

*Experimental Biology and Medicine*. 2012; 152(4): 480-482 [In Engl.].

12. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*.

SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

13. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

**Подано: 16.08.2018**

**Зинчук Нина Аркадьевна** - кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», 414028, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, дом 31/17, [e-mail: niva-zinchuk@mail.ru](mailto:niva-zinchuk@mail.ru)

**Доронцев Александр Викторович** - кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет», 414000, Россия, г. Астрахань, ул. Бакинская, дом 121, [e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru](mailto:aleksandr.doroncev@rambler.ru)

**Янкевич Ирина Евгеньевна** – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», 414028, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, дом 31/17, [e-mail: rigicc@mail.ru](mailto:rigicc@mail.ru)

**Доронцева Ксения Александровна** – мастер спорта РФ по художественной гимнастике, студентка, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет», 414000, Россия, г. Астрахань, ул. Бакинская, дом 121, [e-mail: doronceva@rambler.ru](mailto:doronceva@rambler.ru)

**Найн Анна Альбертовна** – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», 454091, Россия, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, дом 1, [e-mail: annanain@mail.ru](mailto:annanain@mail.ru)

**DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-112-120**

**УДК 796**

**ББК 75.1**

## **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

**Ключникова С.Н.<sup>1</sup>, Кодолова Ф.М.<sup>1</sup>, Ушников А.И.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Россия, г. Ульяновск, [klucnik67@mail.ru](mailto:klucnik67@mail.ru), [faina.kodolova@yandex.ru](mailto:faina.kodolova@yandex.ru)

**Аннотация.** Значительное снижение показателей здоровья всех групп и категорий населения, обусловленное рядом факторов, среди которых одно из ведущих мест занимает недостаточный объем двигательной активности, обусловило необходимость поиска действенных способов решения данной проблемы. В связи с этим закономерным стало решение о введении нового комплекса ГТО как программной и нормативной основы государственной системы физического воспитания. **Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных. **Материалы.** Существенные изменения в государственном переустройстве, вызванные политической, социально-экономической, культурно-образовательной ситуацией требуют разработки новой концепции организации системы физического воспитания во всех ее звеньях: общеобразовательной школе, вузах,

промышленных и сельскохозяйственных предприятиях и комплексах и т.д. на принципиально новой основе. Это обеспечит готовность людей разного возраста к сдаче норм нового комплекса ГТО. **Результаты.** В данной статье предлагается разработанное автором концептуальное обоснование идейно-политической и социально-экономической значимости вводимого комплекса ГТО для улучшения показателей здоровья населения. Предложенный концептуальный подход предусматривает восприятие нового комплекса ГТО как ведущего структурного компонента здоровьесформирующей деятельности, представленного рядом соответствующих элементов, реализация которых позволит повысить эффективность подготовки занимающихся к сдаче норм ГТО, как одного из критериев улучшения показателей здоровья. В статье рассматриваются условия, способствующие улучшению деятельности по обеспечению готовности школьников, учащейся молодежи, взрослого населения к участию в соревнованиях по сдаче нормативов нового комплекса ГТО. **Заключение.** Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной авторами методики повышения эффективности подготовки студентов к решению задач укрепления здоровья путем самовоспитания и самореализации. Материалы проведенного исследования показали, что студентов следует убедить в их личной ответственности за состояние своего здоровья, фенотипического статуса, уровня умственной и физической работоспособности. Решение данной задачи требует творческого подхода к организации и проведению учебных занятий по физической культуре, применения нестандартных подходов к активизации двигательной деятельности студентов.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, концептуальный подход, потребность в занятиях физическими упражнениями, методика, педагогический эксперимент.

**Для цитирования:** Ключникова С.Н., Кодолова Ф.М., Ушников А.И. Концептуальный подход к организации и подготовки студентов к сдаче нормативов нового комплекса ГТО. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(3): 112-120. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-112-120.

## CONCEPTUAL APPROACH TO ORGANIZATION AND TRAINING STUDENTS FOR A NEW RLD COMPLEX NORMATIVES FULFILLMENT

*Klyuchnikova S.N.<sup>1</sup>, Kodolova F.M.<sup>1</sup>, Ushnikov A.I.<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

*Russia, Ulyanovsk, [klucnik67@mail.ru](mailto:klucnik67@mail.ru), [faina.kodolova@yandex.ru](mailto:faina.kodolova@yandex.ru)*

**Annotation.** Considerable health indices decrease among all groups and categories of population, conditioned by several factors, among which one of the leading places takes insufficient volume of motor activity, caused the necessity to search for effective ways of this problem solution. In this connection it was reasonable to introduce a new RLD (ready for labor and defense) complex as a program and normative base for state physical upbringing system. **Research methods:** scientific-methodical literature analysis and summarizing, pedagogical experiment, testing, statistical data handling. **Materials.** Considerable changes in state reorganization, caused by political, social-economic, cultural-educational situation, demand a new conception creation of physical upbringing system organization in its all parts: comprehensive school, higher educational establishments, industrial and agricultural enterprises and complexes and etc. It will provide readiness of different age people to fulfill the norms of a new RLD complex. **Results.** The article offers created by the authors conceptual substantiation of ideological-political and social-economic importance of the introduced RLD complex for health indices improvement among population. The offered conceptual

*approach provides a new RLD complex perception as the leading structural component of health forming activity, presented by a range of corresponding elements, the realization of which will help to increase the effectiveness of training people, who try to fulfill the normatives of RLD complex, as one of the health indices criteria improvement. The article reveals the conditions, which provide training activity improvement among schoolchildren, students and adults for taking part in competitions of a new RLD complex normatives fulfillment. Conclusion. The results of the pedagogical experiment showed the effectiveness of the training effectiveness increase methodology among students in order to solve the problems of health improvement by means of self-upbringing and self-realization. The materials of the held research work showed that students should be convinced of personal responsibility for own health state, phenotypic status, level of mental and physical working capacity. This problem solution demands creative approach to physical education lessons organization and realization, nonstandard approaches to students' motor activity intensification use.*

**Keywords:** *RLD complex, conceptual approach, need for physical exercises, methodology, pedagogical experiment.*

**For citations:** Klyuchnikova S.N., Kodolova F.M., Ushnikov A.I. Conceptual approach to organization and training students for a new RLD complex normatives fulfillment. *The Russian Journal of Physical Education and Sport (Pedagogico-Phycological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports)*. 2018; 13(3): 112-120. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-112-120.

## ВВЕДЕНИЕ

Государственная программа развития системы здравоохранения Российской Федерации на период до 2020 г. нацелена на деятельность по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни, что позволяет переориентироваться с лечения заболеваний на их предупреждение и сохранение здоровья. Национальные проекты «Образование» и «Здравоохранение» в качестве основных направлений работы определили:

- повышение эффективности просветительской и профилактической деятельности, обусловливающей осознание необходимости повышения культуры здоровья, его зависимости от стиля жизни, объема двигательной активности, улучшения фенотипического статуса;

- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы во всех типах образовательных и научно-исследовательских учреждений, промышленных и сельскохозяйственных предприятий и комплексов, обеспечивающих оптимальный объем мышечной деятельности, повышение

показателей физической подготовленности, формирование навыков самостоятельного выполнения специальных упражнений для развития двигательных-координационных, морально-волевых, духовно-нравственных, интеллектуальных качеств, навыков самоконтроля функционального состояния.

Как показали результаты исследований Н.В. Васильевой, 2012, Л.Д. Назаренко, 2001, 2003, 2011, 2014, 2015 и др., преподаватели физического воспитания и студенты различных вузов не располагают необходимой информацией о механизме воздействия средств физической культуры, применяемых на учебных занятиях; эффективности методов обучения и тренировки в зависимости от условий их применения и способов формирования устойчивой потребности в систематическом использовании физических упражнений; о влиянии спортивного стиля жизни на умственную и физическую работоспособность. Это является одной из основных причин ухудшения здоровья всех групп и категорий населения страны. Введенный с сентября 2014 год в ряде регионов новый

комплекс ГТО призван коренным образом изменить ситуацию – решить проблему внедрения физической культуры в жизнедеятельность людей с дошкольного до среднего и старшего возраста.

**Целью** данной работы является теоретическое и концептуальное обоснование идейно-политической и социально-экономической значимости комплекса ГТО как программно-нормативной основы государственной системы физического воспитания для улучшения показателей здоровья населения.

**Задачи:**

1. Разработать концепцию повышения результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в соответствии с вводимым комплексом ГТО.

2. Выявить условия, детерминирующие эффективность деятельности по внедрению нового комплекса ГТО в жизнедеятельность людей и проверить целесообразность их реализации в ходе педагогического эксперимента.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Введение нового комплекса ГТО связано с решением сложной психолого-педагогической и духовно-нравственной проблемы, что обусловлено существенными изменениями в политической, социально-экономической, культурно-образовательной структуре общества. В результате государственного переустройства в конце XX века резко снизился уровень жизни значительной части населения; произошло масштабное укрупнение Москвы и Санкт-Петербурга, куда устремлен мощный проток рабочей силы из малых, средних городов и сельской местности. Возникшая новая форма трудовой деятельности (вахтенный метод) сформировала многочисленные мобильные группы рабочих и служащих молодого и среднего возраста. Существенные структурные изменения произошли в студенческой среде. Наряду с

государственными вузами появилось значительное количество коммерческих, что обусловило резкое увеличение количества студентов, значительная часть которых вынуждена сочетать учебу с работой. Данные социокультурные условия требуют поиска новых форм работы по внедрению комплекса ГТО в жизнедеятельность людей. Стратегия внедрения комплекса ГТО как органической составляющей здорового образа жизни рассматривает его в качестве ведущего структурного компонента здоровьесформирующей деятельности, содержание которого составляют следующие элементы:

- анализ и обобщение положительного опыта организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО, введенного в 1931-1934 гг.; использование ее лучших достижений;

- поиск эффективных способов совершенствования содержания комплекса ГТО в соответствии с изменением идейно-политической, социально-экономической и культурно-образовательной ситуации в стране;

- разработка новых форм подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, обеспечивающих формирование ценностных ориентаций личности;

- выявление методических приемов использования физических упражнений, способствующих повышению их эмоционального воздействия и улучшению психоэмоционального состояния занимающихся;

- направленность занятий по физической культуре на формирование чувства удовлетворенности после мышечной деятельности.

Реализацию данных элементов целесообразно рассматривать как один из концептуальных подходов к обновлению содержания физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, обеспечивающей формирование потребности в активном двигательном

образе жизни – основе укрепления здоровья. С позиций главной цели введения нового комплекса ГТО – обеспечения оптимального объема двигательной активности как основы укрепления и сохранения здоровья, особый интерес представляет организация деятельности, обеспечивающей осознание необходимости в личностном самосовершенствовании, без чего невозможно духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие, приобщение к здоровому образу жизни [ 2, 3, 4, 5].

Значимость предлагаемой концепции состоит в том, что здоровье рассматривается как результат собственной специально организованной, глубоко осознанной деятельности. Это подчеркивает социальную важность введения нового комплекса ГТО как эффективного способа управления кинезиологическим потенциалом в процессе личностно-ориентированной, отвечающей запросам, интересам и потребностям индивида физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, нацеленной на подготовку к сдаче норм комплекса ГТО.

Формирование потребности в укреплении и сохранении собственного здоровья является сложным процессом, предусматривающим следующие структурные элементы: компетентность преподавателей вуза, диагностику функционального состояния, материально-техническую базу с медицинско-методическим обеспечением. Новый комплекс ГТО определяет ответственность индивида за состояние его здоровья как природного потенциала для самореализации. Здоровье целесообразно рассматривать как результат не только образования и воспитания, но и самообразования и самовоспитания на конкретном этапе жизнедеятельности. Дети, подростки, молодежь определяют свое отношение к здоровью как к данности на неопределенно длительный период времени, а болезнь – как временное

явление, устраняемое медициной. Это обуславливает необходимость установления зависимости интеллектуальной и физической работоспособности от уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других двигательных-координационных качеств, на прирост которых направлены нормативы комплекса ГТО.

Выявление физиологического механизма воздействия физических упражнений на организм, осознание собственной роли в сохранении и поддержании оптимального функционального состояния – главные условия понимания значимости комплекса ГТО как перспективного направления самосовершенствования и самореализации. Анализ научной и научно-методической литературы, собственный опыт педагогической деятельности свидетельствуют о необходимости формирования удовлетворенности процессом подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО, создания положительного психоэмоционального фона, ситуации успешности для каждого занимающегося; применения творческих двигательных заданий, обеспечивающих понимание красоты здорового тела, проявляемой в процессе выполнения разнообразных двигательных действий [6, 8, 10].

Подготовка и сдача норм комплекса ГТО должны предусматривать не только усвоение соответствующих теоретических знаний, но и формирование двигательных-координационных качеств, улучшение показателей уровня физической подготовленности и укрепление здоровья. Успешное выполнение нормативов ГТО требует повышения не только двигательной, но и общей культуры, развития потенциала самопознания, самосовершенствования, реализуемых при мотивации индивида на повышение эффективности предстоящей профессиональной деятельности [5, 7, 9].

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для проверки данных педагогический условий повышения результативности деятельности по внедрению нового комплекса ГТО был проведен педагогический эксперимент, в котором принял участие 41 студент естественно-географического факультета УлГПУ им. И.Н. Ульянова. Были организованы контрольная группа (КГ) – 20 человек, и экспериментальная группа (ЭГ) – 21 человек. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование для определения исходного уровня *физической подготовленности* с использованием базовых контрольных упражнений, составляющих основу подготовки для сдачи нормативов комплекса ГТО: бег 100 м (с), кросс 1000 м (мин); прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); поднимание ног до касания пола за головой из положения лежа на полу (кол-во раз). Обработка результатов исследования не выявила существенных различий по уровню физической подготовленности студентов КГ и ЭГ, ( $p>0,05$ ).

Определялся также уровень развития *творческих навыков по составлению комплекса утренней гимнастики и его коллективному (синхронному) выполнению*. Оценка проводилась ведущими преподавателями – специалистами по физической культуре по 5-ти бальной системе. Оценивались: рациональная последовательность физических упражнений, выразительность движений (свобода и легкость двигательных действий, амплитуда, статическая и динамическая осанка, эстетичность поз, жестов, мимики).

### *Критерии оценки:*

5 баллов – упражнения подобраны правильно, начиная с нагрузки на плечевой пояс, направлены на рациональное дыхание, формирование осанки, укрепление крупных мышечных групп.

Согласованное выполнение комплекса упражнений с четко выраженным двигательным ритмом, оптимальной амплитудой, хорошо сформированной статической и динамической осанкой;

4 балла – незначительная скованность движений;

3 балла – недостаточная согласованность движений;

2 балла – нарушение последовательности упражнений, отсутствие единого двигательного ритма, отсутствие выразительности;

1 балл – несогласованность двигательных действий, неэстетичное выполнение упражнений, недостаточная амплитуда движений.

Анализ выполнения данного задания не выявил существенных различий по степени сформированности навыка составления комплекса утренней гимнастики и его синхронного, выразительного выполнения у студентов КГ и ЭГ, ( $p>0,05$ ). Учебные занятия по физической культуре в КГ проводились по традиционной методике, в соответствии с программой, рекомендованной Министерством образования РФ. В ЭГ использовалась разработанная нами методика, включающая в свое содержание формирование системы знаний о комплексе ГТО как программно-нормативной основе государственной системы физического воспитания, его значимости в укреплении здоровья занимающихся, улучшении фенотипического статуса, формировании общей и двигательной культуры; системы педагогических условий, обеспечивающих повышение эффективности деятельности по внедрению нового комплекса ГТО в жизнедеятельность студентов. Ведущими условиями явились:

- разъяснение физиологического механизма воздействия физических упражнений на организм; осознание роли оптимального объема двигательной активности для нормального функционирования физиологических

систем, сохранения высокой умственной и физической работоспособности;

- формирование чувства удовлетворенности содержанием учебных занятий по физической культуре, направленных на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО;

- создание положительного психоэмоционального состояния на занятиях, ситуации успешности при усвоении и выполнении двигательных заданий;

- применение творческих двигательных заданий, способствующих раскрытию эстетического потенциала физических упражнений;

- формирование навыков составления комплекса утренней гимнастики, динамической паузы; разработки сценария физкультурного праздника для своей учебной группы.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование показателей физической подготовленности с использованием тех же контрольных упражнений. Анализ результатов исследования показал, что улучшение показателей произошло в обеих группах: КГ и ЭГ, при явном преимуществе студентов ЭГ. Так, в беге на 100 м в КГ, при исходных данных  $15,22 \pm 0,98$  с, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились и составили  $15,14 \pm 1,08$  с, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах  $14,53 \pm 0,78$  с прирост оказался более значительным и составил  $14,59 \pm 0,55$  с, ( $p > 0,05$ ). В кроссе 1000 м в КГ, при исходных данных  $5,32 \pm 0,81$  мин, к завершению педагогического эксперимента показатели улучшились и составили  $5,19 \pm 0,45$  мин, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $5,35 \pm 0,38$  мин результаты увеличились и составили  $4,77 \pm 0,25$  мин, ( $p < 0,05$ ). При исходных данных прыжка в длину с места в КГ  $210,7 \pm 14,3$  см к окончанию педагогического эксперимента показатели составили  $212,3 \pm 16,5$  см ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных

$211,1 \pm 14,9$  см результаты возросли до  $230,4 \pm 15,2$  см, ( $p < 0,05$ ). Подобная тенденция более существенного улучшения результатов в ЭГ была выявлена и по другим контрольным упражнениям.

При оценке степени сформированности творческих навыков по составлению комплексов утренней гимнастики и их синхронному, эстетическому выполнению также были выявлены различия как в КГ, так и в ЭГ. При исходной оценке исследуемого показателя в КГ  $2,67 \pm 0,21$  балла к окончанию педагогического эксперимента результаты возросли и составили  $2,81 \pm 0,27$  балла, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях  $2,59 \pm 0,22$  балла, данные увеличились и составили  $4,07 \pm 0,31$  балла, ( $p < 0,05$ ).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что внедрение нового комплекса ГТО связано с разработкой новых концептуальных подходов, обеспечивающих существенное повышение компетентности преподавателей физической культуры; теоретической и методической подготовки студентов; выявление условий успешной подготовки занимающихся к сдаче нормативов комплекса, их реализации в процессе учебной и внеучебной деятельности по физическому воспитанию.

### Список литературы

1. Васильева Н.В. Необходимость и условия формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью у молодежи. *Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи*. Чебоксары, ЧГПУ. 2012: 35-39.
2. Колесник И.С., Костюнина Л.И., Разумова Л.В. Компоненты, детерминирующие единство интеллектуальной и двигательной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2011; 7: 102-104.
3. Колесник И.С. Роль и место спортивной культуры в социализации личности. *Круглый стол «Феномен спортивной культуры в аспекте философского, исторического и социально-педагогического анализа»*. Москва. 21 марта 2014.



4. Кузнецова З.М., Симаков Ю.П. Возрождение олимпийской традиции. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2009; 10. URL: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.
5. Лубышева Л.И. *Десять лекций по социологии физической культуры и спорта*. - М.: Теория и практика физической культуры. 2000: 151.
6. Назаренко Л.Д. *Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков*. М.: изд. «Теория и практика физической культуры». 2001: 332.
7. Назаренко Л.Д. *Оздоровительные основы физических упражнений*. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 240с.
8. Назаренко Л.Д., Колесник И.С. *Физиология физических упражнений*. Ульяновск. 2011: 255.
9. Назаренко Л.Д. *Физическая культура и спорт – средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащейся молодежи*. Ульяновск. 2012: 191.
10. Назаренко Л.Д. *Новые технологические подходы к повышению эффективности физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков, учащейся молодежи*. Ульяновск. 2013: 111.
11. Назаренко Л.Д., Панова Е.О. Формирование ответственного отношения студентов педагогического вуза к учебным занятиям по физической культуре как условие повышения их эффективности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2014; 3(32): 190-195. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/107.html>. DOI: 10.14526/08\_2014\_12.
12. Назаренко Л.Д. Формирование культуры здоровья средствами ГТО. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015; 1(34): 117-124. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/126.html>. DOI: 10.14526/17\_2015\_17.
13. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).
14. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).
1. Vasileva, N.V. Necessity and conditions of motivational-axiological attitude to health formation among youth. *Aktual'nye problem fizicheskogo vospitaniya I sportivnoj trenirovki uchachejsya molodezhi* [Urgent problems of physical upbringing and sports training of students]. Cheboksary: Chuvash State Pedagogical University. 2012: 35-39 [In Russ.].
2. Kolesnik I.S., Kostyunina L.I., Razumova L.V. Components, which determine intellectual and motor activity integrity. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2011; 7: 102-104 [In Russ., In Engl.].
3. Kolesnik I.S. The role and place of sports culture in personality socialization. *Kruglyj stol "Fenomen sportivnoj kul'tury v aspekte filosofskogo, istoricheskogo I social'no-pedagogicheskogo analiza"* [Round table discussion "Phenomenon of sports culture in the aspect of philosophic, historical and social-pedagogical analysis"]. Moscow. March, 21. 2014.
4. Kuznetsova Z.M., Simakov Y.P. The Olympic tradition revival. *Pedagogiko-psohologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2009; 10. URL: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.
5. Lubyshcheva L.I. *Desyat' lekcij po sociologii fizicheskoy kul'tury I sporta* [Ten lectures on Physical culture and Sport sociology]. Moscow: Theory and practice of physical culture. 2000: 151.
6. Nazarenko L.D. *Razvitie dvigatel'no-kordinacionnyh kachestv kak factor ozdorovleniya detej I podrostkov* [Motor-coordinating qualities development as the factor of children's and teen-agers' health improvement]. Moscow: "Theory and practice of physical culture" publishing house. 2001: 332.
7. Nazarenko L.D. *Ozdorovitel'nye osnovy fizicheskijh uprazhnenij* [Health improving basis of physical exercises]. Moscow: VLADOS-PRESS publishing house. 2003: 240.
8. Nazarenko L.D., Kolesnik I.S. *Fiziologiya fizicheskijh uprazhnenij* [Physical exercises physiology]. Ulyanovsk. 2011: 255.
9. Nazarenko L.D. *Fizicheskaya kul'tura I sport – sredstvo fizicheskogo, duhovno-nravstvennogo razvitiya shkol'nikov I uchachejsya molodezhi* [Physical culture and sport is the means of schoolchildren's and students' physical, spiritual-moral development]. Ulyanovsk. 2012: 191.
10. Nazarenko L.D. *Novye tehnologicheskie podhody k povysheniyu effektivnosti fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti detej, podrostkov, uchachejsya molodezhi* [New technological approaches to children's, teen-agers', students' physical culture-sports activity effectiveness increase]. Ulyanovsk. 2013: 111.
11. Nazarenko L.D., Panova E.O. Pedagogical higher educational establishment students' responsible attitude to Physical culture lessons formation as the condition of lessons effectiveness increase. *Pedagogiko-psohologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of*



*physical culture and sport*. 2014; 3(32): 190-195.  
URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/107.html>. DOI:  
10.14526/08\_2014\_12 [In Russ., In Engl.].

12. Nazarenko L.D. Culture of health formation by means of RLD ("Ready for Labor and Defense"). *Pedagogiko-psichologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2015; 1(34): 117-124. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/126.html>. DOI:  
10.14526/17\_2015\_17.

13. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

14. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

**Подано: 28.05.2018**

**Ключникова Светлана Николаевна** – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: [klucnik67@mail.ru](mailto:klucnik67@mail.ru)

**Кодолова Фания Мияссаровна** – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: [faina.kodolova@yandex.ru](mailto:faina.kodolova@yandex.ru)

**Ушников Анатолий Иванович** – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4,

DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-120-127

УДК 373:796

ББК 74.200.55

## РЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

**Кочурова Л.А.<sup>1</sup>, Быстрова О.Л.<sup>1</sup>, Шинкаренко О.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Россия, г. Ульяновск, [koch-sava@mail.ru](mailto:koch-sava@mail.ru), [leons66@mail.ru](mailto:leons66@mail.ru)

<sup>2</sup>Самарский технический университет, Россия, г. Самара, [hoholava@mail.ru](mailto:hoholava@mail.ru)

**Аннотация.** Проблема приобщения учащейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями является одной из актуальных. Несмотря на понимание ее значимости в практике организации специального среднего и высшего образования и в подходах к проведению учебных занятий по физическому воспитанию студентов, до настоящего времени принципиально ничего не изменилось, что свидетельствует об актуальности предпринятого исследования. **Материалы.** В данной статье предлагается научно обоснованный подход более широкого использования средств физической культуры и