

Физкультминутка представляет собой комплекс физических упражнений, характер которых и форма проведения весьма разнообразны. Общий принцип построения комплекса состоит в том, чтобы обеспечить участие в движениях основных групп мышц, оказывающих в свою очередь активное воздействие на внутренние органы. Также следует обратить внимание на то, чтобы перед началом выполнения комплекса физических упражнений нужно обязательно открыть окно, чтобы был доступ свежего воздуха.

Положительное влияние физических упражнений на организм человека научно обосновано и подтверждено крупнейшими учеными в области физиологии, гигиены и физического воспитания.

Основное значение физкультминуток заключается в том, чтобы снять накопившееся утомление и повысить работоспособность. Как правило, у школьников, к концу учебного года, на занятиях снижается внимание, появляется вялость, что обусловлено понижением деятельности мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, застойными явлениями в лимфатических и кровеносных сосудах. Движения руками, головой, туловищем и ногами заставляют энергично сокращаться сердце, усиливают глубину дыхания, влияют на тонус нервной системы. В связи с этим резко снижается утомление и повышается работоспособность организма.

Таким образом, физкультминутка помогает в течение дня поддерживать на высоком уровне жизнедеятельность организма, сохранять работоспособность, бодрость и здоровье. Совершенно очевидно, что физкультминутка, помимо своего основного назначения, является стимулом выполнения рационального режима, организующим фактором в рабочем дне школьника.

## **ПРОБЛЕМЫ ВКЛЮЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПОДГОТОВКУ И ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Ушакова Е.В., Чичканева О.А.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

[ushakova@bsu.edu.ru](mailto:ushakova@bsu.edu.ru)

**Аннотация:** Физическая культура является здоровым образом жизни человека, которая определяет поведение человека и способствует решению воспитательных, социально-экономических и оздоровительных задач. Она, несомненно, влияет на успешную

учебу и плодотворную работу. ГТО должно реализовать здоровую нацию нашей страны и приобщить абсолютно всех к занятиям физической культуры.

**Ключевые слова:** Комплекс ГТО, физическая культура.

Современный учебный процесс требует от обучающихся большие психологические и физиологические требования. По статистике множество людей имеют проблемы со здоровьем и пассивно к этому относятся, не укрепляя его. Проблема отношения студентов к физической культуре и спорту является в наше время актуальной и масштабной. Физкультурно-спортивная деятельность для многих студентов не является насущной потребностью и не привлекает интерес личности к ней.

Проблемы включения студентов в подготовку и выполнение норм комплекса ГТО заключаются в том, что современная молодежь недостаточно мотивированна на занятия физической культурой, она утратила все спортивные ценности и не понимает важную составляющую здоровья человека. Все это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий, ограниченностью всех возможных воздействий.

Так же немало важной проблемой для занятий физической культурой является время, так как многие студенты утверждают, что у них отсутствует свободное время на проведение физкультурно-спортивной деятельности. Нехватку времени можно сослать на лень или нехотение приобщаться к хорошему. Множество студентов свое свободное время предпочитают провести в Интернете или посвятить себя развлечениям.

Следующая проблема – здоровье. По статистике только 30% молодежи готовы к сдаче ГТО, остальные же 70% имеют значительные или малозначительные отклонения со здоровьем. Так как большинство студентов не отвечают требованиям ВФСК ГТО, перед преподавателями ставится задача подготовки их к сдаче тестов комплекса.

Еще одна проблема – это недостаточный уровень физической подготовки студентов и сжатые сроки проведения занятий. Данная проблема опирается на развитие быстроты на уже имеющемся уровне скоростно-силовых качеств, которая носит лишь поддерживающий характер. Студенты, которые хотят развить в себе физические качества, такие как быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость, не всегда могут это сделать. Причиной этому является непригодность многих спортивных площадок, а многие спортивные комплексы являются дорогостоящими. Так же необходимо учитывать и особенности и характер сложившейся системы физкультурно-спортивной работы с населением. На данный момент система физкультурно-спортивной работы ориентирована на решение довольно узкого круга задач и для их решения использует небольшой набор средств. Например, на уроках физкультуры и

спортивных тренировках основное внимание обычно уделяется лишь физическому воспитанию занимающихся, но занятия физкультурой и спортом редко используются совместно для формирования и совершенствования нравственных, эстетических, творческих и других духовных способностей человека, коммуникативной и экологической культуры.

Однако стоит заметить, что простое навязывание системы зачетов ГТО может не привести к ожидаемым результатам. Параллельно с внедрением системы ГТО следует повышать популярность занятий спортом посредством пропаганды здорового образа жизни через социальную рекламу, фильмы, сериалы, масс-медиа. Повышения доступности спортзалов для молодежи в сочетании с выработкой «моды на спорт» может действительно увеличить спортивные навыки современной молодежи, а система премирования за выполнения норм ГТО, могла бы стать материальным стимулом для занятий спортом.

### **Литература**

1. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Выпуск № 3 / 2015.

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура) / Захаров П.Я., Ельдепов В.Я., Ермаков Н.А. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 178с.

3. Столяров В.И. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения / Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 9. - С. 94-216.

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Холоденко В.В., Кадуцкий А.А., Третьяков А.А.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»),*

*Центр образования №1 города Белгорода,*

*Бел ЮИ МВД РФ им. И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия*

*tretyakov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье представлено содержание силовой подготовки школьников среднего возраста на уроках физической культуры. Описаны методики, в основе которых лежат специально-подготовительные упражнения в различном объеме по отношению к