

Эдуард Николаевич Калдариков,

соискатель,

Калмыцкий государственный университет

г. Элиста

*Аннотация.* Статья содержит анализ постановки физкультурно-оздоровительной работы в Республике Калмыкия за период 2002-2011 годы. Показана динамика численности занимающихся физической культурой и спортом, определены факторы, обуславливающие данные изменения. Приведены результаты количества занимающихся адаптивной физической культурой, спортом в системе дополнительного образования, численности учащихся средних общеобразовательных, средне - специальных и высших учебных заведений. Отражены перспективные направления повышения численности занимающихся физической культурой и спортом в данном субъекте Российской Федерации.

*Ключевые слова:* субъект Российской Федерации, физкультурно-оздоровительная работа, образовательные учреждения различного типа, физические упражнения.

*Abstract.* The article contains the staging of physical culture and health-improving work in the Republic of Kalmykia in the period of 2002-2011 years. Shows the dynamics of the population which are engaged in physical culture and sports, identifies the factors that contribute to these changes. Given the results of the quantities which are involved in adaptive physical culture and sports in the system of additional education, pupils of secondary, specialized secondary and higher educational institutions. Shown promising directions of increase of the population which are engaged in physical culture and sports in the given subject of the Russian Federation.

*Index terms:* subject of the Russian Federation, physical culture and health work, educational institutions of different type, physical exercises.

В настоящее время в большинстве субъектов Российской Федерации отмечается рост числа занимающихся физической культурой и спортом, положительная тенденция по увеличению количества спортивных сооружений, численности физкультурных кадров и объемов финансирования [1, 2, 3, 4]. Однако существенных качественных преобразований в отрасли «Физическая культура и спорт» за этот период не наблюдается.

В 2002 году в Республике Калмыкия занимались физической культурой и спортом 63 754 человека, в 2005 году этот показатель увеличился и составил 79 841 человек, из них 32 129 женщин (40,2 %). Учебные занятия по физической культуре посещают 50 223 чел., из них: 38 579 учащихся (76,8 %) общеобразовательных учреждений, 4 865 студентов (9,7 %) Калмыцкого государственного университета, 3 961 учащихся (7,9 %) учреждений среднего профессионального образования, 2 818 учащихся (5,6 %) учреждений начального профессионального образования.

На одного учителя физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях приходится 142,4 учеников, в учреждениях начального образования – 165,8 человек, учреждениях среднего профессионального образования – 146,7 учащихся, учреждениях высшего профессионального образования – 347,5 студентов.

По нашим данным, 4 150 чел. (8,3 %) отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В средних общеобразовательных учреждениях и учреждениях начального профессионального образования данный показатель составил 8,1 %, в учреждениях среднего профессионального образования – 16,2 %, высшего профессионального образования – 2,8 %. Большинство (56,0 %) учащихся и студентов посещают занятия по физической культуре в специальных медицинских группах. В средних общеобразовательных учреждениях этот показатель составил 57,2 %, в образовательных учреждениях начального профессионального образования – 48,5 %, образовательных учреждениях среднего профессионального образования – 43,2 %, образовательных учреждениях высшего профессионального образования – 100,0 %.

По данным отчета (форма № 1-ФК), в учреждениях дополнительного образования физической культурой и спортом занимаются 12 352 чел., из них 3 022 женщины (24,5 %). На предприятиях, учреждениях и организациях Республики Калмыкия занимаются физической культурой и спортом 1 024 чел., из них 344

женщины (33,6 %). По месту жительства к занятиям физическими упражнениями привлечено 3 960 чел., большинство (64,2 %) занимающихся – лица мужского пола.

Количество занимающихся адаптивной физической культурой составляет 51 чел., из них 38 женщин (74,5 %). В сельской местности физической культурой и спортом занимаются 29 855 чел., что составляет 34,7 % от общего количества занимающихся спортом в регионе.

В 2006 году в Республике Калмыкия сократилось общее количество занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (с 79 841 до 66 591 чел.). Это снижение достаточно весомо и составляет 16,6 %. В основном данное уменьшение числа занимающихся физическими упражнениями произошло за счет мужского населения республики. Количество лиц женского пола, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью, при этом увеличилось на 1,9 % и составило 32 739 чел.

Существенное уменьшение числа занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (в сравнении с 2005 годом) произошло в средних общеобразовательных учреждениях (с 42 994 до 36 417 чел.), образовательных учреждениях начального профессионального образования (с 3 020 до 2 897 чел.), образовательных учреждениях среднего профессионального образования (с 11 438 до 5 180 чел.). В образовательных учреждениях высшего профессионального образования данный показатель за указанный период практически не изменился (с 5 002 до 4 986 чел.). В то же время в этот период наблюдается увеличение числа занимающихся физической культурой и спортом в учреждениях дополнительного образования (с 12 352 до 12 480 чел.), на предприятиях и организациях (с 1 024 до 1 075 чел.), по месту жительства (с 3 960 до 4 110 чел.).

Таким образом, изменение данного количества занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью обусловлено значительным уменьшением числа обучающихся в общеобразовательных учреждениях. В других организациях и предприятиях наблюдается позитивная тенденция изменения числа занимающихся физической культурой и спортом.

В 2006 году 46 490 чел. (2005 год – 50 223 чел.) посещали учебные занятия по физической культуре, 4 195 чел. (2005 год – 4 150 чел.) - отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Доля занимающихся в специальной медицинской группе в 2006 году составила 9,0 % (2005 год – 8,3 %), посещали занятия по физической культуре 57,6 % обучающихся (2005 год – 56,0 %).

В 2007 году в Республике Калмыкия физкультурно-оздоровительной деятельностью занимались 77 525 чел., увеличение произошло за счет включения в данный раздел работы детей дошкольных образовательных учреждений (10 041 чел.). В других образовательных учреждениях республики отмечены тенденции изменения анализируемых показателей в сравнении с 2006 годом в сторону увеличения: в средних общеобразовательных учреждениях (с 36 417 до 36 450 чел.), образовательных учреждениях начального профессионального образования (с 2 897 до 2 910 чел.), образовательных учреждениях среднего профессионального образования (с 4 295 до 4 312 чел.) и высшего профессионального образования (с 5 000 до 5 123 чел.).

Позитивная тенденция в данном разделе работы прослеживается и по месту жительства (с 4 183 до 4 903 чел.), а также в организациях, занимающихся адаптивной физической культурой (с 51 до 53 чел.).

Наблюдается уменьшение показателя уровня организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками на предприятиях, учреждениях и организациях (с 1 175 до 1 160 чел.). Доля женщин, занимающихся физкультурно-оздоровительной работой, составляет 49,0 % (2006 год – 49,2 %). В сельской местности такой деятельностью занимаются 28 632 чел. (36,9 %), в 2006 году данный показатель составил 28 624 чел. (43,0 %).

Занятия физической культурой в образовательных учреждениях Республики Калмыкия посещают 56 604 человек (2006 год – 46 490 чел.). Данный рост обусловлен увеличением за счет числа дошкольников (10 041 чел.). В других образовательных учреждениях (сравнение с 2006 годом) выявлены изменения в сторону увеличения: средние общеобразовательные учреждения (с 37 785 до 37 807 чел.), образовательные учреждения начального (с 2 662 до 2 673 чел.), среднего (с 1 177 до 1 204 чел.), высшего (с 4 866 до 4 879 чел.) профессионального образования.

Число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, составило 4 251 чел. (2006 год – 4 195 чел.), что равно 7,5 % (2006 год – 9,0 %). Уменьшение данного показателя обусловлено включением дошкольников в раздел физкультурно-оздоровительной работы и отсутствием у этого контингента показателей принадлежности к определенной медицинской группе.

В образовательных учреждениях Республики Калмыкия доля лиц, отнесенных к специальной медицинской группе, выглядит таким образом: средние общеобразовательные учреждения – 7,9 % (2006 год – 7,8 %), образовательные учреждения начального профессионального образования – 18,1 % (2006 год – 17,7 %), образовательные учреждения среднего профессионального образования – 51,4 % (2006 год – 51,7 %), образовательные учреждения высшего профессионального образования – 3,5 % (2006 год – 3,3 %). Только 57,4 % учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, посещают занятия по физической культуре (2006 год – 57,6 %). Наиболее успешно привлекают такой контингент к учебным занятиям по физической культуре в вузе (94,8 %), а менее успешно – в учреждениях начального профессионального образования (23,2 %).

В 2008 году в Республике Калмыкия численность занимающихся физкультурно-оздоровительной работой составляла 74 078 чел. (2007 год – 77 525 чел.). Уменьшение данного показателя (сравнение с 2007 годом) составило 4,4 %. Такое изменение числа занимающихся физкультурно-оздоровительной работой обусловлено, прежде всего, за счет уменьшения контингента учащихся и студентов образовательных учреждений. Несколько увеличилось число занимающихся физической культурой и спортом в учреждениях дополнительного образования (1,5 %), по месту жительства (0,8 %), на предприятиях, в учреждениях и организациях (0,7 %).

В 2008 году, впервые, доля женщин, занимающихся физкультурно-оздоровительной работой, достигла 50 % уровня. Практически на уровне 2007 года остались показатели по численности учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, поэтому мы не останавливаемся подробно на результатах данного года.

Уменьшение (29,6 %) численности занимающихся физкультурно-оздоровительной работой в 2009 году обусловлено уменьшением численности учащихся средних общеобразовательных и средних профессиональных образовательных учреждений. Вместе с тем отмечается определенный рост качественных

показателей физкультурно-спортивной деятельности: уменьшение доли лиц, отнесенных к специальной медицинской группе; увеличение доли учащихся и студентов, которые посещают уроки физической культуры; стабилизация численности занимающихся физической культурой на предприятиях, по месту жительства.

В 2010 году отмечается дальнейшее уменьшение (12,0 %) численности занимающихся физической культурой и спортом в Республике Калмыкия, где показатель составил 49 921 чел., из них женщин – 41,7 %. Численность занимающихся в спортивных секциях, коллективах физической культуры, в том числе по месту жительства составила 4 671 чел. (2008 год – 4 903 чел.). Количество учащихся, отнесенных к спецгруппе равно 4 251 чел., из них 2 440 чел. (57,4 %) посещали занятия в специальных медицинских группах.

В Республике Калмыкия физической культурой и спортом на предприятиях, учреждениях и организациях занималось 1 160 чел. Численность занимающихся физическими упражнениями в учреждениях дополнительного образования составила 9 126 чел.

В 2011 году численность занимающихся физической культурой и спортом увеличилась (сравнение с 2010 годом) и составила 51 912 чел., из них 21 116 женщин (40,7 %). Сохранилось количество (4 671 чел.) занимающихся физической культурой и спортом на предприятиях, учреждениях и организациях. К специальной медицинской группе было отнесено 4 212 чел., из них 2 433 учащихся и студентов посещали занятия по физической культуре, что составило 57,8 %. На предприятиях, учреждениях и организациях занимались физической культурой и спортом 1 160 чел., а в учреждениях дополнительного образования – 6 403 чел.

Таким образом, за период 2005-2011 годы отмечается заметное уменьшение (с 79 841 до 51 912 чел.) количества занимающихся физической культурой и спортом. Данный показатель обусловлен уменьшением количества обучающихся в образовательных учреждениях Республики Калмыкия в этот период. Уменьшается (с 8,3 до 7,5 %) доля учащихся и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, в то же время увеличивается (с 56,0 до 57,4 %) доля данного контингента, которая посещает уроки физической культуры.

Таким образом, в период 2005-2011 годы количество занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью??? и физической культурой??? в республике постепенно уменьшается (с 79 841 до 51 912 чел.). Снижение показателя численности было бы еще больше, если бы в 2003 году в данный показатель численности не были включены дети дошкольного возраста.

### Литература

1. Анненков В.Н. Зависимость количества занимающихся физической культурой и спортом от материально – технического оснащения отрасли // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: Науч.-практич. конф. – Волгоград: ВАГС, 2006. – С. 197-201.
2. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. – Тюмень: Вектор-Бук, 2000. – 332 с.
3. Золотов М.И. Формирование системы управления ресурсным обеспечением массового спорта в России // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 59. – С. 61–63.

4. Фетисов В.А. Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 2-4.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Завьялова Татьяна Павловна*

*кандидат педагогических наук, профессор*

*Тюменский государственный университет,*

*Институт физической культуры*

*г. Тюмень.*

*Маркова Ирина Александровна*

*Соискатель*

*МДОУ № 5, «Буровичок», г. Нягань ХМАО*

*Аннотация.* Статья содержит материалы по проблеме внедрения современных информационных технологий в различные направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Авторы выделили шесть направлений внедрения информационных технологий и дают краткое содержание каждого из направлений.

*Ключевые слова:* информационные технологии, компьютер, дошкольники, физическая культура

*Abstract.* The article contains material on the issue of the introduction of modern information technologies in various areas of physical education in kindergarten. The authors identified six areas of information technology and provide a summary of each of the directions.

*Index terms:* information technologies, computer, preschool children, physical culture.

В последнее время в России происходит бурное развитие современных информационных технологий (СИТ) и внедрение их в образовательный процесс, что накладывает определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка и предъявляет дополнительные требования к личности педагога. Информационные технологии все глубже проникают во все сферы жизни человека, в том числе и дошкольное образование. Процесс физического воспитания не стал исключением [1, 2].

Исследованиями установлено, что дошкольный возраст является одним из наиболее ответственных периодов в жизни человека, в котором закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Тем не менее, анализ многочисленных литературных источников свидетельствует о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях [2]. В связи с этим продолжают оставаться актуальными вопросы совершенствования старых и поиск новых эффективных форм и методов работы физического воспитания, позволяющих сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста.