**Аналитический отчет по оценке результатов НИКО предметной области «Физическая культура» 10-х классов общеобразовательных организаций Ленинградской области**

**за 2019 год.**

В соответствии с приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (далее – Рособрнадзор) от 29 января 2019 года № 84 «О проведении Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки мониторинга качества подготовки обучающихся общеобразовательных организаций в 2019 году» целями которого являются:

* развитие единого образовательного пространства в Российской Федерации;
* содействие реализации поручений Президента Российской Федерации и программных документов Правительства Российской Федерации в части, касающейся качества образования;
* совершенствование механизмов получения достоверной и содержательной информации о состоянии различных уровней и подсистем системы образования, в том числе с учетом введения ФГОС;
* развитие информационно-аналитической и методологической базы для принятия управленческих решений по развитию системы образования в Российской Федерации;
* содействие эффективному внедрению ФГОС;
* содействие процессам стандартизации оценочных процедур в сфере образования.

Результаты НИКО обучающихся 10-х классов образовательных организации, 5-и образовательных организаций 5-и районов Ленинградской области.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Административные единицы Ленинградской области** | **Количество участников** | **Образовательные организации** |
| **Кингисеппский район** | **51** | **МБОУ «КСОШ№4»** |
| **Кировский** | **80** | **МБОУ «Шлиссельбургская СОШ№1»** |
| **Приозерский** | **10** | **МОУ «Громовская СОШ»** |
| **Сосновоборский городской округ** | **36** | **МОУ "Гимназия №5"** |
| **Всеволожский р-он** | **29** | **МОУ «Гимназия» г. Сертолово,** |
| **Всего** | **177** | **4** |
| **Общая выборка по России** | **14797** | **8067** |

Национальные исследования качества образования предметной области «Физическая культура», направлены на оценивание реализуемых при изучении предметной области «Физическая культура» во внеклассной и урочной активности образовательной организации ключевых задач:

**-**развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Поскольку спецификация по Физической культуре недоступна, анализ результатов НИКО производился по статистическим результатам практических заданий, их описанию и анализу анкетирования.

Ленинградская область показала более высокий процент успешного прохождения заданий на «4» и «5», чем в Российской федерации в целом, Кировский и Приозерский районы прошли испытания без двоек, Сосновоборский на «4» и «5»

Оценка исследования НИКО показала качество выполнения исследования Кировского, Приозерского р-нов р-на 50% -70%,

Всеволожского,Кингисеппского р-онов и Сосновоборского гор. округа 75%-100%

Анализ результатов выполнения заданий диагностической работы по проверяемым элементам содержания и проверяемым умениям;

**задание 1 (максимальный балл 3)**

спортивные игры были выбраны учащимися 10 классов Лен. Обл. в следующем порядке:

Баскетбол (выбрали 61 из 79 учащихся )

*2* *попытки.* *Оценивается* *лучшая.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на штрафной линии (штрафной **бросок)** | Выполнение задания начинается из положения стоя против баскетбольного щита на штрафной  линии. Мяч лежит на штрафной линии перед участником исследования. По сигналу участник берет мяч в руки и выполняет бросок мяча в корзину двумя руками от груди. |
|  |
| 2. | Ведение баскетбольного мяча «змейкой» вокруг установленных по прямой линии 8 стоек (конусов) устанавливаются на расстоянии 1,5 м друг от друга конусов правой и левой руками | Задание начинается из положения стоя напротив первой стойки (первого конуса) на расстоянии 3м. от нее. Мяч лежит на полу перед участником исследования. По сигналу участник исследования начинает вести мяч правой рукой легким бегом, обводя установленные стойки (конусы), затем обратно, обводя стойки (конусы) уже левой рукой |

***Волейбол*** (выбрали 23из 79 учащихся )

*Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | |  | **Техника выполнения** |
| **п/п** |  |  |  |  |
| 1. | Прием мяча | с подачи и | 1. | Встать левым боком возле лицевой линии к сетке. |
|  | передачу мяча через сетку | | 2. | Учитель физической культуры подает верхнюю прямую подачу, участник исследования выполняет прием |
|  | (подачу | осуществляет | мяча двумя руками снизу с последующей передачей мяча двумя руками сверху, через сетку. | |
|  | учитель | физической |  |  |
|  | культуры) |  |  |  |

1. Верхняя передача мяча в1. Встать, ноги слегка согнуть в ожидании мяча, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| парах (с учителем | уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. | |
| физической культуры) | 2. | Учитель выполняет подачу мяча |
|  | 3. | Направить руки навстречу мячу и, разгибая ноги, мягко ударить по нему пальцами, которые охватывают мяч, |
|  | образуя своеобразную воронку. | |
|  | 4. | Выполнить верхнюю передачу в парах. |

***Футбол*** (выбрали 1из 79 учащихся )

*Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | |  | **Упражнение** | | | |  | **Подготовка** |  |  |  | **Техника выполнения** | |  |  |  |
| 1. | |  | Удар | с | разбега | | по |  |  | 1. Участник исследования берет мяч и устанавливает его в створе ворот на расстоянии | | | | | | |
|  |  |  | неподвижному | | | мячу | в |  |  | от них в 10 м (юноши) или 8 м (девушки). | | |  |  |  |  |
|  |  |  | створ ворот для мини- | | | | |  |  | 2. Стоя у мяча, по команде участник исследования начинает демонстрировать удар по | | | | | | |
|  |  |  | футбола |  |  | внутренней | |  |  | мячу внутренней стороной стопы, не касаясь мяча (имитация). | | | | |  |  |
|  |  |  | стороной стопы (девочки с | | | | |  |  | 3. По сигналу участник исследования разбегается и бьет по мячу в створ ворот | | | | | | |
|  |  |  | расстояния 8 м, мальчики | | | | |  |  | внутренней стороной стопы. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | с расстояния 10 м) | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | |  | Ведение |  | футбольного | | | По прямой линии | | 1. Задание начинается из положения, стоя напротив первой стойки (фишки) на | | | | | | |
|  |  |  | мяча «змейкой» вокруг | | | | | устанавливаются | 8 | расстоянии 3 м от нее. Мяч лежит на полу перед участником исследования. | | | | | | |
|  |  |  | установленных | | | фишек | | стоек (фишек) на | | 2. По сигналу, участник исследования начинает вести мяч правой ногой легким бегом, | | | | | | |
|  |  |  | правой и левой ногами | | | |  | расстоянии 1,5 м друг | | обводя установленные стойки (фишки); затем обратно ведение вокруг стоек (фишек) | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | от друга |  | осуществляется левой ногой. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Количество обведенных стоек (фишек) учитывается либо по завершении задания,* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *либо до потери мяча во время его выполнения (возобновление ведения мяча не* | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *допускается).* |  |  |  |  |  |  |

Можно уверенно сказать, что учащиеся 6 классов выбрали баскетбол и волейбол, показав высокий результат в задании по спортивным играм. Это говорит о положительной мотивационной работе школьных спортивных клубов и секционным занятиям в рамках дополнительного образования,

Анализ выполнения упражнения 1 в баллах

Анализ выполнения говорит о высоком уровне освоения учащимися 10 классов основной медицинской группы спортивных игр предметной области физическая культура (урок, ШСК, дополнительное образование). Показывает личностные умения выбрать подготовить место проведения, и выполнить на высоком техническом уровне, используя метапредметные умения.

**ЗАДАНИЕ 2. Гимнастика**

Из предложенных акробатических упражнений участник исследования должен выбрать любые четыре, составить из них акробатическую комбинацию и продемонстрировать ее. Полный список упражнений:

1. Упор лежа
2. Кувырок вперед в сед
3. Мост из положения лежа, поворот кругом в упор присев
4. Стойка на лопатках
5. Упор присев
6. Равновесие «Ласточка»
7. Прыжок прогнувшись, ноги врозь

Участнику исследования предоставляется 2-3 минуты для подготовки к выполнению задания, после чего он демонстрирует выполнение комплекса. При необходимости возможно самостоятельное проведение дополнительной разминки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упор лежа | выполнен | легко | пространственно точно |
| Кувырок вперед в сед | выполнен | легко | пространственно точно |
| Мост из положения лежа, поворот кругом в упор присев | выполнен | легко | пространственно точно |
| Стойка на лопатках | выполнена | легко | пространственно точно |
| Упор присев | выполнен | легко | пространственно точно |
| Равновесие «Ласточка» | выполнено | легко | пространственно точно |
| Прыжок прогнувшись, ноги врозь | выполнен | легко | пространственно точно |
| Комбинация из 4-х элементов | выполнена | слитно | ритмично |

Несомненно, что гимнастика, основа здоровья, но максимальный балл 10 не совсем понятен, более того каждое упражнение в отдельности 2(1),2(2),2(3),2(4) оценивается в 2 балла и 2(5) –это комбинация из 4-х эти же упражнений выполненные в комбинации - 2 балла. Встречается выполнение элементов участника испытаний 0 баллов и 1 балл, а за всю комбинацию 2 балла. Необходима доработка в критериях оценивания.

**ЗАДАНИЕ 3. Техника выполнения упражнений комплекса ГТО (без сдачи нормативов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | | |  | **Техника выполнения** | **Ошибки выполнения, при которых** | | | |
| **п/п** |  |  |  |  |  | **выполнение упражнения не засчитывается** | | | |
| 1. | Сгибание |  |  | и | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из | Нарушение | требований | к | исходному |
|  | разгибание | | рук | в | исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти | положению (неправильный хват рук, | | | |
|  | упоре лежа на полу | | |  | вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно | согнутые в локтевых суставах руки) | | | |
|  |  |  |  |  | туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упираются в пол без опоры. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду. |  |  |  |  |
| 2. | Поднимание туловища | | | | Поднимание туловища из положения лежа на спине |  |  |  |  |
|  | из положения лежа на | | | | выполняется из исходного положения: лежа на спине, на |  |  |  |  |
|  | спине |  |  |  | гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | волонтером к полу. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнение выполняется с помощью волонтера, который |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | удерживает участника исследования ноги за ступни и (или) голени. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | При наличии специализированного лицензионного оборудования для |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | удержание ног может осуществляться участником исследования в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно. |  |  |  |  |
| 3. | Наклон | вперед | | из | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на | - сгибание ног в коленях | |  |  |
|  | положения | | стоя | на | гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на |  |  |  |  |
|  | гимнастической | | |  | гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног |  |  |  |  |
|  | скамье | (от | уровня | | расположены параллельно на ширине 10-15 см. |  |  |  |  |
|  | скамьи) |  |  |  | При выполнении испытания по команде судьи участник |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | исследования выполняет два предварительных наклона, скользя |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | исследования максимально сгибается и фиксирует результат в течение |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2 секунд. |  |  |  |  |

**Высокий уровень технической подготовки к сдаче норм ГТО**

**ЗАДАНИЕ 4. ОФП (продемонстрировать два варианта выполнения упражнения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | | | | |  | **Возможные варианты выполнения** |
| **п/п** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Сгибание и разгибание | | | | | | - выполнение «отжимания» при условии «узкой стойки рук» или «широкой стойки рук», две ноги на полу; |
|  | рук | в | упоре | | лежа | | - выполнение «отжимания» при условии «узкой стойки рук» или «широкой стойки рук», одна нога на полу, |
|  | (отжимание) | | |  |  |  | другая вытянута прямая вверх; |
|  | (отжимание | | | со | сменой | | - выполнение «отжимания» при условии уменьшения точки опоры ног, т. е. участник исследования выполняет |
|  | точки опоры – две ноги | | | | | | «отжимание» при условии опоры на одну ногу (вторая отрывается от пола и удерживается «в воздухе» или |
|  | на полу, одна нога на | | | | | | ставиться на носок на пятку опорной ноги). |
|  | полу) |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Поднимание | | | туловища | | | - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в |
|  | из положения лежа | | | | | на | замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом; |
|  | спине | (упражнения | | | | на | - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в |
|  | мышцы | | пресса, | | меняя | | замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом и подняты вверх; |
|  | исходное | |  | положение | | | - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в |
|  | ног – на полу, подняты | | | | | | замок», лопатки касаются мата, одна нога согнута в колене под прямым углом, другая прямая выпрямлена вверх |
|  | вверх) |  |  |  |  |  | —поднимание противоположного плеча по диагонали в сторону выпрямленной ноги, отрывая лопатку от пола. |
| 3. | Выпады | | в комбинации | | | | - выполнение поочередных «выпадов» в сторону — шаг вправо, присесть, центр тяжести посередине, согнутое |
|  | с «Равновесием» | | | |  |  | колено не выходит за линию стоп (т.е. находится четко над ноские стопы), поясница прямая, таз выполняет |
|  |  |  |  |  |  |  | движение, напоминающее приседание на стул, затем выпрямиться и выполнить равновесие «Цапля»; |
|  |  |  |  |  |  |  | - выполнение поочередных «выпадов» назад (обратные выпады) — шаг назад с опорой на носок, присесть, |
|  |  |  |  |  |  |  | согнутое колено опорной ноги не выходит за линию стоп (т.е. находится четко над носком стопы), оба колена |
|  |  |  |  |  |  |  | согнуты под углом не менее 90°, поясница прямая, выпрямиться и выполнить равновесие «Ласточка». |
|  | Равновесие | | | стоя | | на | - Равновесие на одной ноге («Ласточка» - Шаг вперед, наклон корпуса вперед параллельно полу, равновесие на |
|  | одной ноге (со сменой | | | | | | одной ноге, вторая нога прямая на одной линии с корпусом, руки в стороны); |
|  | плоскости) | | |  |  |  | - Равновесие на одной ноге («Цапля» - Шаг вперед, равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа |
|  |  |  |  |  |  |  | касается колена опорной ноги, руки в стороны, спина прямая); |
|  |  |  |  |  |  |  | -Равновесие на одной ноге (Шаг в сторону, равновесие на одной ноге, свободная прямая вытянута в сторону, |
|  |  |  |  |  |  |  | руки вверх). |

ОФП отстает в Приозерском р-не, технические показатели ГТО на высоком уровне во всех исследованных ОО лен.обл

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **отметка по НИКО** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Набранные баллы** | **0−8** | **9−13** | **14−17** | **18** |

Гистограмма показывает, что среди участников испытаний большое количество умеющих плавать.

**Вывод и рекомендации**

Результаты обучающихся 10 классов (основной медицинской группы) Ленинградской области по многим позициям выше, чем результаты в РФ. Но они показывают, что техника выполнения гимнастических упражнений как основа жизнедеятельности любого человека, особенно формирующегося в период возможности накопления здоровья требует более пристального внимания. Все двигательные умения человека приобретенные, поэтому требуют в школьном возрасте формирования фундаментального освоения для нормальной жизнедеятельности, а в дальнейшей жизни постоянной тренировки. Считаю, что все учащиеся, а не только основной медицинской группы должны выполнять технические элементы по индивидуальным маршрутам, соблюдая правило - постепенно, последовательно и постоянно – это главный тезис здоровья. Замена движения написанием рефератов по физкультуре, наносит вред здоровью, формирующегося организма,

Приоритетами в обучении должно быть получение знаний и умений выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; приобретение двигательного опыта и интеллектуального развития средствами различных видов двигательной активности, не наносящих ущерба здоровью обучающихся; получение эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений через игровую деятельность.

Необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового стиля жизни, осознания важности самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;

-преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;

-участие в деятельности школьных спортивных клубов;

-демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности.

целесообразно:

усовершенствовать контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации с учетом необходимости тестирования знаний о физической культуре, способах физкультурной деятельности, основных физических качеств в соответствии с уровнем образования; совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, ориентированные на оптимальное сочетание обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, предполагающей приоритетное развитие самостоятельной творческой работы обучающихся;

- совершенствовать технологии проведения и содержание всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; регламентировать деятельность школьных спортивных клубов как одной из форм внеурочной деятельности; модернизировать формы, средства и технологии преподавания учебного предмета в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств и иными особенностями обучающихся; обеспечить системный подход в интеграции содержания учебного предмета с программами воспитания и социализации обучающихся с учетом использования ресурсов социальной среды; совершенствовать формы, средства и технологии педагогического и медицинского контроля за занятиями физической культурой;

использовать ресурсы физкультурно-спортивных и иных организаций различной социальной направленности, в том числе для популяризации здорового стиля жизни;

в ходе достижения планируемых результатов освоения общеобразовательных программ учитывать необходимость формирования антидопингового мировоззрения и поведения.

Изучение предметной области "Физическая культура " должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.