

знание позволит определить адекватные средства и методы и наметить пути целенаправленного воздействия на наиболее важные для игрока функции и качества в процессе тренировок.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич// Теория и практика физ. культуры. 1999. - № 4. - С.21-25.
2. Гамаун А. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов: дис. канд. пед. Наук. / М., 2011. – С. 12 – 24.
3. Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в спортивных играх/ М.А. Годик / М., Физкультура и спорт, 1980. - 200 с.
4. Гусев А.В. Специальная подготовка гандбольных вратарей-женщин: автореф. дис. канд. пед.: наук/ Гусев Алексей Владимирович; Рос. гос. универ. физ. культ спорта и туризма. М., 2000. — 24 с.
5. Игнатьева В.Я. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа/В.Я.Игнатьева, А. Камис//Теория и практика физ. культуры. – 1999. -№3. -С. 37-38.
6. Игнатьева В.Я. Учебник. Гандбол. / В.Я. Игнатьева. - Изд. "Физическая культура". 2008. – 150с.

УДК 796.001

**ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
НА ОСНОВЕ СРЕДОВОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
HEALTHFORMATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN  
ON THE BASIS OF THE MEDIUM APPROACH TO THE ORGANIZATION  
OF MOTOR ACTIVITY**

*Спирин Валентин Константинович, доктор педагогических наук, кандидат  
биологических наук, профессор*

*Таран Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент,  
Кондратьева Алина Андреевна, магистрант,*

*Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Великие Луки, Россия*

*Седова Валентина Алексеевна, директор МАОУ «Педагогический лицей»,  
г. Великие Луки, Россия*

*Spirin Valentin Konstantinovich,*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Biological Sciences,*

*Taran Irina Ivanovna,*

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,*

*Kondratyeva Alina Andreevna, Master's Degree student,*

*Velikolukskaya state Academy of physical culture and sports,*

*Velikie Luki, Russia*

*Sedova Valentina Alekseevna,*

*Director of Municipal Autonomous Educational Institution "Pedagogical  
Lyceum", Velikie Luki, Russia  
spirin\_vk@mail.ru*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и практические материалы, обосновывающие эффективность средового подхода к организации двигательной активности младших школьников в решении задач физического развития и активного здоровьесформирования младших школьников.

**Abstract.** The article contains theoretical and practical materials justifying the effectiveness of the medium approach to the organization of motor activity of junior schoolchildren in solving the problems of physical development and active health formation of junior schoolchildren.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, средовой подход, физическое развитие, здоровьесформирование.

**Index terms:** lesson of physical culture, medium approach, physical development, health formation.

**Введение.** Развитие отечественного образования обуславливает необходимость разработок методологически обоснованных решений по созданию здоровьесформирующей образовательной среды в школе на основе средового подхода. Средовой подход рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, при котором развитие обучающихся, укрепление их здоровья определяется характером и содержанием совершаемой ими познавательной и двигательной деятельности, проектирует определенный тип мышления и выступает ведущим условием психофизического развития, формирования интереса и мотива школьников к самой этой деятельности.

**Цель исследования** – на основе средового подхода к организации двигательной активности младших школьников во время образовательного процесса способствовать развитию школьников, укреплению их здоровья.

**Методика и организация исследования.** Ключевым пунктом в стратегии реализации средового подхода к организации двигательной активности школьников в ходе учебно-воспитательного процесса будут подходы и правила к отбору процесса учебного содержания по предмету «Физическая культура». При решении этой задачи необоснованно делать ставку на физическую подготовку в рамках уроков физической культуры [2, 3].

Во-первых - по предмету «Физическая культура» отсутствуют технологии планирования параметров физических нагрузок в соответствии с текущим состоянием занимающихся и учетом их индивидуальных особенностей, обеспечивающие многократную кумуляцию эффектов упражнений для направленного развития физических качеств, и во-вторых – физическая подготовка является предметом образования только учителя физической культуры и не сопряжена с результатами педагогической деятельности остального коллектива учителей школы.

Ситуация кардинально меняется, если системообразующим феноменом как самого содержания физкультурного образования, так и педагогического процесса, в рамках которого оно реализуется, выступает образовательная направленность уроков физической культуры (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) с конверсионным проникновением элементов спортивной культуры. Принципиальное значение имеет то обстоятельство, что следовые эффекты (знания и двигательная память), обеспечивающие решение образовательных задач сохраняется длительное время и поэтому могут суммироваться при регулярном воспроизведении от урока к уроку, а спортизация уроков предлагает эффективные методические решения по освоению техники выполнения двигательных действий [3].

В этом случае результаты деятельности учителя физической культуры суммируются с возможностями всего педагогического коллектива в решении задач стимулируемого психофизического развития школьников. В процессе преподавания дисциплин учебного плана педагог обязан контролировать осанку, позу и поведенческие двигательные реакции ученика на уроке, тем самым, нивелируется проявление негативных качеств, обеспечивается необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала и оказывает сопряженное стимулирующее влияние на физическое и психическое развитие ученика.

Контроль со стороны педагога за двигательными реакциями ученика, удержанием правильной осанки и позы на уроке - это процесс обучения двигательным действиям, который суммируясь с результатами образовательно-обучающей направленности уроков физической культуры, создает базу для объединения усилий всего педагогического коллектива по созданию образовательной среды в школе на основе формирования базовой моторной нейродинамической программы.

Исследование проводилось в течение учебного года на младших школьниках (3 класс) МАОУ «Педагогический лицей» г. Великие Луки в течение учебного года. В экспериментальном классе (ЭК, n=23 испытуемых) двигательная активность испытуемых (обучение жизненно важным локомоциям, физическим упражнениям, формирование осанки) была организована на вышеописанной методологической основе. В контрольном классе (КК, n=26 испытуемых) содержательное наполнение урочного материала по предмету «Физическая культура» конструировалось на базе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, предметом которой выступает физическая подготовка.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В контрольном и экспериментальном классах были выделены группы по 12 школьников в каждой, имеющие дисбаланс показателей силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба. Для тестирования силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба исследуемый ложился поперек кушетки на бок так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу,

руки на поясе, стопы ног фиксированы [1]. Определялось время удержания туловища в горизонтальном положении до произвольного отказа (табл.).

### Результаты формирования осанки в течение учебного года

Контингент (группа)	Количество детей с разницей в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба более 6%				Количество детей с внешними признаками нарушения осанки			
	На начало педагогического эксперимента		На окончание педагогического эксперимента		На начало педагогического эксперимента		На окончание педагогического эксперимента	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ЭГ	12	100	5	41,7	4	33,3	1	8,3
КГ	12	100	12	100	4	33,3	7	58,3

У школьников экспериментальной группы на момент окончания эксперимента регистрировалось улучшение в показателях баланса силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба и существенно уменьшилось количество детей с внешними признаками нарушения осанки. В контрольной группе разница в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба в конце учебного года регистрировалась в 100% случаев, значительно увеличилось количество детей с внешними признаками нарушения осанки. Решающим фактором в формировании правильной осанки является развитие постуральных тонических рефлексов головного мозга. Постуральные рефлексы (рефлексы сохранения позы) – это та основа, на которой формируются движения. Результаты, приведенные в таблице 1, указывают на оптимизацию координационных взаимодействий в центральной нервной системе у испытуемых экспериментальной группы.

У школьников контрольной группы наоборот, ситуация усугубилась, количество неоптимальных двигательных координационных взаимодействий возросло, что и определило увеличение количества детей с внешними признаками нарушения осанки. Увеличение неоптимальных координационных взаимодействий у испытуемых контрольного класса проявилось в отсутствии существенного прироста показателей физической подготовленности, а в величинах тестового испытания челночный бег 3x10 м регистрировалась отрицательная динамика прироста результата. В то время как в экспериментальной группе фиксировался достоверный рост результатов в аналогичных тестовых испытаниях.

В этот возрастной период детский организм интенсивно развивается, что должно в течение учебного года обеспечивать естественный прирост показателей физической подготовленности ребенка, поэтому его отсутствие, а тем более отрицательная динамика показателей физической подготовленности у детей контрольной группы на момент окончания эксперимента не соответствует основным закономерностям роста и развития детского организма. Отсутствие

прироста в показателях физической подготовленности, на данном этапе онтогенеза указывает, что на организм детей контрольного класса действует неблагоприятный экзогенный фактор, задерживающий реализацию наследственно закрепленной программы развития.

В качестве одного из компонентов этого экзогенного фактора выступает двигательная (физкультурная) активность школьников, так как, по этому параметру были существенные отличия в условиях проведения эксперимента у испытуемых контрольного и экспериментального классов. В экспериментальном классе на основе спортизации образовательной направленности уроков физической культуры и актуализации педагогического потенциала была создана образовательная среда, в условиях которой двигательная активность способствовала формированию оптимальной координационной основы базовой моторной нейрофизиологической программы, стимулирующей рост и развитие детского организма.

В то время, как у испытуемых контрольного класса, установка на физическую подготовку не имела своего успешного решения в рамках уроков физической культуры, а обучающая деятельность по освоению техники выполнения двигательных действий была недостаточной для формирования моторной нейрофизиологической программы, обеспечивающей рациональные способы выполнения движений.

У школьников экспериментального класса регистрировались не только более высокие показатели физической подготовленности, но и фиксировалось меньшее количество школьников (40%) пропустивших занятия по болезни, в то время как в контрольной группе этот показатель выходил на уровень (90%). Исходные показатели по заболеваемости в экспериментальном и контрольном классах были одинаковые.

**Вывод.** Средовой подход к организации двигательной активности младших школьников во время учебного процесса на основе образовательной направленности уроков физической культуры является условием актуализации педагогического потенциала школы в решении задач активного здоровьесформирования школьников. На базе этого подхода характер двигательной активности в рамках учебного процесса формирует моторную нейрофизиологическую программу с оптимальным набором координационных взаимодействий, что стимулирует рост и развитие детского организма.

### **Литература**

1. Спири́н В.К. Диагностика функциональных нарушений осанки на основе показателей силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба. /В.К. Спири́н, Д.Н. Болдышев //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 4 (86) – 2012. - С. 149-153
2. Спири́н В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры /В.К. Спири́н //Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 6. – С. 36-39.

3. Спирина В.К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи //В.К. Спирина, Д.Н. Болдышев, И.А. Риссамакина, Е.А. Мавренкова //Теория и практика физической культуры и спорта. - 2013. - № 5. – С. 19-22.

УДК 796.42.093.61

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ –  
ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
CONTROL EXERCISES-TESTS IN LIGHT ATHLETICS TO DETERMINE  
THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS**

*Спирина Марина Павловна, профессор, заслуженный тренер России,  
Кизилев Леонид Иванович, доцент, заслуженный тренер РСФСР,  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина» (ФГАОУ ВО УрФУ имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина),  
г. Екатеринбург, Россия,  
Spirina Marina Pavlovna,  
Professor, Honored Coach of Russia,  
Kizilov Leonid Ivanovich,  
Associate Professor, Honored Trainer of the RSFSR,  
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Ural  
Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin "(FSAEI in  
Ural Federal University named after the first President of Russia BN Yeltsin),  
Yekaterinburg, Russia  
[l.i.kizilov@urfu.ru](mailto:l.i.kizilov@urfu.ru)  
[m.p.spirina@urfu.ru](mailto:m.p.spirina@urfu.ru)*

**Аннотация.** В статье представлен анализ показателей контрольных упражнений-тестов, применяемых в разные периоды подготовки к соревнованиям в легкоатлетическом многоборье.

**Abstract.** The article presents an analysis of the indicators of control exercises-tests used in different periods of preparation for competitions in athletics all-around.

**Ключевые слова:** легкоатлетическое многоборье, физическая подготовленность, упражнения-тесты, управление тренировочным процессом

**Index terms:** athletics all-around, physical fitness, exercise-tests, management of the training process

Женское классическое легкоатлетическое многоборье включает в себя семь видов дисциплин, преимущественно скоростно-силовой направленности. Этот вид легкой атлетики требует от спортсменок выдающих физических, технических и моральных качеств. Результаты международного уровня в этой дисциплине возможны при развитии быстроты движений, общей и скоростной выносливости, мышечной силы, координации. Все эти требования определяют