

sports and the order of reference", available at: <http://base.garant.ru/70451560/>.

7. Ed. Kuramshin, Yu.F. (2003), *Theory and methodology of physical culture: textbook*, Soviet sport, Moscow.

8. *Federal law "On physical culture and sport in the Russian Federation" dated December 4, 2007 N 329-FZ*, available at: <http://base.garant.ru/12157560/>.

9. *The Russian Curling Federation*, available at: <http://curling.ru>.

Контактная информация: uvs08@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.02.2017

УДК 796.011

**ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ КОНДИЦИОННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ДО И ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

*Леонид Алексеевич Семенов, доктор педагогических наук, профессор,
Заслуженный работник физической культуры РФ,
Сургутский государственный педагогический университет, Сургут*

Аннотация

В статье приводятся результаты массового констатирующего эксперимента (протестировано более 250 тысяч учащихся школ Свердловской области), свидетельствующие об ухудшении состояния кондиционной физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ после летних каникул. Делаются выводы о необходимости направленного развития кондиционных физических качеств в летний период, и улучшения, таким образом, физического здоровья учащихся и подготовки их к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: кондиционная физическая подготовленность, учащиеся общеобразовательных школ, летние каникулы, комплекс ГТО.

**GENERAL TRENDS IN CHANGING OF STATE STANDARD PHYSICAL FITNESS
OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS BEFORE AND AFTER SUMMER
HOLIDAYS**

*Leonid Alekseevich Semenov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Honored worker of physical culture of the Russian Federation,
Surgut State Pedagogical University, Surgut*

Annotation

The article presents the results of mass ascertaining experiment (more than 246 thousand secondary school students of the Sverdlovsk region were tested), indicating the deterioration of the standard physical fitness of secondary school students after summer holidays. The author draws the conclusions about the necessity of directed development of standard physical qualities of students during summer for improving, thus, their physical health and preparing them for taking RLD complex.

Keywords: standard physical fitness, secondary school students, summer holidays, RLD complex.

ВВЕДЕНИЕ

Главными задачами физического воспитания учащихся общеобразовательных школ являются оздоровительные, решаемые, в основном, путем развития кондиционных физических качеств и интегрально выражающиеся в кондиционной физической подготовленности. Именно развитие кондиционных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты) у детей и подростков непосредственным образом влияет на морфофункциональные параметры и во многом определяет состояние их здоровья. Поэтому исследования, направленные на изучение путей совершенствования кондиционной подготовленности, всегда являлись актуальными.

Особую актуальность такого рода исследования приобретают в настоящее время в связи с внедрением в России физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО). Это обуславливается тем, что основу содержания всех пяти ступеней комплекса, охватывающих школьный период (равно как и остальных шести) составляют, прежде всего, тесты для оценивания уровня развития кондиционных физических качеств. Анализ же результатов выполнения норм ГТО показывает достаточно низкий уровень подготовленности учащихся школ во многих регионах России [5, 6 и др.].

Очевидно, что только уроков физической культуры недостаточно для решения проблемы; необходимы поиски внеурочных, внеклассных и внешкольных форм организации занятий физической культурой, направленных на улучшение физического состояния школьников. Нетрудно предположить в этой связи возможности организации таких занятий в течение трехмесячного летнего каникулярного периода.

Цель исследования, результаты которого приводятся в статье, – изучить существующие тенденции в изменении состояния кондиционной физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ до и после летних каникул.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование носило констатирующий характер и проводилось, во-первых, в мае 2008 года (по завершении одного учебного года) и в сентябре-октябре 2008 года (в начале следующего учебного года) на территории Свердловской области с массовым задействованием около 246 тысяч учащихся из 893 школ 65 Муниципальных образований в рамках реализации постановления Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [4]. Кроме того, аналогичное исследование проводилось в более поздний период (в 2012 г.) в масштабе одного муниципального образования с привлечением более 5000 учащихся из 14 общеобразовательных школ.

Для оценки физической подготовленности учащихся применялись тестовые методики, рекомендованные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры при проведении общероссийского мониторинга физической подготовленности детей школьного возраста, к которым относятся: бег на 30 метров (оценка быстроты), бег на 1000 метров (оценка выносливости, прыжок в длину с места (оценка скоростной силы), поднимание-опускание туловища в течение 30 секунд (оценка силы у девочек), подтягивание на высокой перекладине (оценка силы у мальчиков) и дополнительно используемый тест «наклон вперед из положения сидя на полу» (оценка гибкости).

По тестовым методикам, которые являются общими с методиками наиболее популярной в России программы по физическому воспитанию, разработанной под руководством В.И. Ляха [3], критериями являлись нормативные показатели этой программы. Нормативы замененного, имеющегося в программе теста «шестиминутный бег» на бег 1000 м, были приведены в соответствии с показателями оценочной шкалы в шестиминутном беге. При этом состояние кондиционной физической подготовленности оценивалось исходя из «принципа отклонений», заключающегося в выявлении учащихся, имеющих результаты ниже минимального значения среднего уровня развития того или иного физического качества.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Общее число учащихся общеобразовательных школ Свердловской области с низким уровнем развития кондиционных физических качеств до и после летних каникул приводится на рисунке 1 (мальчики) и рисунке 2 (девочки).

Из приведенных данных видно, что число, как мальчиков, так и девочек с низким уровнем развития всех основных кондиционных физических качеств после летних каникул увеличилось. Так, число мальчиков, не выполняющих нормативные требования по скорости, увеличилось на 3%, выносливости – на 4%, гибкости – на 2%, силы на 4% и скоростной силы – на 1% (рисунок 1).

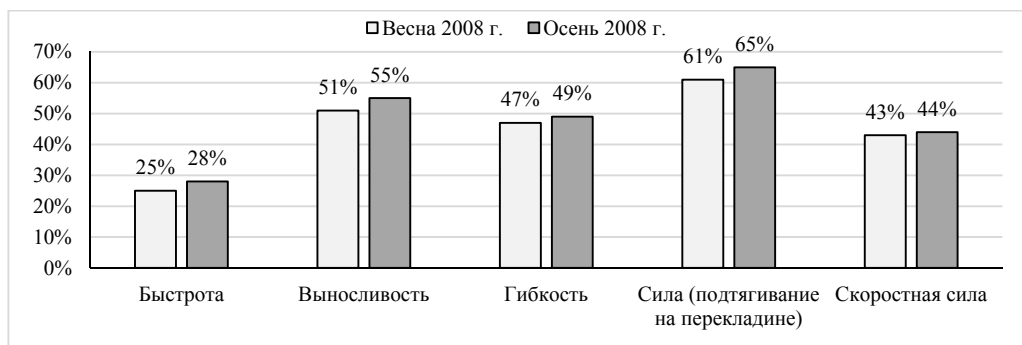


Рисунок 1 – Общая динамика изменений количества учащихся (мальчиков) школ Свердловской области с низким уровнем развития физических качеств до и после летних каникул

Число девочек с низким уровнем развития протестированных физических качеств после летних каникул увеличилось: в проявлении быстроты – на 3%, выносливости – на 5%, гибкости на 4%, силы – на 4% и скоростной силы – на 1% (рисунок 2).

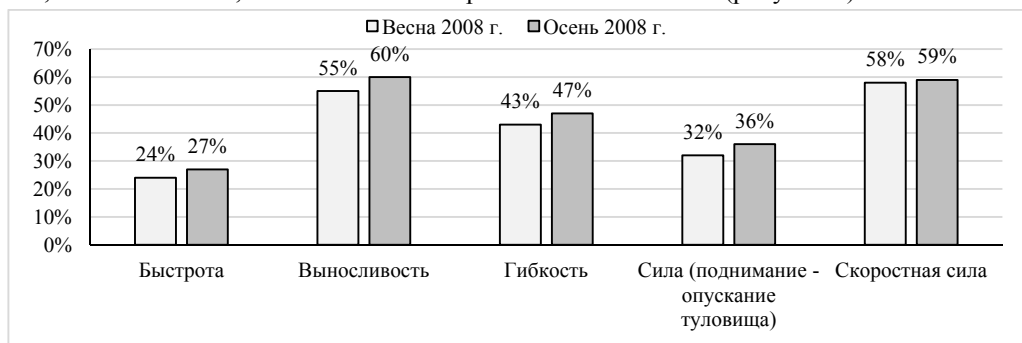


Рисунок 2 – Общая динамика изменений количества учащихся (девочек) школ Свердловской области с низким уровнем развития физических качеств до и после летних каникул

При этом, что обращает на себя внимание, в больших городах области, как правило, состояние кондиционной физической подготовленности ухудшается более существенно, чем в небольших и в сельских поселениях. Это отчетливо видно по полученным результатам тестирования учащихся общеобразовательных школ мегаполиса (г. Екатеринбург). Число обследованных здесь составило около 80 тысяч учащихся из 155 общеобразовательных школ (рисунки 3 и 4). Так, число мальчиков с низким уровнем развития таких базовых кондиционных физических качеств, определяющих физическое здоровье детей, как выносливость, гибкость, сила и быстрота, к началу учебного года увеличивается соответственно на 7%, 6%, 7% и 3% (рисунок 3).

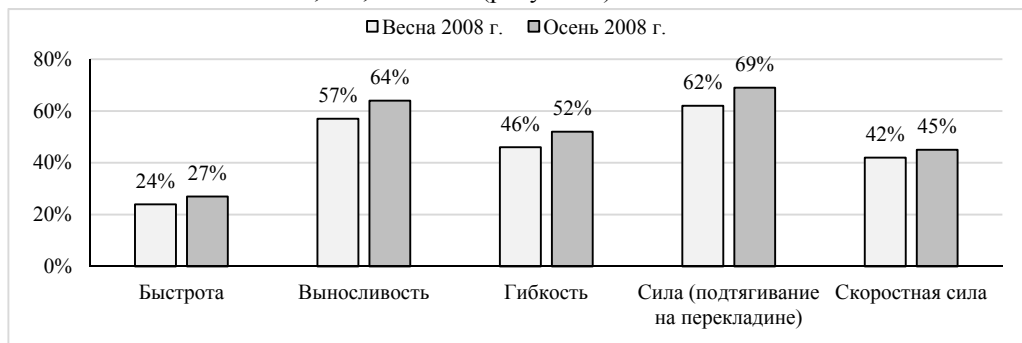


Рисунок 3 – Общая динамика изменений количества учащихся (мальчиков) школ г. Екатеринбурга с низким уровнем развития физических качеств до и после летних каникул

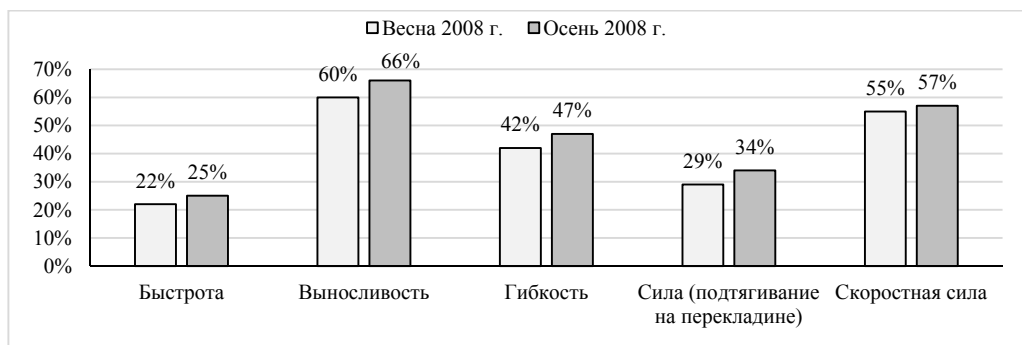


Рисунок 4 – Общая динамика изменений количества учащихся (девочек) школ г. Екатеринбурга с низким уровнем развития физических качеств до и после летних каникул

Показатели у девочек: в проявлении выносливости ухудшение на 6%, гибкости и силы – на 5%, быстроты – на 3% (рисунок 4).

Следует отметить, что спустя четыре года общая тенденция ухудшения показателей кондиционной подготовленности учащихся школ после летних каникул сохранилась, о чем свидетельствуют результаты тестирования, полученные в 2012 году в одном из Муниципальных образований (МО) Свердловской области (Рисунки 5 и 6).

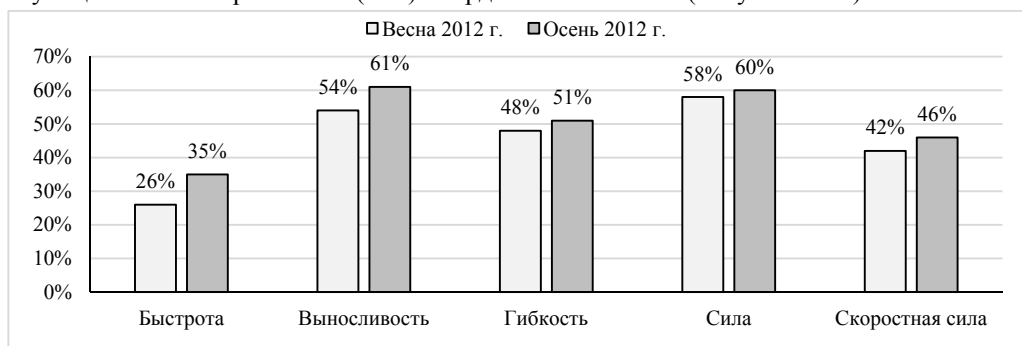


Рисунок 5 – Общая динамика изменений количества учащихся (мальчиков) школ одного из МО Свердловской области с низким уровнем развития физических качеств до и после летних каникул

Из приведенных на рисунке 5 данных видно, что число учащихся-мальчиков с низким уровнем развития кондиционных физических качеств после летних каникул увеличилось: в проявлении быстроты – на 9%; выносливости – на 7%; скоростной силы – на 4%; гибкости – на 3% и силы на 2%.

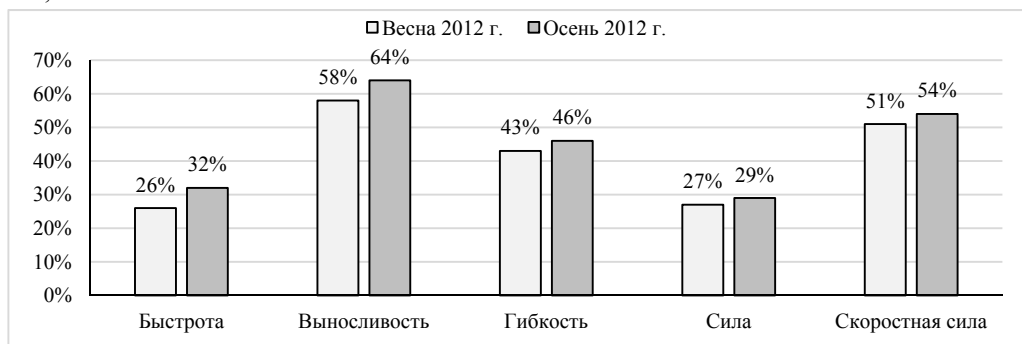


Рисунок 6 – Общая динамика изменений количества учащихся (девочек) школ одного из МО Свердловской области с низким уровнем развития физических качеств до и после летних каникул

Число девочек с низким уровнем развития физических качеств также увеличилось: в проявлении быстроты и выносливости – на 6%; гибкости и скоростной силы – на 3% и силы – на 2% (рисунков 6).

ВЫВОДЫ

1. Состояние кондиционной физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ после трехмесячных летних каникул имеет общую тенденцию к ухудшению, о чем свидетельствует увеличение к началу нового учебного года числа, как мальчиков, так и девочек с низким уровнем развития физических качеств. Полученные результаты не противоречат результатам исследований, проводимых ранее на сравнительно небольшом контингенте учащихся другими авторами [1, 2 и др.].

2. Ухудшение состояния кондиционных физических качеств в течение летних каникул в наибольшей мере происходит у учащихся больших промышленных городов, что объясняется, по-видимому, условиями проведения летних каникул в этих городах.

3. Полученные результаты следует учитывать при организации летнего отдыха детей и подростков. В первую очередь это касается планирования содержания занятий в различного рода оздоровительных лагерях (загородные, дневного пребывания и т.п.), в которых физические упражнения, направленные на развитие кондиционных физических качеств, должны являться основным средством оздоровления. Следует также активизировать внимание на самостоятельных занятиях физическими упражнениями, предварительно проводя информационно-просветительскую работу с учащимися и родителями.

4. Осуществление в период летних каникул направленного развития кондиционных физических качеств может явиться серьезным фактором в подготовке учащихся общеобразовательных школ к сдаче норм ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барсук, О.К. Изменение параметров физической подготовленности детей во время летних каникул / О.К. Барсук, О.Н. Костюкова, В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 50.
2. Вишневский, В.А. Оптимизация летнего отдыха дневного пребывания в условиях Ханты-Мансийского округа – Югры / В.А. Вишневский, А.Ш. Бактемиров, С.И. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 83-88.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы : программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011. – 128 с.
4. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916 "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи" [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/12125274/>. – Дата обращения 01.01.2017.
5. Синявский, Н.И. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащихся старших классов общеобразовательных организаций / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 231-236.
6. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению норм ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкерный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 19-27.

REFERENCES

1. Barsuk, D.C., Kostyukova, O.N. and Kostyukov, V.V. (2008), "Changing the physical readiness children during the summer holidays", *Theory and practice of physical culture and sports*, No. 6, pp. 50.
2. Wisniewski, V.A., Baktemirov, A.S. and Loginov, S.I. (2011), "Optimization of summer vacation day stay under the Khanty-Mansiysk District – Yugra", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 83-88.

3. Lyakh, V.I. and Zdanevich, A.A. (2011), *Comprehensive program of physical education teaching in I-XI classes of a comprehensive school: the program of educational institutions*, Education, Moscow.

4. *The resolution of the Government of the Russian Federation of December 29, 2001 N 916 "About the all-Russian system of monitoring of a condition of physical health of the population, physical development of children, teenagers and youth"*, available at: <http://base.garant.ru/12125274/>.

5. Sinyavskiy, N.I. and Fursov, A.V. (2016), "The results of monitoring the implementation of the norm Islands complex "Ready for Labor and Defense" (RLD) pupils of the senior classes of educational institutions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 135, No. 5, pp. 231-236.

6. Arshinnik, S.P., Dudka, G.N., Malashenko, K.V., Pushkerny M.Yu. and Thorev, V.I. (2015), "The degree of readiness of children of school age to perform RLD", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 129, No. 11, pp. 19-27.

Контактная информация: rafis55@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2017

УДК 796.015

КВАНТОВЫЙ МЕТОД В ПОВЫШЕНИИ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Владимир Ильич Сиваков, доктор педагогических наук, профессор,
Артур Раилевич Сибатагуллин, аспирант,
*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск*

Аннотация

В работе изложен процесс расслабления нервно-мышечной системы, способствующий восстановлению функциональной системы, повышению технической и физической подготовки спортсменов. Авторы статьи раскрывают действия, усиливающие энергетические потоки позвоночного канала во время выполнения тренировочной, соревновательной нагрузки спортсменов.

Ключевые слова: квантовый метод, спортсмен, техническая подготовка, физическая подготовка, энергетические возможности, соревнование, спортивный результат.

QUANTUM METHOD IN INCREASING THE POWER SUPPLY OF SYSTEM OF ATHLETES IN THE COURSE OF IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING

Vladimir Ilyich Sivakov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Artur Railevich Sibagatullin, the post-graduate student,
Southern Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk

Annotation

The article presents the process of relaxation of neuromuscular system, promoting the restoration of the functional system, increasing in technical and physical training of the athletes. Authors of the article reveal the activities strengthening the power streams in the vertebral channel during performance of the training, competitive load of the athletes.

Keywords: quantum method, athlete, technical training, physical training, power opportunities, competition, sports result.

Квантовый метод у спортсменов повышает энергетические возможности энергетических центров, позвоночного канала, нервно-мышечной системы за счет дыхательных, физических упражнений на гибкость с концентрацией собственного внимания на расслабление функциональной системы.

Квантовый метод восстанавливает спортсменов в том случае, если создано представление о концентрации дыхания, выполняется системное воспроизведения дыхатель-