

### 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

---

**Андрющенко Н.И., Дрыгина Л.А., Лобанова Г.П.**  
*Астраханский государственный технический университет*

#### **АЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК**

Одной из актуальных проблем физического воспитания в нашей стране многие годы была и до сих пор остается проблема широкого привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Многие студенты с нежеланием ходят на обязательные занятия физической культурой в ВУЗе, что связано с отсутствием интереса к различным традиционным упражнениям, а также недостаточным использованием личностно-ориентированных технологий в процессе физического воспитания. В то же время в последние десятилетия наблюдается увеличение числа студентов, в свободное от учебы время занимающихся в различных оздоровительных клубах, где они находят интересные для себя системы физических упражнений, возможность удовлетворить разнообразные личные потребности в физическом, психическом и духовном совершенствовании.

В системе обязательного физического воспитания студентов такие возможности появились с использованием элективных курсов на основе предпочтений видов двигательной деятельности студентов. Однако, как показывает практика, подобные курсы реализуются в большинстве ВУЗов с позиций спортизации физического воспитания и в меньшей степени с оздоровительной направленностью.

Как показывают наши исследования, студентки в последние годы все большее предпочтение отдают различным видам фитнес-тренировки. Нами было опрошено более трехсот студенток Астраханского государственного технического университета. В результате опроса было выявлено, что спортивным направлениям в обязательных занятиях физической культурой отдают предпочтение лишь четырнадцать процентов студенток, остальных больше привлекают оздоровительные занятия. При этом среди большого разнообразия средств оздоровительной физической культуры студентки выбирают такие, как занятия танцами, аэробикой, йогой, калланетикой, упражнениями по системе пилатес. Данные оздоровительные системы в большой степени соответствуют биологическим особенностям женского организма, их социальной и духовно-нравственной ориентации.

Целью нашего исследования было выявить влияние занятий аэробикой на физическую подготовленность и повысить мотивацию студенток к занятиям физической культурой.

Педагогический эксперимент проводился на базе Астраханского государственного технического университета в течение 2007-2008 учебного года. В исследованиях приняли участие две группы студенток по 23 человека в контрольной и экспериментальной группах. Обе группы занимались два раза в неделю по 2 часа, при этом студентки контрольной группы занимались по программе Министерства образования РФ для ВУЗов, экспериментальной – на основе элективного курса по аэробике.

Занятия в экспериментальной группе строились в соответствии с принципами спортивной тренировки и проходили в три этапа.

Первый этап (сентябрь-октябрь) был направлен на подготовку занимающихся к физической нагрузке, развитию координационных и кондиционных способностей студенток. При этом использовались такие средства, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, освоение базовых шагов аэробики, силовые упражнения и упражнения растягивающего характера.

Второй этап (ноябрь-март) был посвящен дальнейшему совершенствованию физических кондиций занимающихся, базовых элементов аэробики, разучиванию элементов танцевальной аэробики и их закреплению. В задачи этапа входили также постепенное увеличение нагрузки, приближенной к соревновательной, а также дальнейшее развитие силы, гибкости и координационных способностей.

Третий этап длился в течение одного месяца (апрель-май). В этот период студентки совершенствовали свои комбинации по оздоровительной аэробике, принимали участие в соревнованиях внутри факультетов и первенстве ВУЗа, сдавали зачетные нормативы по физической подготовке, предусмотренные программой физического воспитания.

В результате эксперимента было выявлено положительное влияние занятий аэробикой на физическое состояние студенток, что выразилось в достоверном улучшении показателей физической подготовленности занимающихся. Кроме того, было отмечено снижение количества пропусков занятий по физической культуре у студенток экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

**Ахмадыршин Г.К.**

*МОУ Светлянской средней общеобразовательной школы УР Воткинского района*

## **СОВРЕМЕННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

Физкультурно-оздоровительная работа основывается на урочной и внеклассной форме работы. Взаимосвязь этих форм позволяет решать многие задачи физической культуры.

Урок – основная форма работы по физвоспитанию в школе. На уроках физкультуры даются детям основы знаний и умений, по видам спорта, прививается интерес к физической культуре и спорту. Внеклассная работа решает следующие задачи: привлечение учащихся в спортивные кружки и секции, участие в соревнованиях, повышение спортивного мастерства. Только взаимодействие этих форм позволяет школе добиться высоких результатов в физкультурно-оздоровительном воспитании учащихся.

Сельские школы имеют особую специфику работы по физвоспитанию. Условия местности, местожительства учащихся в разных селах, находящихся далеко друг от друга, вынуждают искать новые формы работы в сельской школе.

В своем докладе я хочу показать взаимосвязь учебной и внеучебной форм физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе. Без взаимодействия двух систем невозможен целостный подход в физическом воспитании в школе. Вся работа подчинена этой задаче. Работая в школе, я всегда задавал себе вопрос: по какому направлению должна идти школа в области физического воспитания: или оздоровительному, или достижение спортивных результатов, или обучения техническим элементам, двигательными способностями.

Каждая школа берет направление по своим возможностям. Ну, а если эти направления развиваться вместе. К каким результатам можно прийти.

**Условия работы.** В Светлянской школе работаю 21 год. Школа сельская, учащихся в разные годы было 150-220 человек, дети учатся из 5 деревень. Имеется спортзал 9х18 метров, стадион, гимнастический городок.

**Урок – основная форма работы в школе.** На уроках выполнялся весь программный материал по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке. На уроках легкой атлетики включался внепрограммный материал: толкание ядра, метание диска, метание копья. На прыжках в высоту применялся стиль «Фосбюри-флоп». По всем этим видам проводилось первенство школы. На уроках спортивных игр учащиеся изучали волейбол, баскетбол, футбол, теннис, шахматы. По этим видам спорта сборная команды школы занимала призовые места в спартакиаде района. Уроки по шахматам были включены в расписание занятий.

В учебном процессе основное внимание уделялось начальной школе. Считается, что в возрасте 6-9 лет закладывается фундамент будущих успехов, интерес к спортивным занятиям. В этом возрасте дети знакомились с основами техники по многим видам спорта. Акцентировалось внимание на правильное выполнение технических элементов. Если в начальных классах ученик выполняет упражнение неправильно, то в старшем возрасте его уже трудно переучивать.

**Эксперимент – путь к творчеству.** Работа учителя творческая, никогда нельзя останавливаться на достигнутом, поэтому приходится экспериментировать, искать новые формы работы. Эксперимент проходит следующие стадии: уровень идей, внедрение в практику, обобщение опыта. Некоторые экспериментальные программы дают толчок рождения для других программ, некоторые изживают себя, некоторые продолжают работать до

сих пор. Эксперимент является сложным еще и в психологическом плане. Новое всегда воспринимается людьми с осторожностью, поэтому всегда находятся противники. Вот здесь надо убеждать родителей, учащихся, учителей. За 21 год работы в данной школе проводились следующие эксперименты:

- закаливание учащихся;
- развитие специальной выносливости – беговой;
- безоценочная система в начальных классах;
- безоценочная система.

Эксперимент «Закаливание учащихся». Цель эксперимента – укрепление здоровья каждого ребенка. Задачи – достичь снижения заболеваемости ОРЗ. Этапы 1989-90 уч. год.

Все уроки физкультуры проводились на стадионе, на свежем воздухе. В спортзал заходили только при ненастной погоде. В спортзале также занимались при прохождении программного материала по гимнастике. В спортзале проведено 8 уроков, остальная часть уроков гимнастики проведена на стадионе, так как спортивное оборудование на стадионе позволяет выполнить программный материал. В спортзале проведено также несколько уроков на основе спортивных игр прохождения программного материала. Учащиеся занимались на стадионе в короткой форме до первых морозов. На некоторых уроках применялось обтирание снегом. В школе была введена утренняя гимнастика на свежем воздухе. После третьего урока был введен «Олимпийский час». Все учащиеся выходили на стадион и занимались физическими упражнениями: играли в футбол, катались на лыжах, проводились подвижные игры, кроссовые забеги. Результаты этого эксперимента очень убедительны. Когда многие школы Республики, района закрылись от эпидемии гриппа, то у учащихся Светлянской школы сократилось число пропусков уроков из-за простудных заболеваний.

Следующее направление экспериментальной деятельности – «Развитие специальной беговой выносливости». Эксперимент проводился 1990-92 учебном году. Цель эксперимента – повысить общую физиологическую выносливость. Общая выносливость является также приоритетной для других видов спорта. Особое внимание обращалось на развитие специальной беговой выносливости. В 1995-96 учебном году проводится следующий эксперимент: «Безоценочная система уроков физкультуры». Цель эксперимента – всесторонне оценить учащихся по физкультуре. Учащиеся не получали оценок на уроках, а набирали баллы. Учащиеся в этом эксперименте проявляли творчество.

Результаты: повысился интерес у учащихся к урокам, прекратились нарушения дисциплины, прогулы уроков, повысились спортивные результаты, увеличилось количество занимающихся в спортивных кружках.

1996-1998 год – эксперимент в начальных классах «Безоценочная система» Цель эксперимента – воспитать осознанное отношение к урокам, в том числе последующее отношение учащихся к оценкам в более старших классах. Дети на уроках не получают урочные, четвертные, годовые отметки. На уроках применяются методы стимулирования.

**Внеклассная работа.** К внеклассной работе нужно относиться очень серьезно. В циклограмме школы одна неделя каждого месяца отводилась спортивно-массовой работе. План спортивно-массовой работы принимался в начале учебного года и доводился до классных руководителей. Соревнования планировались так, чтобы каждый ученик мог принять участие и принял участие в школьных соревнованиях шесть раз в неделю каждого месяца. Поэтому каждый ученик становился и волейболистом, баскетболистом, шахматистом, лыжником, футболистом, легкоатлетом. Поэтому выпускник школы имел представление о 12-15 видов спорта и выходя из школы, мог в них принимать участие даже уже во взрослой жизни. Была поставлена цель, чтобы **каждый** ученик Светлянской школы принял участие в официальных соревнованиях районного, республиканского масштаба. Цель была достигнута. Практически все ученики принимали участие в районных соревнованиях. Итоги спартакиады школы подводились на последнем звонке с приглашением родителей. Отмечались лучшие классы, ученики, родители, учителя. В школе проводились также республиканские соревнования, был проведен республиканский пробег с участием сильнейших бегунов Удмуртии. Состоялась встреча с рекордсменом мира по спортивной ходьбе с Сунцовым В.Ю. Разыгрывался кубок Германа Скурыгина чемпиона мира по спортивной ходьбе врученный мэром г. Парижа.

**Физкультурная работа в режиме учебного процесса.** В разные годы была организована зарядка перед уроками. Проводилась зарядка физорганами. Обязательно проводилась физкультпауза на 20-ой минуте каждого урока. Также были организованы

подвижные перемены, которую проводили старшеклассники. Каждый день после 3-ого урока был организован спортивный час, учащиеся выходили на стадион: занимались футболом, бегали кроссы и на лыжах, некоторые дети играли в спортзале. Продолжительность спортивного часа 40 минут. Во время спортивного часа проветривались кабинеты.

**Результаты.** Успеваемость учащихся по физической культуре улучшилась. Почти все нормативы школьной программы дети выполняли на «4» и «5». В школе почти не стало курящих. По мнению врачей, осанка у детей улучшалась из года в год. Не наблюдалось прогулов уроков по физкультуре. Когда в районе, республике многие школы закрывались из-за эпидемии гриппа, то этой проблемы в школе не возникало. Пропусков уроков по причине болезни сократилось. Серьезных травм не было. Даже освобожденные от физкультуры посещали уроки и принимали участие в соревнованиях. Многие ученики служили в десантных и пограничных войсках в боевых условиях. Повысилась двигательная активность учащихся в суммарном, месячном режиме: уроки физкультуры – 8 часов, спортивных занятий – 8 часов, спортивный час – 20 занятий (20 часов), зарядка – 25 дней х. 15 минут = 6 часов, физкультпауза – 130 уроков х 3 минуты = 6 часов, участие в школьных соревнованиях – 5 раз по 1,5 часа = 7,5 часов, участие сельских, районных и республиканских соревнованиях – 10 раз по 1 часу = 10 часов. В итоге 65 часов организованных двигательных действий за месяц.

**Заключение.** При четкой постановке спортивно-массовой работы можно решить многие задачи в физическом воспитании школьников:

- повысить успеваемость по физкультуре;
- сократить число курящих детей;
- решать проблемы простудных заболеваний;
- решить проблему занятости детей во внеучебное время;
- повысить спортивные результаты.

**Баранцев С.А., Ведищева Т.А., Сиверкина Т.Е.**  
*Государственный университет управления, г. Москва*

### **ДИНАМИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ**

Процесс физического воспитания, спортивную тренировку в высшей школе и самостоятельные занятия физическими упражнениями невозможно представить без контроля за динамикой двигательных качеств студентов.

Установлено, что первокурсники по сравнению со сверстниками 90-го года имеют значительное отставание по основным параметрам физического развития и двигательной подготовленности (В.Н.Трофимов, с соавт., 2006). Авторы также указывают и на то, что нормативы были разработаны гораздо раньше и не учитывают изменившееся морфо-функциональное состояние организма современных студентов.

Известно также, что в Программе дисциплины «Физическая культура» нормативы оценки общей физической подготовленности студентов 1-4 курсов не дифференцированы по возрасту (или по курсам).

Всё это свидетельствует о необходимости изучения динамики двигательной подготовленности студентов 1-3 курсов.

Предположили, что наличие достоверных различий в динамике показателей общей физической подготовленности юношей и девушек 1-3 курсов свидетельствует о необходимости разработки дифференцированных нормативов (по курсам).

Использовали следующие тесты для оценки общей физической подготовленности студентов 1-3 курсов: бег на 60 м (с) – юноши и девушки; кросс 1000 м (с) – юноши и 500 м (с) – девушки; прыжок в длину с места (м) – юноши и девушки; подтягивания на перекладине (кол. раз) – юноши; поднимание туловища за 1 мин из положения лежа согнув ноги (кол. раз) – девушки.

Тестирование двигательных способностей студентов 1 и 2 курсов проводили в начале (сентябрь) и в конце учебного года (май) и студентов 3 курса – в конце учебного года (май). Количественный состав испытуемых представлен в таблицах 1 и 3.

Математико-статистическая обработка результатов тестирования предполагала определение средних значений ( $\bar{X}$ ), квадратического отклонения от них ( $\sigma$ ); достоверности отличий по t-критерию Стьюдента.

В таблицах 1 и 2 представлены результаты тестирования общей физической подготовленности студентов 1-3 курсов.

Таблица 1

Динамика показателей общей физической подготовленности юношей 1-3 курсов ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Испытуемые	№ тестирования	n	Тесты			
			Пр.в дл/м	Бег 60 м	Бег 1000 м	Подтяг.
1 курс	1. Осень	102	2,27±0,20	8,42±0,45	--	8,7±4,1
	2. Весна	102	2,28±0,20	8,39±0,39	236±27	8,3±4,2
2 курс	3. Осень	102	2,29±0,17	8,60±0,54	244±34	9,4±4,8
	4. Весна	97	2,25±0,23	8,68±0,60	253±47	9±5,0
3 курс	5. Весна	67- 100	2,27±0,21 n=100	8,84±0,76 n=85	242±26 n=67	9,74±5,1 n=100

Результаты прыжков в длину с места не имели достоверных изменений в течение трёх лет обучения в вузе. Время бега на 60 м достоверно ухудшилось за период летних каникул между 1 и 2 курсами и осталось таким же ( $p>0,05$ ) в течение учебного года 2-го курса. Отмечается тенденция ухудшения времени бега на 60 м к концу 3-го курса ( $p>0,05$ ). Количество подтягиваний имеет тенденцию увеличения от начала 1 курса к концу 3-го курса ( $p>0,05$ ). Время бега на 1000 м также имеет тенденцию увеличения от конца 1-го курса к концу 2-го курса ( $p>0,05$ ).

Таблица 2

Достоверность различий показателей общей физической подготовленности юношей 1-3 курсов (t/p)

Сравнение № тестирования	Тесты			
	Пр. в дл/м	Бег 60 м	Бег 1000 м	Подтягивание
1-2	0,36 / -	0,51 / -	--	0,69 / -
2-3	0,38 / -	3,18 / 0,01	1,86 / -	1,74 / -
3-4	1,10 / -	0,98 / -	1,54 / -	0,78 / -
4-5	0,64 / -	1,59 / -	1,74 / -	1,03 / -
1-5	0 / -	4,68 / 0,01	--	1,66 / -
2-4	0,98 / -	4,09 / 0,01	3,15 / 0,01	1,06 / -
2-5	0,35 / -	5,25 / 0,01	1,44 / -	2,17 / 0,05

*Примечание.* Прочерк – различия недостоверны, два прочерка – отсутствие результатов тестирования изучаемого показателя.

Для разработки дифференцированных нормативов оценки ОФП студентов большее значение имеет сравнение результатов тестирования по окончании каждого учебного года – весной (табл. 1, 2).

Результаты прыжков в длину с места юношей, замеренные в конце каждого учебного года, не имели достоверных отличий.

Время бега на 60 м ухудшается от конца учебного года 1-го курса к концу учебного года 2-го курса ( $p<0,01$ ). У юношей 2-го и 3-го курса отличия недостоверные. Первокурсники превосходили третькурсников по результатам бега на 60 м ( $p<0,01$ ).

Время бега на 1000 м ухудшается от конца учебного года 1-го курса к концу учебного года 2-го курса ( $p<0,01$ ). У юношей 2-го и 3-го курса, а также 1-го и 3-го курса отличия недостоверные.

В количестве подтягиваний достоверные отличия отмечены между студентами 1-го и 3-го курса.

Следовательно, нормативы оценки общей физической подготовленности должны быть дифференцированными для оценки быстроты, выносливости и силовых возможностей

студентов 1-3-х курсов. При оценке скоростно-силовых возможностей нормативы могут быть общими для студентов 1-3-х курсов.

В таблицах 3 и 4 представлены результаты тестирования общей физической подготовленности студенток 1-3-х курсов.

Таблица 3

Динамика показателей общей физической подготовленности девушек 1-3 курсов ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Испы- туемые	№ тестирования	n	Тесты			
			Пр.в дл/м	Бег 60 м	Бег 500 м	Пресс
1 курс	1. Осень	184	1,75±0,22	10,70±1,37	--	48±12
	2. Весна	184	1,75±0,25	10,86±1,22	144±19	50±11
2 курс	3. Осень	184	1,71±0,20	10,86±1,04	155±48	43±10
	4. Весна	167	1,72±0,17	10,89±0,83	151±23	44±11
3 курс	5. Весна	69- 200	1,72±0,15 n=200	10,87±0,50 n=147	155±31 n=69	39±9 n=200

Таблица 4

Достоверность различий показателей общей физической подготовленности девушек 1-3 курсов (t/p)

Сравнение № тестирования	Тесты			
	Пр.в дл/м	Бег 60 м	Бег 500 м	Пресс
1-2	0 / -	1,18 / -	--	1,67 / -
2-3	1,69 / -	0 / -	2,89 / 0,01	6,39 / 0,01
3-4	1,04 / -	0,41 / -	0,57 / -	1,31 / -
4-5	0 / -	0,25 / -	1,09 / -	4,88 / 0,01
1-5	1,57 / -	1,50 / -	--	8,36 / 0,01
2-4	1,46 / -	0,26 / -	3,11 / 0,01	0,58 / -
2-5	1,62 / -	0,09 / -	3,40 / 0,01	5,88 / 0,01

*Примечание.* Прочерк – различия недостоверны, два прочерка – отсутствие результатов тестирования изучаемого показателя.

Результаты прыжков в длину с места и время бега на 60 м не имели достоверных изменений в течение трёх лет обучения в вузе. Время бега на 500 м достоверно ухудшается за период летних каникул между 1-м и 2-м курсами, а затем стабилизируется ( $p > 0,05$ ). Силовая выносливость мышц брюшного пресса имеет сравнительно большее развитие у первокурсниц и в течение учебного года имеет одинаковое развитие ( $p > 0,05$ ). Затем она достоверно ухудшается за период летних каникул между 1-м и 2-м курсами, стабилизируется до конца 2-го курса ( $p > 0,05$ ) и достоверно снижается к концу 3-го курса.

Сравнили результаты тестирования девушек по окончании каждого учебного года – весна (табл. 3, 4). Отмечены достоверные отличия в результатах тестирования выносливости между студентками 1-го и 2-го курса, а также 1-го и 3-го курса. Значительные отличия зарегистрированы в силовой выносливости мышц брюшного пресса между студентками 1-го и 2-го курса ( $p < 0,01$ ), 2-го и 3-го курса ( $p < 0,01$ ) и 1-го и 3-го курса ( $p < 0,01$ ).

Следовательно, нормативы оценки общей физической подготовленности должны быть дифференцированными для оценки выносливости и силовых возможностей студенток 1-3-х курсов. При оценке скоростно-силовых возможностей и быстроты нормативы могут быть общими для студенток 1-3-х курсов.

**Вывод.** Нормативы оценки общей физической подготовленности должны быть дифференцированными (по курсам) для оценки выносливости и силовых возможностей у юношей и девушек и быстроты у юношей 1-3-х курсов. Нормативы могут быть общими для оценки скоростно-силовых возможностей у юношей и девушек и быстроты у девушек 1-3-х курсов.

#### Литература:

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / Сост.: Ильинич В.И., Евсеев Ю.И. – М., 2000.

2. Трофимов В.Н., Борисов А.Н. Проблемы физической подготовленности студентов-первокурсников в техническом вузе // IX Межуниверситетская науч.-метод. конф.: Материалы междунар. конф.: В 2 ч. – М. – 2006. – Ч. 2. – С. 19-21.

**Беклемишева Е.В.**

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Москва*

### **СТРУКТУРА БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И МЕТОДИКА ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ**

Высокий рейтинг отечественной художественной гимнастики, сохраняющийся на всём протяжении существования этого вида спорта, объясняется традиционным преимуществом русской хореографической школы, а также влиянием научной школы, благодаря которой лучшие гимнастки характеризуются прекрасными антропометрическими данными, высоким уровнем развития специальных способностей, наличием сверх сложных композиций, построенных с максимальным учётом индивидуальных особенностей каждой спортсменки. В то же время было относительно много неудач в крупнейших международных соревнованиях, что, как правило, объясняется проблемами в психологической подготовленности, из-за чего спортсменки не могли полностью реализовать свой потенциал в необходимый момент времени.

В последнее десятилетие произошёл стремительный скачок в развитии спортивной техники художественной гимнастики. Техника упражнений постоянно совершенствуется, и для достижения высоких результатов необходимо искать новые пути преодоления тех барьеров, которые неизбежно появляются на определённых этапах спортивной техники. Такие пути могут сводиться к выделению отдельных элементов движений и повышению их качества на основе знаний психологических механизмов как отдельных действий и операций, так и деятельности в целом.

В качестве подобных элементов мы выделяем броски и ловлю мяча, совершенствование которых на базе психологических закономерностей повышения уровня координационных способностей спортсменок, представляет собой перспективное направление.

В художественной гимнастике спортсменки к 12-14 годам достигают высокого уровня спортивного мастерства, продолжается углубленная спортивная специализация. В этот период происходит развитие познавательных процессов и осознанности выполнения движений, этот возраст сензитивен для развития психомоторных качеств, специфическая «спортивная» личность формируется к концу возрастного периода в 14 лет, мало изменяясь в последующем.

Были определены пути оптимизации процесса подготовки высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике к ответственным соревнованиям на основе исследований структуры их действий в операциях с мячом и формировании нетрадиционных подходов в тренировочном процессе.

Структурный анализ современных композиций упражнений с мячом доказал, что броски и ловля предмета являются одной из наиболее распространённых групп движений в упражнениях гимнасток разного уровня подготовленности; при этом выявлено, что соотношение долей бросков и ловли мяча примерно одинаковое в композициях гимнасток различной квалификации и составляет 28,7 % в среднем. Кроме этого, определена структура бросковых упражнений, выполняемых высококвалифицированными гимнастками по различным параметрам: по способу выполнения движений (махом – 83,3 %; подбивом – 7,7 %; толчком – 9,0 %); по амплитуде броска мяча (малая – 13,8 %; средняя – 18,7 %; высокая – 6,5 %); по типу ловли мяча (1 рукой – 39,1 %; 2 руками – 5,9 %; в кат – 12,8 %; в «захват» – 42,2 %). Также определён уровень подготовленности гимнасток в бросковых элементах и ловле мяча с доминантой правой руки с преимуществом 8,6-18,3 %.

На основе анализа литературных данных и структуры современных композиций разработана полная единая классификация упражнений с мячом, включающая определённые разделы: махи и проводки, каты, отбивы, броски и ловлю, при этом каждый раздел детализирован на нижних 3-5 уровнях.

Выявлены факторы психологического обеспечения успешной деятельности гимнасток высокой квалификации как то:

1. Наличие определённого уровня развития сенсомоторных качеств. Так, результаты средних значений показателей скорости простой реакции разбросаны в диапазоне от 202,1 до 255,9 мс, что позволяет судить о среднеразвитых психомоторных качествах. В точности реакции выбора, скорости и точности реакции выбора при «переделке» знаков раздражителей, скорости и точности реакции выбора из 3 альтернатив в условиях тормозного дифференцирования число допущенных ошибок невелико (1-3).

2. Факторная структура включает 3 фактора: мобилизации (вклад 36,2 %), адаптации (вклад 28,2 %) и прогноза (вклад 19,8 %).

3. Показатели психической работоспособности у гимнасток 14-16 лет постоянно увеличиваются, что объясняется хорошими адаптивными резервами организма, а у гимнасток 20-22 лет отмечаются скачкообразные состояния такой работоспособности, что объясняется наличием некоторого перенапряжения в связи с многочисленными тренировками.

В 14-16 лет лучше показатели скорости реакции (211,0 мс против 218,3 мс), лучше показатели «чувства времени» (101,5 мс против 124,6 мс), а все остальные показатели сенсомоторных реакций лучше у гимнасток 20-22 лет.

Изучение состояния вопроса в теории и практике показало, что проблема сочетания психологической и специализированной технической подготовок в художественной гимнастике разработана недостаточно. До настоящего времени отсутствуют чёткие представления о содержании программы обучения бросковым движениям в упражнениях с мячом. Поэтому была разработана эффективная и надёжная комплексная программа совершенствования технической подготовленности гимнасток в действиях с мячом, которая включает в себя:

- комплекс ключевых упражнений различной трудности;
- сетевую модель процесса подготовки, основанную на формировании навыков выполнения упражнений различной трудности в каждом микроцикле;
- комплекс специальных упражнений психологического обеспечения деятельности.

Гимнастки экспериментальной группы, прошедшие подготовку по предлагаемой программе, показали достоверно лучшие результаты относительно гимнасток контрольной группы, тренировавшихся по традиционной методике. Так преимущество в технике владения мячом составляет – 37,5 %, в уровне проявления сенсомоторики – 7,9 %, в психической работоспособности – 18,6 %

В настоящее время в современных оздоровительных центрах, так называемых «Фитнес» центрах, при работе с детьми используются заимствованные из художественной гимнастики элементы с мячом. Применяются малые гимнастические мячи, утяжелённые мячи и большие «Фитбол» мячи. Здесь имеет место совершенно разный набор движений с предметом, включающий развитие физической, технической и танцевально-хореографической подготовки. Упражнения выполняют из исходных положений лёжа и в седе на полу, на мяче и стоя.

На современном этапе развития юношеского спорта в оздоровительных учреждениях разрабатываются целые комплексы двигательных действий с мячом с такими элементами, как махи, каты, отбивы, а также броски и ловля предмета. Это позволяет специалистам-тренерам в области гимнастики и детского фитнеса составлять специальные методики подготовки и совершенствовать их с каждым годом.

**Бекмансуров Х.А., Бекмансуров Р.Х.**

*Елабужский государственный педагогический университет, г. Елабуга*

## **СМОТР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ПРИЗ МЭРА ГОРОДА ПО ТЕСТАМ «ПРЕЗИДЕНТСКИХ СОСТЯЗАНИЙ»**

В рамках Указа Президента Российской Федерации от 7 июня 1996 г. №823 «О целевой спортивно-оздоровительной программе «Президентские состязания» в сентябре 2008 г. прошел уже 10-й юбилейный фестиваль. Всероссийские спортивно-оздоровительные фестивали школьников «Президентские состязания» проходят в 4 этапа: I-й – соревнования в общеобразовательных учреждениях (апрель); II-й – соревнования в городах, районах (муниципальных образованиях - май); III-й – соревнования в субъектах Российской Федерации



(июнь); IV-й этап – финальные соревнования – в Федеральном детском образовательно-оздоровительном центре «Смена» города-курорта Анапа (сентябрь). К сожалению, во многих городах и районах проводят тестирование и отбор класс-команды (было 9 мальчиков и 9 девочек, а сейчас 8 мальчиков и 8 девочек из одного класса) заочно. И не во всех субъектах РФ проводят фестивали. На наш взгляд, необходимо проводить тестирование не только в школах, но и очные соревнования в городе (районе). Именно эти состязания должны быть массовыми и основным звеном «Президентских состязаний».

В целях проверки уровня физической подготовленности (ФП) учащихся Постановлением исполкома Елабужского муниципального района № 90 от 4 марта 2008 г. проведено первое тестирование школьников 5, 7 и 9-х классов всех 11 общеобразовательных учреждений г. Елабуги. Такое очное тестирование ФП проводилось в конце апреля – в начале мая 2008 г. по бегу на 30 и 1000 м, по прыжкам в длину с места и по подтягиванию (девочки – из виса лежа). При этом исходили из того, чтобы программа комплекса тестов для начала не была громоздкой. Эти виды испытаний соответствуют основным тестам общероссийской системы мониторинга здоровья и «Президентских состязаний». А другие тесты регулярно проводятся в школе в начале и в конце учебного года.

Нынче в феврале эти же школьники, уже став учащимися 6, 8 и 10-х классов, принимали участие в лыжных гонках по программе соответствующей III, IV и V ступеням нового спортивно-прикладного комплекса ГТЗО (проект). Следовательно, Управление по делам молодежи и спорту (УДМиС) и УО будут держать на контроле тестирование ФП школьников по наиболее здоровьесформирующим видам испытаний. А при необходимости все другие показатели можно будет брать из паспорта здоровья учащихся. Например, при определении класс-команд для участия в областном (республиканском) или Всероссийском спортивно-оздоровительном фестивале, а также в Российском смотре ФП учащейся молодежи.

Но рассмотрим результаты первых испытаний по четырем тестам, материалы которых были представлены авторам для научного анализа. В итоге был составлен подробный «Отчет-анализ по тестированию ФП школьников», включающий 3 таблицы, в том числе в зависимости от количества участников по каждой школе.

В первом тестировании из всего списочного состава учащихся 5, 7 и 9-х классов школ города (2355 чел.) приняли участие в состязаниях (в проверке своей ФП) 1360 учащихся, т.е. 57,75 %. Не допущенных к бегу по медицинским показаниям составляет в среднем 12,6 %. Однако настораживало то, что очень большой процент не принявших участие по «неизвестной причине» (в среднем 29,6 %, а в 9-х классах еще больше – 44,3 %). Возможно, это недоработка учителей физкультуры, классных руководителей или игнорирование данных состязаний (тестирований) самими учащимися и их родителями.

Следовательно, основным показателем тестирования ФП школьников является процент участников и в первую очередь надо определить место школы по этому показателю. Чтобы в тестировании участвовали все учащиеся, кроме спецмедгруппы и временно освобожденные врачом.

Уровень ФП школьников мы оценивали по разным нормативным таблицам. Отдельно мы оценивали результаты по бегу на 1000 м по нормативным требованиям (оценочным шкалам) ВНИИФК, тестам мэра Москвы, Президентских состязаний, нормативам школьников гг. Екатеринбурга и Ижевска. И мы убеждаемся, что для нашего Прикамского региона оказалось более приемлемой нормативные таблицы, разработанные на материалах исследований школьников г. Ижевска, хотя они и предъявляют высокие требования к развитию выносливости (Х.А. Бекмансуров «Паспорт здоровья учащихся в общероссийской системе мониторинга», 2007) (табл. 1).

Таблица 1

Уровень развития общей выносливости по результатам бега на 1000 м

(Х.А. Бекмансуров, А.Л. Дулин по данным школьников 7-17 лет г. Ижевска)

Возраст, лет	Уровень подготовленности (мин., сек.)				
	*	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	*
	<	От $X-1,5\sigma$	$-0,67\sigma - X + 0,67\sigma$	От $X+1,5\sigma$	>
<b>МАЛЬЧИКИ</b>					
7	<	5,11–5,56	5,57–6,34–7,11	7,12–7,57	>
8	<	4,34–5,21	5,22–6,01–6,40	6,41–7,28	>
9	<	3,33–4,33	4,34–5,24–6,14	6,15–7,15	>
10	<	3,18–4,03	4,04–4,42–5,19	5,20–6,06	>
11	<	3,32–4,06	4,07–4,36–5,04	5,05–5,40	>
12	<	3,35–4,01	4,02–4,23–4,45	4,46–5,12	>
13	<	3,28–3,53	3,54–4,16–4,36	4,37–5,03	>
14	<	2,46–3,26	3,27–4,00–4,34	4,35–5,15	>
15	<	2,48–3,27	3,28–4,01–4,34	4,35–5,14	>
16	<	2,51–3,14	3,15–3,34–3,54	3,55–4,18	>
17	<	2,48–3,19	3,20–3,45–4,11	4,12–4,43	>
<b>ДЕВОЧКИ</b>					
7	<	5,10–6,19	6,20–7,16–8,12	8,13–9,22	>
8	<	4,38–5,40	5,41–6,32–7,22	7,23–8,25	>
9	<	4,29–5,21	5,22–6,04–6,46	6,47–7,39	>
10	<	4,07–4,48	4,49–5,24–5,59	6,00–6,42	>
11	<	4,05–4,42	4,43–5,14–5,45	5,46–6,23	>
12	<	3,18–4,14	4,15–5,01–5,47	5,48–6,44	>
13	<	4,01–4,26	4,27–4,48–5,09	5,10–5,35	>
14	<	3,51–4,23	4,24–4,50–5,17	5,18–5,50	>
15	<	2,49–4,00	4,01–4,58–5,56	5,57–7,08	>
16	<	3,36–4,14	4,15–4,46–5,18	5,19–5,56	>
17	<	4,16–4,39	4,40–5,00–5,19	5,20–5,43	>

*Примечание:* Индивидуальные результаты, находящиеся влево от «выше среднего» показателя градации, следует считать за высокий уровень, а результаты, находящиеся вправо от «ниже среднего», – за низкий уровень.

**Варнаев Р.В.**

*Московский государственный областной университет, г. Москва*

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВАХ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ТРЕХУРОЧНОЙ ФОРМЕ ЗАНЯТИЙ**

В последнее время выявляется ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ [4]. Все показатели, характеризующие работоспособность и физическую подготовленность, у современных подростков ниже, чем у их сверстников в 80-90-е гг. на 20-25 % [5]. Интенсивность образовательного процесса в общеобразовательных школах, увеличение часов на «сидячие» предметы, нарушение режима отдыха учащихся и ряд других факторов все больше способствует ухудшению физического и психического здоровья школьников [2]. Нормальный уровень двигательной активности учащихся и, как следствие, достаточное развитие физических качеств и функциональных систем их организма, а также освоение обязательного минимума содержания образования с области физической культуры не могут быть обеспечены на уроках физической культуры, проводимых в объеме 2 часа в неделю и, как правило, с низкой интенсивностью. Поэтому перспективным решением проблемы является увеличение количества часов для занятий физическими упражнениями и учет физкультурно-спортивных потребностей и интересов школьников [2,3]. Содержание третьего урока физической культуры для старшеклассников можно охарактеризовать как спортивно-

оздоровительное. Акцент делается на использование упражнений на устранение недостатков телосложения [4]. Для этого перспективным представляется использование комплексов тренажерных устройств, отражающих:

- сенситивные периоды воспитания физических качеств, двигательных способностей и системность воздействия на их становление;
- индивидуальную коррекционную направленность в воспитании «отстающих» физических качеств;
- направленность на совершенствование телосложения, сохранение и укрепление навыков правильной осанки [1].

Целью данного исследования являлась оценка эффективности применения тренажерных устройств в физической подготовке старшеклассников при переходе на трехурочную форму занятий

Методика и организация исследования. Исследование проводилось с 14 января по 24 мая 2008 года. В нем приняло участие 15 юношей 16-17 лет (учащиеся 11-х классов школы №5 г. Фрязино). Для оценки эффективности разработанной методики были организованы экспериментальная и контрольная группы (7 и 8 человек соответственно). Юноши контрольной группы занимались физической культурой по комплексной программе для 10-11-х классов общеобразовательной средней школы, адаптированной с учетом введения третьего урока и увеличения количества часов на базовые и вариативные виды (Лях В.И., Мейксон Г.Б., 1996). Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике в рамках третьего урока. Так как в школе проводится только два урока физической культуры в неделю, третий урок было решено проводить в режиме школы полного дня, в форме тренировочного занятия длительностью 45 минут.

В вводной части урока выполнялись общеразвивающие гимнастические упражнения для подготовки организма к предстоящей работе.

В основной части выполнялись 7-8 упражнений на тренажерных устройствах, с дозировкой по 3 серии каждого упражнения в 8-15 повторениях с интервалами отдыха между упражнениями 40-100 с. Учащиеся разделялись на группы по трое в зависимости от уровня физической подготовленности. В каждой тройке упражнения выполнялись групповым методом поочередно. Такое разделение позволяет задействовать в занятии до 20 человек.

В заключительной части выполнялись упражнения на расслабление и растягивание мышц для снятия напряжения и повышения гибкости.

Для исследования различных сторон физической подготовленности школьников было отобрано шесть контрольных испытаний, три из которых определяли уровень развития силовых способностей и три уровень развития быстроты, координированности и гибкости:

1. Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).
2. Тест «Подтягивание на перекладине» (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).
3. Тест «Вис на перекладине» (для оценки силы и статической выносливости мышц плечевого пояса).
4. Тест «Челночный бег 5 раз по 10 метров» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения).
5. Тест «Наклон вперед с выпрямленными ногами» (для выявления гибкости позвоночника и подвижности тазобедренного сустава).
6. Тест «Прыжки на двух ногах с вращением скакалки» (для оценки ловкости, скоростной выносливости).

Для определения уровня физического развития проводились антропометрические измерения. Сюда входили измерение длины и массы тела и измерение состава компонентов тела при помощи калипера по методике Л.Ю. Лутовиновой (1970).

Измерялись ширина эпифизов плеча, предплечья, бедра, голени (большим скользящим циркулем с точностью до 0,5 мм), окружности плеча, бедра, голени, предплечья (сантиметровой лентой в см с точностью до 0,1 см), толщина подкожной жировой складки с помощью калипера. Состав компонентов тела определялся по аналитическим формулам J.Mateika (1921) [6].

Результаты. После завершения первого этапа эксперимента в контрольной группе было отмечено повышение результатов в висе на 24,48 %, наклоне вперед на 9,1 %, подтягивании на перекладине на 9,3 %, прыжке в длину с места на 0,45 % и снижение результатов в прыжках с вращением скакалки на 5,7 % и в челночном беге на 2,94 %.

В экспериментальной группе было отмечено повышение результатов в висе на 42,56 %, наклоне вперед на 50,86 %, подтягивании на перекладине на 32,56%, прыжке в длину с места на 9,1 %, в прыжках с вращением скакалки на 3,9 % и в челночном беге на 2 %.

Относительное содержание жировой ткани в контрольной группе увеличилось на 4,46 %, в экспериментальной группе на 3,2 %. Относительное содержание мышечной ткани в контрольной группе уменьшилось в среднем на 2,05 %, в экспериментальной группе увеличилось на 2,5 %.

**Выводы.** На основании полученных данных можно сделать вывод, что применение комплекса специальных тренажерных устройств по разработанной методике на одном из уроков физической культуры при трехурочной форме занятий позволяет эффективно повысить уровень физической подготовленности и физического развития старшекласников.

#### **Литература:**

1. Востриков В.А. Физкультурное образование школьников: характеристика, основные задачи // Физическая культура в школе. – 2008. - №4. – С.3-4.
2. Громько В.В., Мысова И.А., Шубина Г.Л. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников//Теория и практика физической культуры. – 2007. – №2. – С. 60-63.
3. Комков А.Г., Филиппов С.С., Малинин А.В., Шаробайко А.В., Антипова Е.В. Развитие педагогических направлений физического воспитания школьников на основе социально-педагогического мониторинга // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3. – С.22.
4. Копылов Ю.А. Один, два... три // Физическая культура в школе. – 2005. – №4 – С.7-10.
5. Лаврушина Е.К. Информация. Для осмысления // Физическая культура в школе. – 2007 – №2. – С.38-41.
6. Matiegka J. The testing of physical efficiency // Am J Phys Antropol. – 1921. – №4. – P. 223-230.

#### **Вещиков Ф.А.**

*Московский государственный областной университет, г. Москва*

### **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ**

Занятия восточными и боевыми единоборствами в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность, как среди мужского, так и среди женского населения.

Анализ теоретических и практических аспектов школьной физической культуры показывает, что при использовании упражнений с элементами восточных единоборств во многих учебных заведениях, лицеях, колледжах, гимназиях, решается ряд трудностей и проблем в физическом воспитании школьников [1, 3]. Это связано с тем что, единоборства у школьников вызывают большой интерес, и они с удовольствием занимаются физическими упражнениями этого вида спорта. В ходе проведенного анкетирования нами было опрошено 1008 школьников 9-11 классов, Мытищинского района Московской области (614 мальчиков и 394 девочки). С удовольствием занимаются каратэ 41 % мальчиков, а занимающихся этим видом спорта девочек 17 %. Причем, к тренеру ученики приходят добровольно, а к учителю по обязательному расписанию с неохотой. Таким образом, несмотря на многочисленные научные и методические разработки по физической культуре в школе, интерес детей и подростков к занятиям физическими упражнениями крайне низок. В тоже время несмотря на огромный интерес школьников к занятиям восточными единоборствами, эти виды еще не получили должного распространения в образовательных учреждениях. В большинстве школ отсутствуют хорошие специалисты по восточным единоборствам, очень мало научных разработок, методик и программ по отдельным видам единоборств.

*Воздействие занятий каратэ на организм школьников.*

Занятия восточными единоборствами открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Систематические занятия каратэ способствуют формированию таких важных качеств как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность учащихся.

С этих позиций восточные единоборства в системе физического воспитания формируют у детей школьного возраста не только физические, но и нравственно-этические качества.

В восточных единоборствах существуют обоснования движений с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений других видов спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося [2].

Главное преимущество каратэ состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает достаточно высокое, гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения каратэ положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивают массаж внутренних органов и улучшают кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию и ловкость. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении приёмов.

При регулярных занятиях каратэ, происходит укрепление сердечно-сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце может вытолкнуть больше крови в большой круг кровообращения.

*Методика формирования физической культуры личности.* В универсализации, наряду с развитием физических качеств при изучении восточных единоборств, рекомендуется:

1. Формировать у детей и подростков физическую культуру личности, укреплять положительные психологические качества, то есть волю, решительность, выдержку, способность совершать хорошие поступки, уметь постоять за себя, друзей.

2. Акцентировать внимание учеников на морально-этическом аспекте каратэ (кодекс каратэ): поведение в зале, культура, уважение к старшим, друг другу и др. При соблюдении кодекса своевременно обращать внимание на нарушения.

3. Поддерживать и укреплять связь с семьей, опираться на нее при решении всех воспитательных задач, тщательно согласовывать воспитательные действия.

4. Проводить письменный и устный опрос после изучения теоретического материала для закрепления пройденных разделов.

5. В воспитательной работе следует опираться на приобретенные ранее положительные качества и нормы поведения с применением методов убеждения, одобрения и похвалы, осуждения, порицания и неодобрения. Показывать на занятиях иллюстрации, фотографии знаменитых спортсменов России, олимпийских чемпионов и выдающихся людей. Желательно использовать видео аппаратуру с показом соревнований по видам спорта, правильность выполнения технических элементов и т.д. Стараться окружать воспитанников на занятиях положительными примерами, обращать внимание школьников на позитивные моменты в жизни, акцентировать внимание на неправомерном поведении людей, анализировать последствия плохих поступков, извлекать правильные выводы.

6. Давать каждому ученику индивидуальные практические задания, учитывая способности ученика (выполнение элементов каратэ), тренировать отстающие физические качества, работать над техническими элементами каратэ в домашних условиях, давать теоретические задания по пройденному материалу (подготовка докладов и сообщений). На родительских собраниях необходимо проводить беседы с родителями об успеваемости ученика, его успехах, контроле и проверке домашних заданий.

За учебный год в единоборствах (каратэ) рекомендуется пройти основные разделы, такие как: базовая техника (Кихон) стойки, удары руками, удары ногами, защита (блоки). Освоить базовую технику перемещений (Идо), отрабатывать комбинационную технико-тактическую подготовку (Ката), освоить тактико-технические действия работы с соперником (Сабакки) и обязательно использовать соревновательную подготовку (Кумитэ, Ката). Каждый раздел

характеризуется развитием определенных групп мышц, физических качеств и требует различной физической, функциональной и психологической подготовки.

7. Формировать у школьников нравственность путем уважения к старшим, к товарищам, к сопернику в бою, достойно вести себя на занятиях и т.д. Применять метод наказания, учитывая мнение коллектива, исключая оскорбления. После наказания не вспоминать о нем, сохраняя с учеником доброжелательные отношения.

В целях проверки усвоения учебной программы и определения физической, функциональной и психологической подготовленности у школьников занимающихся единоборствами (каратэ), необходимо проводить соревнования по ката и кумитэ, а также сдавать экзамены на пояса с определением уровня мастерства в каратэ. На тренировке рекомендуется проводить соревнования с показом правильных и красивых технических элементов (Ката), а также проводить учебные поединки по кумитэ на тренировке, по желанию школьника готовить его к участию на соревнованиях, с получением медали, приза, почетной грамоты и т.д.

Метод поощрения применяется к ученикам, которые добились не только успеха, но и к тем, которые добросовестно трудились на занятиях и показывали пример честных отношений, проявляли высокие нравственные качества – трудолюбие, ответственность, отзывчивость и помощь другим.

Использование нетрадиционных форм, в частности, введение упражнений и комплексов восточных единоборств в систему физического воспитания детей и подростков, может существенно повысить уровень физической и интеллектуальной подготовленности учащихся.

Таким образом, разработанная экспериментальная методика в системе физического воспитания у школьников экспериментальной группы, занимающихся каратэ во внеурочное время, обеспечивает:

- комплексное развитие физических качеств, улучшение показателей функционального состояния, повышение уровня теоретических знаний;
- умение школьников использовать средства каратэ для укрепления здоровья, формировать навыки единоборства, получая на тренировке опыт жестких контактных поединков, умение осуществлять самозащиту в непредвиденных жизненных ситуациях;
- приобщение учеников к физическому и нравственному воспитанию, здоровому образу жизни, закаливанию организма, построению правильного режима труда и отдыха;
- прохождение квалификационных экзаменов по каратэ и участие в соревнованиях;
- способность переносить большие физические и психологические нагрузки, понимать необходимость требований дисциплины и быть подготовленными для прохождения военной и иной государственной службы.

Единоборства (каратэ) обладают определенной спецификой формирования физической культуры личности при включении в тренировочный процесс педагогических основ и методов. Систематические и регулярные занятия приводят к положительным стойким и динамическим изменениям. Занятия каратэ можно рекомендовать для формирования физической культуры личности, в школе во внеурочной форме.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Концепция информационно образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивного ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С.11-16.
2. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 124 с.
3. Ирхин В.М., Собянин Ф.И. Здоровье ориентированная система учителя физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – 27 с.

**Волненко Ю.В.**

*Хабаровский пограничный институт Федеральной службы безопасности России, г. Хабаровск*

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГНОЗНЫХ МОДЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА**

В условиях модернизации военного образования особую значимость приобретает проблема повышения качества военно-профессиональной подготовки офицеров.

Профессиональная готовность военнослужащего складывается из многих составляющих, в том числе и из физического состояния. Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана формировать определенные прикладные знания, умения и навыки, способствующие формированию готовности курсантов военного вуза к эффективному выполнению ими служебных обязанностей [5].

Многие специалисты (М.В. Бирюкова, 2000; С.П. Желтобрюх, 2002; В.И. Миронов, 2004 и др.) отмечают необходимость существенного совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений. По мнению В. Полянского, (1999) обновление прикладных физкультурных методик и технологий во многом обусловлено происходящими изменениями в характере и условиях жизнедеятельности человека - в сфере профессионального труда, учебной деятельности и в военном деле [7]. В этой связи в прикладной сфере физической культуры особый интерес представляют методики, позволяющие прогнозировать развитие качеств и свойств личности.

С 2004-2006 гг. в Хабаровском пограничном институте Федеральной службы безопасности Российской Федерации было проведено исследование, основанное на применении методики опережающего воздействия.

Занятия в контрольной группе проводились по традиционно используемому плану организации спортивной работы в соответствии с распорядком дня для курсантов военного вуза, содержание которого реализовывалось в форме секционных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на улучшение уровня общей физической подготовленности. Задача повышения готовности курсантов к профессиональной деятельности при этом не ставилось основной. Процесс управления психофизическим состоянием не носил выраженного технологического характера и осуществлялся без использования методов прогнозирования, что не позволяло в полной мере достичь запланированного результата.

Экспериментальная группа занималась по методике, основанной на разработке и использовании прогнозных моделей развития физических качеств и свойств личности, и направленной на повышение уровня готовности курсантов к профессиональной деятельности в процессе эффективного управления психофизическим состоянием. Содержание технологии разрабатывалось при помощи аналитической компьютерной программы «NeuroPro 0.25». Такой подход позволяет с большей вероятностью прогнозировать и достигать конечного результата и, таким образом, существенно повышает значимость и эффективность процесса физического воспитания в военном вузе.

**Методика применения прогнозных моделей в процессе физической подготовки, направленная на повышение готовности курсантов военного вуза к профессиональной деятельности.**

Разработанная методика физического воспитания, направленная на повышение готовности курсантов военного вуза к профессиональной деятельности, представляет собой последовательность трех этапов, на которых решаются взаимосвязанные задачи формирования основных компонентов готовности.

На первом этапе осуществляется выбор диагностических методик, которые позволяют оценить уровень готовности будущих офицеров к профессиональной деятельности. Далее проводится мониторинг, в ходе которого определяется динамика показателей физической подготовленности, свойств личности и академической успеваемости курсантов.

Экспертами было выделено пять компонентов готовности к профессиональной деятельности курсантов Хабаровского пограничного института: 1) мотивационный; 2) когнитивный; 3) операциональный; 4) эмоционально-волевой; 5) физический.

Для разработки прогнозных моделей развития качеств и свойств личности использовались нейросетевые технологии, в частности, компьютерная программа «NeuroPro 0.25».

На первом этапе осуществлялся ввод данных в нейросеть и ее обучение. Этот процесс происходит автоматически в соответствии математическим потенциалом данной программы.

Далее определялись наиболее значимые для конечного результата качества и свойства личности, а также прогноз основного итогового показателя (выходной параметр).

Заключительная технологическая операция в представленном алгоритме являлась основной. Она заключалась в определении оптимальной величины и последовательности воздействия на психофизические параметры. В процессе моделирования разрабатывались прогнозные модели физического развития качеств и свойств личности.

Разработав прогнозную модель развития физических качеств и свойств личности для первого этапа, подбирались соответствующие средства и методы физического воспитания, с использованием их в физкультурно-спортивной деятельности курсантов. В конце этапа осуществлялся контроль психофизического состояния и по необходимости корректировался ход дальнейшей работы. Исходя из полученных результатов в конце первого этапа, разрабатывалась прогнозная модель для второго этапа и осуществлялись те же технологические операции. Такой же механизм и на третьем этапе.

Поэтапный контроль психофизического состояния курсантов осуществлялся, согласно разработанному алгоритму.

Поэтапное использование средств физического воспитания и соответствующий контроль в сочетании с методами прогнозирования и моделирования позволил повысить эффективность всего технологического процесса и с высокой степенью вероятности достигнуть желаемого результата.

**Экспериментальное обоснование эффективности методики применения прогнозных моделей в процессе физической подготовки, направленной на повышение готовности курсантов военного вуза к профессиональной деятельности.**

С целью определения эффективности разработанной методики проводился педагогический эксперимент. Сформированные в начале исследования контрольная и экспериментальная группы не имели достоверных различий по исследуемым показателям.

По результатам тестирования, проведенного в конце исследования, установлено, что показатели физического состояния курсантов улучшились в обеих группах. Однако в экспериментальной группе отмечалось достоверное преимущество над контрольной группой в проявлении общей выносливости (на 41,1 %), силовых качеств (на 16,4 %), а также по антропометрическим параметрам: сила ведущей кисти (на 17,3 %); жизненная емкость легких (на 7,6 %); окружность грудной клетки (на 2,9 %).

Общая выносливость и окружность грудной клетки у курсантов данной группы стали достоверно выше, чем модельный уровень, что свидетельствует о правильном подборе средств и методов развития выносливости.

Анализируя изменения свойств личности, нами было установлено, что курсанты экспериментальной группы стали превосходить испытуемых контрольной группы по десяти показателям из семнадцати. Прежде всего это относится к их самооценке, интеллектуальным способностям, эмоциональной устойчивости, нормативности поведения, самоконтролю и др.

Также выявлено превосходство курсантов экспериментальной группы над контрольной по когнитивному компоненту готовности к профессиональной деятельности.

Занятия физической культурой и спортом положительно отразились на мотивационном компоненте готовности курсантов к профессиональной деятельности. В обеих группах мотивационные комплексы стали оптимальными.

Таким образом, в результате анализа данных, полученных в конце исследования, установлено, что у курсантов экспериментальной группы лучше развиты все компоненты готовности к профессиональной деятельности (мотивационный, когнитивный, операциональный, эмоционально-волевой и физический). Следовательно, эффективность разработанной методики намного выше традиционно используемой.

#### **Литература:**

1. Бирюкова, М.В. Педагогические условия формирования коммуникативных умений курсантов военных вузов в учебной деятельности [Текст] автореф. дис... канд. пед. наук. – Коломна, 2000. – 17 с.
2. Волненко, Ю.В. Технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение готовности к профессиональной деятельности [Текст]: Дис...канд. пед. наук (13.00.04) / Ю.В. Волненко. – Хабаровск, 2008.– 195 с.



3. Деркач, А.А. Психология, педагогика и акмеология непрерывного образования [Текст] / А.А. Деркач. – М., 2006. – 243 с.
4. Желтобрюх, С.П. Развитие педагогического профессионализма преподавателя военного учебного заведения [Текст] автореф. дис... док. пед. наук: (13.00.04) / С.П. Желтобрюх. – Ярославль, 2002. – 38 с.
5. Кашин, Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД) [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) / Кашин Н.И.: [ГЦИФК], 2005. – 24 с.
6. Миронов, В.И. Реформа военного образования: проблемы и пути реализации [Текст] / В.И. Миронов // Военная мысль, 2004. – №2. – С. 22-26.
7. Полянский, В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры ее содержания и формы в современном обществе [Текст]: автореф. дис... док. пед. наук (13.00.04) / В.П. Полянский – М., 1999. – 58 с.

**Ворогова М.С.**

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, г. Ижевск*

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, РАЗВИТИЯ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ АГРОНОМИЧЕСКОГО И ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННОГО ФАКУЛЬТЕТОВ**

Одним из факторов, оказывающим заметное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве, является физическая культура.

На этапе обучения профессиям важно обеспечить достаточный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности. Для этого необходимо на базе общей физической и технической подготовки существенно повысить специфические для избранной профессии физические способности и двигательные умения и навыки (Н.П. Филимонова, 2007).

В связи с этим нами была разработана и внедрена методика занятий профессионально-прикладной физической подготовки специалистов агропромышленного комплекса. Главный принцип методики занятий был в том, чтобы уйти от традиционной физической культуры и развивать специальные для данной профессии прикладные физические и психофизические качества, не выходя из границ ГОСТА и рабочей программы для студентов вузов.

На этапе внедрения методики занятий профессионально-прикладной физической подготовки было проведено начальное тестирование студентов экспериментальной и контрольной группы 3-го курса агрономического и лесохозяйственного факультетов. Проверялась физическая подготовленность, включающая в себя сдачу нормативов в беге на 100 м, 2 км, челночном беге 5 по 10 м, упражнения на силу мышц пресса, рук, ног и показатели гибкости.

Физическое развитие было тестировано с помощью экспресс методики.

Г.Л. Апанасенко, согласно которой на основе результатов частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после 20 приседаний, данных жизненной емкости легких (ЖЕЛ), динамометрии (силы) кисти, данных массы и роста тела и артериального давления присваиваются баллы и дается общая оценка физическому развитию от низкой до высокой.

Также были проведены исследования в области психофизиологии. С помощью специальных тестов И.И. Петрушевского, Ю.К. Демьяненко и Л.В. Колесниковой исследовались следующие психофизические качества: избирательность внимания, сила нервной системы, особенности зрительной памяти, типологические свойства нервной системы.

В исследовании приняло участие 25 студентов экспериментальной и 21 студент контрольной группы 3-го курса агрономического и лесохозяйственного факультетов ИжГСХА.

Анализ полученных данных физической подготовленности выявил невысокие показатели выносливости в беге на 2 км – 11 мин (оценка 4-3), скорости в беге на 100 м – 17-18 сек (оценка 3), координационные способности по данным челночного бега 5 раз по 10 м – 15-16 сек (оценка 4-3), силы мышц пресса за 1 мин 43-42 раза (оценка 4), сгибания разгибания рук в упоре лежа 13 раз (оценка 3), выпрыгивания из полуприседа за 10 сек 13-12 раз (без оценки), гибкости 11-12 см (оценка 4).

Таким образом, экспериментальная группа показала наилучшие результаты в беге на 100 м, челночном беге, в силе мышц пресса и ног.

Анализ полученных данных физического развития выявил, что в каждой группе имеются индивидуальные различия в физическом развитии. В экспериментальной группе выявлено с низким уровнем физического развития (19 чел.), ниже среднего (5 чел.).

В контрольной группе результаты распределились так, что с низким уровнем развития (11 чел.), ниже среднего (7 чел.).

Таким образом, в экспериментальной и контрольной группе наибольшее количество студентов имеют низкий уровень физического развития.

Анализ данных физического развития показал, что ЧСС в покое и после 20 приседаний у студентов экспериментальной группы больше, чем у студентов контрольной. Восстановление ЧСС у студентов контрольной группы происходит быстрее, чем у экспериментальной. Показатели ЖЕЛ в среднем больше у студентов экспериментальной группы. Масса тела и рост, в среднем одинаковы у обеих групп. Артериальное давление в норме и составляет в среднем 120/80 мм.рт.ст., что является одинаково для обеих групп. Показатели динамометрии кисти незначительно больше у студентов экспериментальной группы.

Также получены данные психофизических способностей студентов.

Для определения частоты движений и силы нервной системы был проведен теппинг-тест, по данным которого за 10 сек студенты обеих групп в среднем показали результат – 50-52 движения, что указывает на их низкие скоростные возможности.

Избирательность внимания студентов учитывалась по тесту Торндайка. Результат определялся по таблице. В среднем студенты отыскивали 11-12 цифр и показали удовлетворительный результат.

Тест Мюнстерберга также выявлял особенности избирательности внимания. Результат определялся по таблице. В среднем студенты отыскивали 17-18 слов и показали высокий результат.

Зрительная память определялась по тесту. В норме было необходимо запомнить и вставить 8-9 цифр. Анализ полученных данных выявил, что студенты обеих групп показали результаты ниже среднего – 6-7 найденных и правильно расположенных цифр из 16. В экспериментальной группе был зафиксирован самый максимальный результат – 16 цифр, а в контрольной – 12 цифр.

В среде типологических свойств нервной системы были изучены: сила и слабость нервной системы, уравновешенность и неуравновешенность нервной системы, а также подвижность и инертность. По полученным данным определены типы нервной системы, которые являются индивидуальными для каждого студента.

Таким образом, нами получены результаты физической подготовленности, развития и психофизических качеств студентов экспериментальной и контрольной группы до эксперимента. Результаты профессионально-прикладной физической подготовки достаточно низкие и требуют внедрения методики занятий ППФП в учебный процесс.

**Ворогова М.С.**

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, г. Ижевск*

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ**

Многочисленными исследованиями установлено, что за период обучения в вузе уровень двигательной активности и физического состояния молодежи значительно ухудшается (М.Ю. Виленский, 1988; В.А. Зиновьев, 1990; Ю.Л. Якубенко, 1990; В.И. Ильинич, 1995; В.Ю. Салов, 2001; Е.В. Токарь, 2002; М.М. Фейтуллаев, 2008 и др.).

По данным кафедры физической культуры ИжГСХА в 2008 году в вуз поступило 54,6 % студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

С целью улучшить физическое состояние здоровья, подготовленность и увеличить мотивацию, в период учебного года со студентами агрономического и лесохозяйственного факультета 3-го курса было проведено экспериментальное исследование на занятиях по физической культуре. Исследованию подверглись показатели физического развития,

подготовленности, психофизические, а также личностные качества студентов. До и после эксперимента проводилось тестирование студентов и определение слабых сторон подготовки.

По сути исследование включало в себя внедрение в учебный процесс занятий профессионально-прикладной физической подготовки, которую составляли занятия туризмом, спортивным и оздоровительным ориентированием, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, занятия дыхательной и производственной гимнастикой, упражнения для глаз и др. На протяжении всего исследования студенты экспериментальной группы вели дневник самочувствия, в котором указывали самочувствие, настроение, показатели ЧСС, сон, аппетит, нарушение режима до и после занятий физической культурой. Студенты контрольной группы занимались по традиционной методике с уклоном на общую физическую подготовку и лыжный спорт.

По данным Л.К. Тропиной (2004) в формировании положительной мотивации к занятиям способствует содержание самих занятий.

Уже после 1-го месяца исследования в экспериментальной группе значительно возросла мотивация к занятиям физической культурой, снизилось количество пропущенных занятий, появилась заинтересованность.

Эффективность проведения занятий ППФП состояла не только в повышении мотивации, желании посещать занятия, но и в активном поведении, проявлении себя на занятиях. Так, особо интересным для студентов был раздел «туризм и ориентирование». Будущие специалисты агропромышленного комплекса получили знания и умения ориентирования по народным приметам, по предметам на местности, по спортивной карте, находить азимут с помощью компаса. Финалом данного раздела стал зачет по теории и практическим навыкам со спортивной картой. Студентам предлагалось найти и обозначить на карте 6 контрольных пунктов (к/п) на территории парка им. Кирова. Команды справились с заданием за достаточно короткое время.

Ориентирование является тем средством ППФП, которое актуально во все времена года. Если осенью и весной мы ориентировались, используя ходьбу и бег, то зимой перешли на лыжный спорт. Сначала с помощью классических лыжных ходов, а затем и свободного хода студенты развивали выносливость, закаляли организм и ориентировались в лесной зоне. Мотивацию повышали с помощью прохождения дистанций различной длины от 2-х до 5-и км и рельефа местности. Также студенты двигались на лыжах самостоятельно и в различном направлении, как по дистанции, так и в обратную сторону.

Профессии студентов экспериментальной группы, а именно профессия «агронома» и «инженера лесного хозяйства» подразумевают в будущем руководящую деятельность. Учитывая этот факт, мы ввели в проведение занятий инструкторскую практику, в ходе которой студенты получили навыки проведения подготовительной части занятия, научились терминологии общеразвивающих упражнений, специально-беговых упражнений и производственной гимнастики.

В конце учебного года было проведено конечное тестирование студентов экспериментальной и контрольной группы. Результаты физического развития и подготовленности, а также психофизических качеств находятся в математико-статистической обработке.

Таким образом, занятия по методике профессионально-прикладной физической подготовки открывают новые возможности в повышении интереса, качества работы на занятиях с помощью не традиционных средств физической культуры и позволяет студентам готовиться к будущей деятельности физически и психологически целостно. Следует отметить, что физическое развитие у студентов экспериментальной группы значительно улучшилось после эксперимента. Данный факт они проследили в своих дневниках самочувствия по состоянию частоты сердечных сокращений, настроения, сна, аппетита и др.

**Гладенкова В.П., Соколкова Т.В.**

*Астраханский государственный технический университет, г. Астрахань*

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ АСТРАХАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Задачей ВУЗа является подготовка высококвалифицированных специалистов, обладающих физическим и нравственным здоровьем со сформированной мотивацией на своё здоровье и здоровье окружающих людей.

По мнению большинства исследователей, решение этой проблемы требует межпрофессионального подхода педагогов, специалистов по физической культуре, психологов и медиков путем создания в ВУЗах кабинетов профилактики наркомании (приказ министра образования № 330 от 05.02.02).

Целью данной работы явилось выяснение физкультурно-оздоровительной активности (ФОА) студентов и её взаимосвязь с состоянием здоровья и степенью выраженности вредных привычек. Для этого проведен анкетный опрос 300 студентов 1-го курса института информационных технологий и коммуникаций (ИИТиК) и механического факультета (МФ) Астраханского государственного технического университета. Определялись мотивы и средства ФОА по оценке параметров физкультурно-спортивной активности, признаков утомления студентов в динамике учебного дня.

После определения возможности использования малых форм физкультурных занятий студентами, изъявившими желание заниматься, были даны программы самостоятельных занятий дома и в режиме рабочего дня. Таких студентов было 50 (из них 32 юношей и 18 девушек). Они регулярно занимались упражнениями и психофизической тренировкой в течение 8 недель. После этого срока им была предложена анкета с заданием ответить на содержащиеся в ней вопросы, по наблюдаемым сдвигам в самочувствии и работоспособности. При анализе материала учитывалась ФОА в свободное от занятий время и состояние здоровья.

В результате исследования выяснилось, что средства физического воспитания используют на МФ 74 % юношей и 54 % девушек, в ИИТиК – 31 % и 44 % соответственно. При анализе ФОА студентов этих факультетов было выяснено, что 45-58 % студентов (в зависимости от факультета) были вынуждены отказаться от нее в связи с увеличением учебной нагрузки и временных затрат на транспорт. На МФ 10-12 % студентов занимаются в организованных секциях и клубах, а остальные самостоятельно с друзьями или соседями. Сюда не входят занятия по физическому воспитанию по программе ВУЗа два раза в неделю в количестве 2-х часов. Анализ ФОА студентов ИИТиК свидетельствует о том, что активный отдых, физкультура и спорт не являются, к сожалению, ведущим фактором досуга студентов этого факультета.

Студентам, занимающимся ФОА, был задан вопрос: «Чувствуете ли Вы усталость к концу рабочего дня?». Студенты МФ ответили «Да» в 57 % случаев, а студенты ИИТиК – 72 %. На вопрос: «Хватает ли у Вас времени на восстановление сил к началу следующего дня?», юноши МФ ответили: «Да» в 65 %, а девушки в 55 % случаев; студенты ИИТиК ответили: «Да» в 32 % и 29 % случаев соответственно. Таким образом, значительную и очень сильную усталость испытывают более 70 % студентов, не занимающихся физическими упражнениями. Значительно меньше эти показатели у студентов, регулярно занимающихся ФОА.

Анализ мотивов вовлеченности в физическую культуру и спорт показывает, что в 69 % случаев наиболее типичным является сочетание, в котором одновременно присутствуют: «радость, получаемая от движений», «укрепление здоровья», «улучшение физического состояния» и «уверенность в своих силах».

В группе студентов, которые занимались в течение 8 недель по специальной программе, улучшилась осанка, исчезли боли и ощущение тяжести в области спины, исчезла вялость и сонливость в течение дня, улучшился ночной сон, настроение, физическая и умственная работоспособность, исчезла тахикардия.

При анализе вредных привычек у студентов различных факультетов оказалось, что лидируют студенты МФ – употребляют алкогольные напитки (пиво 1-3 раза в неделю по 0,5 л) 96 % юношей и 83 % девушек. Курят 65 % и 33 % соответственно (5-10 сигарет в день), употребляют «легкие» ПАВ несколько раз в год 30 % юношей и 22 % девушек. В ИИТиК эти показатели в среднем в 1,5 раза меньше. Значительная усталость 70 % студентов объясняется несколькими факторами:

- вынужденным уменьшением ФОА студентов 1-го курса по сравнению с предыдущими школьными годами;
- незавершенностью физического развития девушек к 17-18 годам. По данным А.В. Беляевой у 40 % девушек к этому возрасту не установился менструальный цикл, у 90 % отмечается альгодисменорея (появившаяся у 46% из них в течение последнего года);
- высокой степенью вовлеченности студентов в нездоровый образ жизни.

Из этого следует, что назрела настоятельная необходимость постоянного наблюдения за состоянием здоровья и образом жизни студентов в пределах ВУЗа. Эту функцию должен выполнять кабинет профилактики наркомании (КПН). В задачи КПН входит:

- значительное усиление работы по профилактике вредных привычек у студентов и разработка новых физкультурно-оздоровительных программ, особенно на МФ;
- создание банка о состоянии здоровья студентов и их физического развития, усиления ФОА студентов всех курсов и факультетов;
- разработка реабилитационных программ для студентов;
- координация работы кафедр психологии, физвоспитания, педагогики с другими структурами АГТУ, а также со студенческой поликлиникой в этом направлении.

**Грунина И.В., Ермаков А.Д., Логачёва В.В., Найдёнова Е.Г.**

*Государственный университет управления, г. Москва*

## **МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУПП ОФП С РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

В соответствии с Программой студенты 1-4 курсов в ходе занятий овладевают знаниями дисциплины «Физическая культура», совершенствуют общую физическую и специальную двигательную подготовленность. При совершенствовании общей физической подготовленности (ОФП) студентов основного отделения возникает потребность в сравнении результатов работы преподавателей групп ОФП с различной спортивной направленностью. В связи с этим целью исследования было разработать методику оценки эффективности учебных занятий групп ОФП с различной спортивной направленностью на основе динамики двигательной подготовленности (на примере групп ОФП студенток 1-го курса).

Методы исследования: педагогические (тестирование общей физической подготовленности); математико-статистического анализа (вариационный анализ для попарно-связных вариантов).

Использовали следующие тесты для оценки общей физической подготовленности студенток 1-х курсов: бег на 60 м (с); кросс 500 м (с); прыжок в длину с места (м); поднятие туловища за 1 мин из положения лежа согнув ноги (кол. раз).

Тестирование проводили в начале (сентябрь) и в конце учебного года (май). Бег на 500 м – только в конце учебного года. В исследованиях принимали участие *одни и те же* девушки в начале и в конце учебного года 1-го курса. В исследованиях участвовали по 30-ть студенток групп ОФП со спортивной направленностью аэробика, волейбол, лёгкая атлетика, а со спортивной направленностью атлетизм – 24 студентки. Время, отводимое на занятия в рамках учебного расписания, во всех группах было одинаковым. Отличие в содержании занятий объясняется названием учебных групп.

Для проведения сравнительного анализа эффективности учебных занятий по развитию общей физической подготовленности изучили достоверность различий сдвигов (изменений) исследуемых показателей в течение учебного года у студенток групп ОФП с различной спортивной направленностью.

Оценка сдвигов (изменений) результатов тестирования ОФП студенток 1-го курса проводилась по нормативам, разработанным преподавателями кафедры физической культуры и спорта в ходе выполнения плановой научно-исследовательской работы в Государственном университете управления (Баранцев С.А. с соавт., 2008).

Для выявления эффективности учебных занятий групп ОФП с различной спортивной направленностью исследовали достоверность различий *сдвигов* показателей физической подготовленности. Достоверные отличия в развитии того или иного двигательного качества обозначали «+», отсутствие достоверных отличий – пробел (табл. 1).

Таблица 1

Оценка эффективности учебных занятий групп ОФП с различной спортивной направленностью по сдвигам в течение учебного года

Группы ОФП	Тесты			Итого
	Бег 60 м	Пр.в дл/м	Пресс	
Лёгкая атлетика	+	+	+	3
Аэробика	+	+		2
Атлетизм			++	2
Волейбол	+			1

*Примечание.* Достоверные отличия сдвигов – «+», отсутствие достоверных отличий – пробел.

Установлено, что группа *лёгкой атлетики* имела достоверно более высокие изменения показателей или превосходила группу атлетизм в развитии быстроты и скоростно-силовых качествах (два плюса), группу волейбол в развитии силы мышц брюшного пресса (третий плюс). Остальные отличия были недостоверными. Эта группа набрала в сумме три плюса и заняла первое место среди сравниваемых четырёх групп.

Группа *аэробики* достоверно превосходила группу атлетизма в развитии быстроты и развитии скоростно-силовых качеств (два плюса) – второе место.

Группа *атлетизма* достоверно превосходила группу аэробики и группу волейбола в развитии силы мышц брюшного пресса (два плюса). Но, поскольку, это преимущество касается только одного двигательного качества, то эта группа уступает группе аэробика и занимает третье место.

Группа *волейбола* достоверно превосходит группу атлетизма в развитии быстроты (один плюс) и занимает четвёртое место.

Таким образом, если судить об эффективности учебных занятий по сдвигам показателей ОФП в течение учебного года, то наиболее высокой она была в группе ОФП со спортивной направленностью лёгкая атлетика. Уступает ей и занимает второе место группа ОФП с направленностью аэробика, третье место – группа ОФП с направленностью атлетизм и четвёртое – волейбол.

Известно, что у высококвалифицированных спортсменов с высоким уровнем развития двигательных качеств сдвиги в показателях ОФП и СФП в течение года меньше по сравнению с новичками. Поэтому оценивать изменения этих показателей у высококвалифицированных спортсменов и новичков нужно по-разному. Это необходимо учитывать и в данной методике, т.е. оценивать эффективность занятий не только по результатам достоверности различий сдвигов показателей физической подготовленности (табл. 1), но и по результатам анализа изменения средних значений, зарегистрированных в начале и в конце учебного года.

Таблица 2

Оценка эффективности учебных занятий групп ОФП с различной спортивной направленностью по динамике средних значений в течение учебного года

Группы ОФП	Тесты				Итого
	Бег 60 м	Пр.в дл/м	Пресс	Бег 500 м	
Лёгкая атлетика		+		+	2
Аэробика	+	+	+	+	4
Атлетизм	-		+		0
Волейбол	+	+	+		3

*Примечание.* Достоверные изменения в течение учебного года «+», достоверное снижение – «-». Стабилизация достоверно более высоких результатов в течение учебного года «+», а стабилизация достоверно более низких – пробел.

Для оценки эффективности учебных занятий групп ОФП с различной спортивной направленностью сравнили изменения *средних значений* результатов общей физической

подготовленности, зарегистрированных в начале и в конце учебного года. Достоверные улучшения изучаемого показателя в группе в течение учебного года оценивали плюсом, достоверное ухудшение – минусом, стабилизацию достоверно более высоких результатов в течение учебного года – плюсом, а стабилизацию достоверно более низких – пробелом.

Установлено, что у студенток 1-го курса группы ОФП со спортивной направленностью *аэробика* в результате занятий в течение учебного года достоверно улучшается быстрота и скоростно-силовые возможности (два плюса). Достоверно более высокие показатели силы мышц брюшного пресса имеют тенденцию к улучшению (плюс). Сравнительно достоверно более высокий уровень развития выносливости – один плюс.

У студенток группы *лёгкая атлетика* достоверно улучшаются скоростно-силовые возможности («+»), имеют тенденцию к улучшению сила мышц брюшного пресса (пробел) и быстрота (пробел). Сравнительный уровень развития выносливости – один плюс.

У первокурсниц группы *атлетизм* в результате занятий достоверно улучшается сила мышц брюшного пресса («+»). Имеют тенденцию к улучшению скоростно-силовые возможности (пробел). Достоверно ухудшается быстрота («-»). Показатели выносливости сравнительно невысокие (пробел).

У девушек группы *волейбол* в результате занятий значительно улучшается быстрота («+»), имеют тенденцию к улучшению и стабилизируются более высокие показатели скоростно-силовых возможностей («+») и силы мышц брюшного пресса («+»). Показатели выносливости сравнительно невысокие (пробел).

Сложив оценки таблиц 1 и 2, получили общий, итоговый результат качественной оценки эффективности учебных занятий групп ОФП с различной спортивной направленностью по результатам динамики средних значений и сдвигов в течение учебного года показателей общей физической подготовленности (табл. 3).

Таблица 3

Суммарная качественная оценка эффективности учебных занятий групп ОФП с различной спортивной направленностью

Группы ОФП	Тесты							Итого		Рейтинг
	Бег 60 м		Пр.в дл/м		Пресс		Бег 500 м	Сдв.	Ср.	
	Сдв.	Ср.	Сдв.	Ср.	Сдв.	Ср.	Ср.			
Лёгкая атлетика	+		+	+	+		+	3	2	5
Аэробика	+	+	+	+		+	+	2	4	6
Атлетизм		-			++	+		2	0	2
Волейбол	+	+		+		+		1	3	4

Итоговые оценки свидетельствуют о том, что наиболее высокой является эффективность занятий по развитию общей физической подготовленности в группе аэробика (6 баллов). В группе лёгкой атлетики и волейбола эффективность несколько ниже (5 и 4 балла – соответственно). В группе атлетизма она соответствует двум баллам.

Серым цветом в таблице показаны те физические качества, на развитие которых у студенток преподавателям следует обратить особое внимание в ходе занятий.

#### Литература:

3. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / Сост.: Ильинич В.И., Евсеев Ю.И. – М., 2000.

2. Баранцев С.А., Сиверкина Т.Е. Нормативы оценки динамики двигательных качеств студентов первого курса. – Материалы межд. научно-практ. конф. "Совр. инновац. технологии физич. культ. и спорта в ВУЗе". – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2008. – С.95-100 (0,25 п.л.).

**Гумеров К.Р., Наумов С.Б., Миронов М.В.**

Самарский филиал Саратовского юридического института МВД России, г. Самара

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

По своей природе физическое воспитание – разносторонний процесс, охватывающий все периоды жизни человека. Формы и содержание этого процесса в различные периоды имеют свои особенности, которые отражают закономерности возрастного развития человека. Однако социальные условия, двигательная деятельность индивида и уровень состояния его здоровья вносят свои коррективы в содержание.

В основном существующая программная система физического воспитания подрастающего поколения, реализуемая в дошкольных учреждениях, школах, вузах и физкультурно-спортивных организациях, в какой-то мере обеспечивает должное физическое развитие. Несмотря на это современный уровень интеллектуального прогресса общества, развития знаний о роли физических упражнений в развитии организма человека, а также появившиеся материально-технические условия и возможности привлекают большое количество людей к проведению самостоятельных индивидуальных тренировочных занятий по укреплению здоровья и формированию телосложения.

Термин «укрепление здоровья» следует понимать как:

- воспитание физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к повышению общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма;
- рациональное формирование двигательных умений и навыков, необходимых в соответствии с личной и профессиональной деятельностью;
- совершенствование телосложения для достижения естественных, неискаженных форм на базе всестороннего развития физических качеств и двигательных умений.

В целом, задачи по оптимизации индивидуального физического развития решаются на всем протяжении жизни. При этом учитываются чувствительные зоны формирования физических качеств – координации движений, ловкости, быстроты, силы, выносливости.

В индивидуальной тренировке физического развития наряду с возрастными особенностями организма человека большое значение имеет генетический фактор:

- 1) размеры и пропорциональность строения тела;
- 2) коэффициент особенностей развития наследственных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, выносливости и др.);
- 3) уровень функциональной деятельности различных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной, опорно-двигательной и др.);
- 4) наличие хронических заболеваний, прослеживаемых в двух-трех поколениях.

Поэтому для определения конкретных целевых задач при планировании тренировочного цикла в индивидуальной тренировке крайне необходимо учитывать характерные особенности чувствительных зон возрастных периодов, а также признаки наследственно-генетического состояния организма индивида.

Тренировка как многоплановый процесс строится на органичном сочетании физической подготовки (общей и специальной), овладении техническими и тактическими навыками, приобретении теоретических знаний по основам биологии функциональной деятельности органов и систем организма и применении физических упражнений по современной методике, соответствующей решению поставленных целей и задач.

Известно, что целостный процесс воспитания, обучения и физического развития, тренировка осуществляются на основе общепедагогических принципов: сознательности; всесторонности; повторности; индивидуализации.

Путем многочисленных наблюдений и экспериментов нами было установлено, что при индивидуальной физической подготовке решающим принципом является принцип сознательности. Сознательность обеспечивается, прежде всего:

- физиологической классификацией физических упражнений;
- контролем динамики физиологического состояния организма при спортивной деятельности;
- изучением физиологических основ физических (двигательных) качеств;
- определением конкретных целей и задач тренировочного процесса;



- знанием основ многолетнего, годовичного, этапного и текущего планирования тренировочного процесса;

- проведением комплексного контроля, позволяющего осуществлять обратную связь при анализе результатов оценки физической подготовленности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по физическому развитию студентов вуза, как правило, осуществляется с помощью и под руководством преподавателя по физическому воспитанию учебной группы и ответственного за этот раздел профессора кафедры. Для этого целесообразно провести опрос студентов, желающих заниматься физическими упражнениями дополнительно во внеучебное время, и направить их на собеседование.

На собеседовании следует выяснить:

1. Как студенты представляют себе цели и задачи самостоятельных занятий.

2. Состояние здоровья студентов по данным врачебного контроля.

3. Уровень физического развития по данным педагогических тестов и данным измерений с помощью электронной аппаратуры.

4. Наследственную предрасположенность к «тренируемости».

По окончании собеседования и проведения тестовых измерений совместно со студентом составляется план тренировочных занятий, в котором предусматриваются:

- средства тренировки и комплексы упражнений;

- сроки замены этих комплексов с учетом адаптации организма к каждому из них;

- сроки проведения контрольных соревнований с целью получения данных для коррекции тренировочных планов.

Итак, для наиболее рационального обеспечения индивидуального тренировочного процесса кафедрам по физическому воспитанию необходимо:

1. Провести мероприятия по подготовке к массовой индивидуальной работе со студентами.

2. Подготовить и издать методические материалы по проведению индивидуальных тренировочных занятий.

3. В лекционном курсе предусмотреть тему "Основы индивидуальной тренировки по физическому развитию студентов вуза".

4. Определить преподавателей высокой квалификации, и закрепить их в качестве ответственных за проведение консультаций, контроля и учета самостоятельно занимающихся студентов.

5. По возможности создать наиболее благоприятные материальные условия (залы, аппаратура, кроссовые дистанции и т.д.) для проведения самостоятельных занятий.

**Гумеров К.Р., Наумов С.Б., Миронов М.В.**

*Самарский филиал Саратовского юридического института МВД России, г. Самара*

## **НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Правильное физическое воспитание является залогом здоровья и гармоничного развития каждого человека. Именно поэтому Министерством образования утверждены положения, обязывающие каждое среднее специальное и высшее учебное заведение включать в учебную программу необходимый минимум часов занятий по физической культуре. Однако, как показывает практика, даже при четком соблюдении режима занятий (чего на практике почти не встречается) отсутствует должный объем физической нагрузки на организм студентов, вследствие чего стала обычной ситуация, когда большинство студентов отдельной группы или даже учебного заведения в целом имеют какие либо отклонения от нормы. В последние годы по причине «американизации» российского общества вышеуказанная проблема обострилась еще больше. И это несмотря на то, что в наши дни не так сложно заниматься физической культурой и спортом самостоятельно. Но, к сожалению, отсутствие препятствий к физическому самовоспитанию само по себе не решает проблемы. Основной причиной этого, по нашему мнению, являются как объективные, так и субъективные составляющие жизнедеятельности студентов.

Стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности.

Потребность в физической культуре – один из главных побудительных, направляющих и регулирующих факторов поведения личности, имеющий широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего "Я", в познании, в эстетическом наслаждении, в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями: переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение – отрицательными. Именно поэтому человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности. Выделяют следующие мотивы: физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования (посещение занятий); соперничества; подражания; спортивный; процессуальный; игровой.

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза.

Мы также считаем, что позитивные изменения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом состоят в устранении рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию или субъективный образ условий ее реализации.

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности студентов в данной сфере, их возрастно-половые и социально-демографические особенности.

Процесс формирования устойчивой потребности в физическом совершенстве должен быть гуманистическим по форме и личностно ориентированным по содержанию. Важно учитывать, что любому человеку свойственно неприятие принуждения, сопротивление ему. Ответной реакцией становится упрямство, иррациональное нежелание следовать даже очевидно полезным советам. Игнорируя эту педагогическую аксиому, нельзя добиться положительных результатов в формировании любой культурной потребности, в том числе и в физическом развитии.

Одна из составляющих личностно-ориентированного подхода - это диалогичность, когда педагог и студент совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и навыков. Преподавателю, ведущему этот диалог, необходимо обладать релевантной информацией о потребностях студентов в сфере физической культуры и спорта. В связи с этим появляется необходимость в выявлении востребованной студентами информации о запросах и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

Таким образом, студентам должен предоставляться более широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, наклонностей и способностей. Вместе с тем подобная система и организация учебных занятий будет повышать творческий потенциал преподавателей физической культуры, побуждая их к постоянному совершенствованию, поиску новых методических приемов, методов и технологий обучения и оздоровления.

Еще один путь – это спортизация физкультурной деятельности учащихся вузов. Она, по существу, должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта.

Спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности. Как указывают специалисты, спортивный путь – это энциклопедия технологии культурного преобразования физического, психического и нравственного в личности, и не использовать его в физкультурном воспитании студенческой молодежи было бы неверно.

**Гусев М.Т., Ловцова Н.А.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

### **УТРЕННИЕ ТРЕНИРОВКИ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ**

При поступлении детей в школу одним из факторов, препятствующих нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности почти на половину. В деятельности учащихся преобладает статический режим работы мышц туловища. По нашим данным они 80-85 % дневного времени находятся в неподвижном состоянии. Даже младшие школьники проводят в подвижных играх, беге, ходьбе не более 20 % времени суток. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит, в основном на уроках физической культуры. К сожалению, как отмечают специалисты, этого явно недостаточно. Последние годы для повышения двигательной активности школьников появился шанс повысить свою двигательную активность за счет введения третьего урока физической культуры в течение недели. Нами в школе №88 г. Ижевска с этой целью стали проводиться утренние тренировки дополнительно к урокам физической культуры в течение 40 минут, для кандидатов в сборную команду школы по легкой атлетике. Дополнительные занятия проводились для учащихся 10-11 классов, которые в силу подготовки к поступлению в вузы после уроков были заняты на подготовительных курсах или на занятиях с репетиторами.

Утренние тренировки в основном проводились на воздухе, в редких случаях в закрытых помещениях. Тренировки посещали 40 учеников школы.

Результаты таких утренних тренировок проявились сразу, как только они были организованы, на престижной городской легкоатлетической эстафете среди сильнейших школ города, проводимой традиционно 9 мая.

Сборная команды школы №88 на этих соревнованиях стала показывать ежегодное положительное улучшение качества выступления в спортивных соревнованиях, что видно из полученных результатов:

9 место 2004 год	без утренних тренировок;
5 место 2005 год	3 раза в неделю утренняя тренировка;
1 место 2006 год	5 раз в неделю;
1 место 2007 год	5 раз в неделю;
2 место 2008 год	5 раз в неделю.

Проведенный анализ влияния этих тренировок на здоровье ребенка показал высокую эффективность их применения.

Если по школе в среднем один ученик по болезни пропускал 8 дней в учебном году, то в экспериментальной группе средний показатель равняется 5 дней за учебный год.

Таким образом, дополнительные утренние 40-минутные тренировки положительно влияют на спортивные результаты и, самое главное, на здоровье школьников.

**Дуплякина А.С., Снигирев А.С.**

*Сургутский государственный университет, г. Сургут*

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое воспитание рассматривается как одно из главных направлений работы дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), способствующих укреплению здоровья, повышению устойчивости к различным заболеваниям, физическому и психическому развитию дошкольников. В связи с этим необходимо постоянное совершенствование организации физического воспитания, разработка и реализация инновационных подходов для наиболее эффективного решения поставленных задач. При этом физические нагрузки должны быть подобраны таким образом, чтобы разностороннее и оздоровительное воздействие на организм сопровождалось выраженным тренирующим эффектом различных физических качеств.

В настоящее время одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания является его «спортизация», на основе предложенной В.К. Бальсевичем концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки в интересах совершенствования содержания и форм организации физического воспитания в общеобразовательных школах и дошкольных образовательных учреждениях. В исследованиях Н.Е. Замотаевой (2001), Л.Н. Волошина (2005), М.П. Асташина (2007) показано, что достижение достаточного тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию в ДОУ возможно через применение круговой тренировки. Этот метод повышения физической работоспособности и развития различных физических качеств уже получил широкое распространение в спортивной тренировке и занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. При этом авторами отмечено, что высокая эффективность физкультурного занятия у детей дошкольного возраста возможна только при соблюдении определенного пульсового режима, диапазон которого составляет 140-169 ударов в минуту. Однако вопрос применения круговой тренировки в физическом воспитании детей дошкольного возраста в настоящее время разработан недостаточно. В связи с этим требуется уточнение организационно-методических условий проведения физкультурных занятий по типу круговой тренировки с учетом возрастных особенностей занимающихся в дошкольных учреждениях.

Целью исследования являлось выявление организационно-методических условий применения круговой тренировки в физическом воспитании старших дошкольников.

В 9-и месячном исследовании приняли участие дети двух подготовительных групп МДОУ №1 г. Сургут, которые составили контрольную (N=18, в т.ч. 6 девочек) и экспериментальную (N=19, в т.ч. 10 девочек) группы. Контрольная группа (КГ) занималась по традиционной программе (2 раза в неделю), согласно графику физкультурных занятий ДОУ. В экспериментальной группе (ЭГ) одно занятие в неделю проводилось по традиционной программе, второе по типу круговой тренировки. Кроме того, в ЭГ соблюдались предложенные нами организационно-методические условия:

- использование музыкального сопровождения для задания темпа выполнения упражнений;
- соблюдение режима работы и отдыха на станциях, по типу интервального метода;
- введение в комплексы круговой тренировки упражнений, которые способствовали достижению пульсового режима 140-160 ударов в минуту (прыжки на фитболах, перебрасывание набивного мяча, прыжки на скакалке, работа на велотренажере и других упражнений);
- изменение содержания комплексов круговой тренировки не менее чем один раз в два месяца.

Для определения уровня физической подготовленности использовались следующие тесты: прыжок в длину с места (см), из исходного положения – сед ноги врозь (20 см.) наклон вперед (см), прыжки через скакалку (количество раз за 1 минуту), поднятие и опускание туловища из исходного положения - лежа на спине (количество раз за 30 секунд).

Частоту сердечных сокращений при выполнении нагрузки на занятиях контролировали с помощью кардиотестера Polar RS-200 (Финляндия). Достоверность различий между показателями физической подготовленности до и после эксперимента оценивали с помощью t-критерия Стьюдента при уровне значимости  $p \leq 0,05$ .

В процессе педагогических наблюдений было выявлено, что дети с большим интересом относились к занятиям с применением круговой тренировки, качественно выполняли задания на станциях. Музыкальное сопровождение помогало соблюдать определенный темп и ритм выполнения упражнений. При проведении круговой тренировки четко соблюдались режимы работы и отдыха, что позволяло с одной стороны дать детям время на восстановление между упражнениями, с другой соблюдать необходимый пульсовой режим при нагрузке. Нами отмечено, что средний пульс при нагрузке на занятиях в ЭГ составлял 140-150 ударов в минуту. Общая и моторная плотность при этом составляла 98-100 % и 60-65 % соответственно, что связано с выбором интервального метода проведения круговой тренировки. В КГ частота сердечных сокращений при нагрузке была значительно ниже и варьировалась в диапазоне 120-130 ударов в минуту. Общая плотность занятия в КГ составляла 90-95 % при этом моторная – 60-70 % времени.

Таблица 1

Показатели уровня физической подготовленности мальчиков и девочек до и после проведения эксперимента ( $X \pm SD$ )

Тесты	Пол	КГ (N=18)		ЭГ (N=19)	
		До	После	До	После
Прыжок в длину с места (см.)	М	114,6±13,8	129,3±12,4	114,6±9,4	129,6±8,6*
	Д	100,8±14,9	107±16,2*	119,9±9,1#	129,8±8,0*##
Наклон вперед из и.п. – сед ноги врозь (см.)	М	4,8±2,9	4,6±2,5	5,4±3,1	5,4±3,2
	Д	10,6±5,0	7,8±4,8	9,5±3,9	11,9±4,1
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	М	31,3±9,1	29,3±7,6	23,0±5,8#	30,4±7,5*
	Д	15,3±3,9	29,5±6,4*	27,8±9,7#	39,6±7,5*##
Поднимание опускание туловища (кол-во раз)	М	16,8±2,72	22,5±3,8*	17,9±2,37	25,1±5,9*
	Д	12,8±4,1	19,5±6,2	16,5±2,2	21,5±5,6*

Примечание: \* - достоверность различий до и после при  $p \leq 0,05$ ;

# - достоверность различий в КГ и ЭГ до эксперимента при  $p \leq 0,05$ ;

## - достоверность различий в КГ и ЭГ после эксперимента при  $p \leq 0,05$ .

В КГ до и после эксперимента (табл. 1) были выявлены достоверные различия в тестах прыжок в длину с места и поднимании туловища за 30 секунд у мальчиков, а так же в результатах прыжков через скакалку за одну минуту у девочек. В ЭГ достоверные различия были выявлены у мальчиков и девочек в прыжок в длину с места, прыжках через скакалку за 1 минуту и поднимание-опускание туловища за 30 секунд.

Таким образом, в результате сравнительного анализа прироста в показателях уровня физической подготовленности КГ и ЭГ можно сделать вывод о целесообразности применения круговой тренировки в физическом воспитании старших дошкольников. Для достижения большего тренировочного эффекта можно рекомендовать соблюдение определенных организационно-методических условий, указанных нами выше.

**Егорова С.И.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **ШКОЛЬНАЯ ГАНДБОЛЬНАЯ ЛИГА – ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ШКОЛЬНИКОВ**

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее так как даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно-массовой работой, главной целью является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника. Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой спортивных

соревнований. Их очень любят дети. Соревнования стимулируют учащихся к систематическим, регулярным занятиям спортом, они являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся. В современных условиях важно найти средство увлечь ребят чем-нибудь интересным, захватывающим, не совсем обычным соревнованием. Хорошо организованные игры школьной гандбольной лиги (ШГЛ) отвечают этим требованиям.

Интересен сам процесс организации к играм школьной гандбольной лиги. Вопрос об их проведении обсуждается на совместном заседании исполнительного комитета ШГЛ. Активное участие принимают в процессе организации соревнований директора общеобразовательных школ, спортивных залов в которых будут проводиться игры, а так же директор и работники спортивного отдела Дворца детского юношеского творчества (ДДЮТ) г. Ижевска.

За два месяца до открытия игр школьной гандбольной лиги утверждается «Положение».

Школьная гандбольная лига создана с целью: популяризации гандбола среди школьников г. Ижевска, привлечение учащихся к регулярным занятиям гандболом, укрепление здоровья учащихся, воспитание потребности к здоровому образу жизни, развитию личности, выявление лучших команд общеобразовательных школ г. Ижевска.

Соревнования проводятся с ноября по май, в спортивных школьных залах и в спортзале Дворца детского юношеского творчества г. Ижевска, согласно расписанию.

25 октября 2008 года в г. Ижевске состоялся парад открытия второго сезона игр школьной гандбольной лиги. Организаторами данного мероприятия выступили Управление образования Администрации г. Ижевска, Федерация гандбола Удмуртской Республики, администрация СДЮСШОР № 5 г. Ижевска. Каждый новый сезон игр непременно начинается с парада участников, который уже традиционно проводится в «Звездном зале» ДДЮТ. На параде присутствовали: начальник Управления образования г. Ижевска, председатель городского спорткомитета, работники РОНО, директора СДЮСШОР № 5, президент федерации гандбола УР, ветераны спорта, игроки женской команды «Университет» г. Ижевска, участницы супер лиги Чемпионата России по гандболу. В торжественной обстановке прошел подъем флага соревнований. Проведение открытия соревнований на протяжении двух лет не похоже друг на друга, организаторы ставят целью сделать их оригинальными. В сезоне 2008-09 гг. на торжественную часть неожиданно для участников было присутствие главного тренера женской сборной страны, серебряного призера летних олимпийских игр в Пекине, Заслуженного тренера России Трефилова Е.В., выступления танцевальных коллективов. После парада открытия состоялась товарищеская встреча, в которой демонстрировали свое мастерство ветераны гандбола.

В 2008-2009 сезоне игр ШГЛ прослеживается увеличение количественного состава участников, это говорит о заинтересованности тренеров общеобразовательных школ г. Ижевска в данных соревнованиях и развитие данного вида спорта конкретно в данной школе, а также увеличение популярности и зрелищности данного вида спорта (табл. 1).

Таблица 1

Динамика количества участников игр школьной гандбольной лиги (6-11 классов)

Наименование	Сезон 2007-2008 гг.	Сезон 2008-2009 гг.
Количество команд	20	24
Кол-во команд юношей	8	8
Кол-во команд девушек	12	16
Общее кол-во участников	280	336

Во втором сезоне ШГЛ произошли незначительные изменения в программе игр, но одно оставалось неизменным: спортивная удаля, боевой задор, честная и бескомпромиссная борьба, демонстрируемая юными спортсменами на спортивных площадках. Финальные поединки сильнейших сборных школ венчают спортивный сезон. Награждаются команды ставшие победителями школьной гандбольной лиги и команды призеры регулярного первенства (табл. 2).

Таблица 2

Победители и призеры школьной гандбольной лиги 2007-2009 гг.

Места	Сезон 2007-2008 гг.	Сезон 2008-2009 гг.
	Юноши	
1	МОУ СОШ № 35	МОУ СОШ № 35
2	МОУ СОШ № 22	МОУ СОШ № 74
3	МОУ СОШ № 27	МОУ СОШ № 27
	Девушки	
1	МОУ СОШ № 5	МОУ СОШ № 5
2	МОУ СОШ № 74	МОУ СОШ № 74
3	МОУ СОШ № 88	МОУ СОШ № 88

Провести такие грандиозные соревнования – дело непростое, хлопотное. Основные судейские посты на протяжении проведения игр занимают квалифицированные и молодые арбитры. Квалифицированные судьи обеспечивают стабильное качество судейства, а молодые арбитры проходят стажировку и набирают опыт судейской практики.

Популярность игр школьной гандбольной лиги растет, а вместе с ней увеличивается детский и педагогический актив турнира, усиливается интерес к этому мероприятию.

**Зеновский Е.В.**

*Сыктывкарский государственный университет, г. Сыктывкар*

### **ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛАХ РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

Государственным образовательным стандартом среднего общего образования (2004 г.) по физической культуре предусмотрено формирование у учеников «системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации».

В соответствии с этими требованиями стандарта учебные программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений включают в виде особого компонента содержания предмета теоретический раздел (основы знаний) для каждого класса.

Без освоения теоретического материала невозможно достичь цели обучения, составляющего сущность обязательного общеобразовательного предмета «физическая культура» (В.Ф. Балашова, 2007; В.П. Лукьяненко, 2007; О.И. Водяницкая, 2008 и др.).

Знание основ теории и методики физической культуры помогает овладению ее ценностями и формирует сознательное отношение к своему здоровью, физической подготовленности, гигиене и поведению.

Исследованиями Л.И. Лубышевой (1996), С.С. Коровину (1999), Ю.М. Николаева (2005) и др. показано, что исключительно «телесный» подход в физическом воспитании (развитие физических качеств и овладение техникой физических упражнений) не способствует воспитанию потребности в систематических занятиях.

Преподаванию раздела «основы знаний» по физической культуре, их активному и целенаправленному освоению учащимися школ в настоящее время еще не уделяется должного внимания. Это, прежде всего, сказано с недооценкой значимости теории предмета и недостаточным научно-методическим обеспечением для прохождения данного раздела программы.

Целью нашей работы было исследование особенностей обучения специальным знаниям по физической культуре учащихся общеобразовательных учебных учреждений Республики Коми.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Разработать авторскую систему тестового контроля знаний.
2. Оценить уровень физкультурной образованности выпускников основной и средней (полной) школы.
3. Выявить основные формы, средства и методы обучения физкультурным знаниям.
4. Проанализировать варианты способов контроля уровня знаний и критериев оценки.

Нами были разработаны тестовые задания закрытого типа для учащихся 9-х и 11-х классов (по 100 вопросов каждому звену). Вопросы были составлены в объеме требований образовательного стандарта, с учетом рекомендации специалистов В.Ф. Балашовой, Н.Н. Чеснокова, Г.И. Погадаева и др.

Тестирование было проведено в процессе республиканского этапа Олимпиады школьников по физической культуре. Участвовали 43 ученика девятых и 45 – одиннадцатых классов.

Оценка результатов тестирования осуществлялась на основе стандартной квалиметрической шкалы. Положительные оценки за качество знаний ( $\geq 50\%$  правильных ответов) получили 36 участников (табл. 1).

Были выявлены города и районы республики, где школьники в лучшей степени владеют специальными знаниями, определены группы вопросов, которые вызвали наибольшее затруднение.

Для учителей физической культуры нами была разработана анкета, позволяющая изучить проблему преподавания теоретического раздела предмета.

Опрос специалистов методом анонимного раздаточного анкетирования был проведен на курсах повышения квалификации учителей республики. Поток слушателей (26 чел.) отличался высокой квалификацией (16 учителей первой категории, остальные второй) и богатым опытом (12 человек – стаж работы от 21 до 40 лет, в возрасте от 41 до 62 лет; остальные – от 7 до 20 лет и от 27 до 40 лет, соответственно).

В выборке респондентов были представлены мужчины и женщины, работающие в городской и сельской местности. Все опрошиваемые имели специальное профессиональное образование, в основном высшее.

В результате опроса было обнаружено, что 11,5 % учителей не считают необходимым и не преподают на своих уроках раздел «основы знаний»; 15,4 % опрошенных не включают теоретический раздел в программу выпускных государственных экзаменов (по выбору) по «физической культуре»; 46,2 % педагогов при выставлении четвертных и годовых оценок не учитывают знания школьниками основ теории предмета.

Преподавание теоретического раздела на уроках преимущественно осуществляется в форме беседы, на что указали 88,5 % специалистов, лекций – 30,8 %, просмотра учебных фильмов – 7,7 %.

Из числа опрошенных 46 % разрабатывают домашние задания по разделу «основы знаний» и проверяют их.

Уровень знаний школьников по физической культуре контролируется с помощью устного опроса (53,8 %), письменных тестов (42,3 %) и написания рефератов (34,6 % учителей).

Собственную информированность, свои профессиональные знания в области физической культуры учителя повышают следующим образом:

- чтение научно-методического журнала «Физическая культура в школе» (61,5 %);
- пособий для учителей (31 %);
- научно-практического журнала «Теория и практика физической культуры» (19,2 %);
- отдельные специалисты читают журналы «Детский тренер», «Здоровье школьника»,

и пользуются Интернетом.

Оценка качества знаний по физической культуре опрошенных учителей у «своих» учеников представлена в таблице. Сравнение предполагаемых оценок и реальных позволяет заметить их существенные различия.

Таблица 1

Качество оценок знаний учащихся по физической культуре, %

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Объективная (тестирование учеников)	4,5	21,3	14,6	59,6
Субъективная (опрос учителей)	–	15,3	77	7,7

В результате проведенного исследования можно заключить, что в процессе обучения специальным знаниям по физической культуре в общеобразовательных учебных учреждениях



Республики Коми в недостаточной мере используются отдельные формы организации занятия, средства и методы преподавания и контроля. Как следствие этого, уровень образованности учащихся не отвечает требованиям стандарта общего среднего образования.

**Зиамбетов В.Ю.**

*Оренбургский государственный институт менеджмента, г. Оренбург*

## **ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ СРЕДСТВОМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

На современном этапе в системе общего и начального профессионального образования имеется уже достаточно отлаженная система обязательной и добровольной подготовки молодежи допризывного возраста к военной службе. Считается, что изучение раздела «Основы военной службы» программы основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) вместе с обязательным летним лагерным сбором учащихся школ, лицеев, техникумов, на базе воинских частей, позволит им освоить минимум знаний о предстоящей военной службе и быть готовым к началу деятельности по защите Отечества. Прекрасным дополнением являются внеклассные и внешкольные формы допризывной военно-физической подготовки, но они являются частью добровольной системы подготовки юношей к исполнению своего конституционного долга (кружки, секции по военно-прикладным видам спорта, занятия в РОСТО, самостоятельная подготовка и др.).

Обязательная подготовка охватывает всех юношей допризывного возраста, даже тех, кто не является учащимся учебного заведения, входящего в систему среднего (общего), начального профессионального или средне-специального образования. К примеру, ряд нормативных документов предписывают руководителям предприятий и организаций, где трудятся граждане годные к военной службе и не прошедшие военную службу по призыву, проводить занятия по основам военной службы с данным контингентом трудящихся. А также отправлять их на летний лагерный сбор в воинских частях, или военных учебных заведениях, вместе с учащимися образовательных учреждений.

При поступлении молодых людей в высшее учебное заведение, они также имеют статус молодежи допризывного возраста и, получив отсрочку на призыв к восемнадцати годам, обязаны пройти военную службу по призыву, окончив обучение в университете. Несмотря на сложившуюся систему знаний об основах военной службы в ходе образовательного процесса в школе (техникуме), юноша, обучаясь в институте 5-6 лет, может забыть знания и утратить умения, которые он получил в школе при изучении программы ОБЖ и которые будут необходимы для нормальной адаптации молодого солдата. Ситуацию осложняет закрытие, в недавнем прошлом, военных кафедр в большинстве высших учебных заведениях страны. Система добровольной подготовки молодежи к прохождению военной службы не может охватить всех студентов, потому что имеет добровольный характер.

Один из способов подготовки студента к военной службе – это освоение им гражданской специальности, которая является смежной с военно-учетной специальностью допризывника (электрик, связист, программист и др.), но не все вузовские специальности являются подходящими. Мы считаем, что для сохранения готовности студентов к военной службе, необходимо активнее и системно использовать военно-прикладные физические упражнения на занятиях по физической культуре. Обязательность занятий по физической культуре для посещения студентами, позволяет включить в данный процесс большое количество молодых людей. С помощью этих упражнений совершенствуется физическая подготовленность студентов и именно ее военно-прикладная направленность. Несмотря на то, что это часть общей физической готовности и небольшая составная общей готовности допризывника к военной службе, ее значимость нельзя недооценивать. Военно-прикладная физическая подготовка имеет большое значение при подготовке школьников к военной службе и занимает важное место в программе боевой подготовки военнослужащих в воинских частях. Физическая готовность – основа общей готовности призывника и солдата к защите своего Отечества. Минимальный набор военно-прикладных двигательных умений и навыков у молодого солдата (бывшего студента ВУЗа) позволяет ему адаптироваться к военной службе с наименьшими

психическими и физическими затруднениями. Это подтверждают проведенные нами опросы как среди военнослужащих по призыву, так и командования воинских частей.

Несмотря на большую значимость и ценность программного материала по физической культуре ВУЗа, важно не забывать о вариативном компоненте, творческом подходе и социальной значимости занятий. Программа физической культуры для студентов не всегда содержит в себе учебный материал военно-прикладной направленности, но преподаватель сам выбирает средства и методы достижения целей и решения задач в учебно-воспитательном процессе. Общие (программные) задачи можно вполне успешно решать методами и средствами военно-прикладной физической подготовки. Их грамотное использование, делают занятия более креативными, разнообразными и это, несомненно, повышает интерес студентов к занятиям.

Всегда найдется место и время в образовательном процессе для военно-прикладных физических упражнений, учитывая их необходимость для самих юношей в будущем, тем более что военно-прикладная физическая готовность неотъемлемая часть общей физической готовности и гармонично от нее происходит. Понятие о строе и его разновидностях, дисциплина строя, строевые упражнения и передвижения – обязательные элементы занятий по физической культуре, а также неотъемлемая часть жизни солдата. Физические и морально-волевые качества являются важными не только для людей мирных профессий, но и крайне значимы для военнослужащих. Физкультурно-спортивные умения и навыки часто без особых проблем переносятся на военно-прикладные упражнения (метание мяча – метание гранаты, движение рук в спортивной ходьбе – в строевом шаге, выполнение строевых приемов и др.)

Несмотря на определенную специфику военно-прикладных упражнений, их также можно успешно применять на занятиях вместе общепринятыми средствами, не нарушая требований программы по физической культуре. В военно-физической подготовке наиболее распространенными упражнениями являются разновидности лазания и переползания, метания и переноски партнера, преодоления элементов полосы препятствий и имитация «марш-броска». По инициативе преподавателя применяются элементы рукопашного боя при выполнении упражнений с партнером, специфические силовые упражнения.

Методическое обеспечение и особенности применения этих средств военно-физической подготовки определяются непосредственно на кафедре физической культуры ВУЗа в зависимости от его специфики, желания и подготовленности профессорско-преподавательского состава.

Социальную и оборонную значимость подобных инициатив нельзя недооценивать. А согласованные действия различных органов и учреждений, заинтересованных в поступлении подготовленных и здоровых призывников (защитников Отечества), с преподавателями физической культуры дадут во многом большие результаты.

**Исламова Н.М., Чернышева Ф.А.**

*Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
г. Набережные Челны*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В последние годы в дошкольных учреждениях наблюдается значительное увеличение объема умственной нагрузки, которую ребенок получает в результате большого потока информации, причем в условиях недостаточной двигательной активности. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма и влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка. Вместе с тем следует подчеркнуть, что не только низкая, но и чрезмерно высокая двигательная активность одинаково неблагоприятны для организма ребенка. В связи с этим при увеличении физических нагрузок крайне необходимо найти оптимальное соотношение специально организованной и спонтанной двигательной активности. Занятия по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях, проводимые по типовой программе, по мнению ряда авторов (Бальсевич В.К., Королева М.Н., 1986, Бланин А.А., 2000 и др.) недостаточны для развития

детского организма и не способствуют эффективному развитию большинства физических качеств.

Проведенное нами исследование позволило оценить физическое развитие, некоторые функциональные показатели и физическую подготовленность детей, посещающих детские дошкольные учреждения г. Набережные Челны. Нами обследованы дети в возрасте 5-6 лет из детских дошкольных учреждений с различным двигательным режимом: типовое ДООУ и ДООУ «Детский сад компенсирующего вида». В первом ДООУ одна группа детей занимается по традиционной форме обучения (ежедневная утренняя гимнастика и 3 занятия физической культурой по 30 минут в неделю), в дальнейшем это контрольная группа детей (КГ), во второй группе детей этого ДООУ проводятся дополнительно ежедневные пробежки до 1 км в любую погоду, пешие прогулки дальностью 2 км и более в теплое время года, обучение детей упражнениям на расслабление мышц, подвижные игры на воздухе во время прогулок, далее в тексте экспериментальная группа-1 (ЭГ-1). В групповых комнатах этого ДООУ имеются спортивные уголки и тренажеры, удовлетворяющее и стимулирующее потребности ребенка в двигательной активности. Во втором ДООУ в целях сохранения здоровья и повышения физических возможностей детей, имеющих нарушения ОДА – наряду с общеразвивающими упражнениями, обучением основным видам движений на физкультурных занятиях (2 раза по 30 минут в неделю), проводятся занятия по лечебной физической культуре (3 занятия по 30 минут в неделю), нацеленные на коррекцию нарушений ОДА, обучение детей упражнениям на растяжение мышц и усиление мышечного корсета, далее в тексте экспериментальная группа – 2 (ЭГ-2). Также следует отметить, что в этом ДООУ по рекомендации наблюдающего врача не проводятся прыжковые упражнения и максимально снижена беговая нагрузка.

Всего под наблюдением с сентября 2007 г. по сентябрь 2008 г. находились 104 ребенка 5-6 лет (48 мальчиков и 56 девочек), относящиеся к I и II группам здоровья. Во втором ДООУ для эксперимента были отобраны дети с незначительными изменениями ОДА (плоскостопие I степени, крыловидные лопатки).

Оценка физического развития включала антропометрические показатели: длину и массу тела, окружность грудной клетки (ОГК), кистевую динамометрию. Функциональное состояние ребенка оценивали по ЧСС, величине АД в покое, ЖЕЛ, пробам Генче и Штанге. Соответствие антропометрических констант возрасту определяли с помощью оценочных таблиц, разработанных Казанским ГИДУВом. Физическая подготовленность оценивалась с помощью тестов, наиболее часто встречающихся в методической литературе по физическому воспитанию дошкольников (измерялись показатели быстроты, ловкости, скоростной выносливости, определялись равновесие и гибкость).

*Физическое развитие и функциональное состояние.* Полученные данные свидетельствуют о среднем уровне физического развития (УФР) большинства обследованных детей 5-ти лет (55,3 %). У 44,7% детей отмечалась дисгармония развития, что чаще всего обусловлено дефицитом массы тела (более половины дисгармоничных детей – 60,4 %) и избыточной массой тела (у 30,5 % дисгармоничных детей). В 6-ти летнем возрасте доля детей со средним УФР несколько увеличилась и составила 59,8%; среди дисгармонично развитых дошкольников также преобладали дети с недостатком веса. При первом измерении (сентябрь 2007 г.) выявлено, что дети всех групп практически не отличаются между собой по основным антропометрическим показателям. При повторном измерении этих параметров в сентябре 2008 г. стала заметна разница: наибольший прирост показателей отмечен в группе ЭГ-1 по длине тела – 6,5 %; по массе тела – 18,4 %; по ОГК – 7,3 %. Самые низкие показатели прироста выявлены в группе ЭГ-2.

Таким образом, за период наблюдения во всех группах отмечается положительная динамика физического развития детей. По средним значениям показателей длины и массы тела дети из групп КГ и ЭГ-2 практически не отличаются друг от друга. Годовая прибавка в весе тела составила в среднем 3,0-3,4 кг: ОГК увеличилась на 1,8-3,4 см.

Средние данные динамометрии кисти соответствуют возрастным нормативным значениям. Показатель ЖЕЛ характеризует степень развития дыхательной мускулатуры и функциональную способность органов дыхания. При определении ЖЕЛ у детей в сентябре 2007 г. были получены следующие результаты: в КГ величина показателя в среднем составила 1340 мл, в ЭГ-1 – 1450 мл, в ЭГ-2 – 1260 мл, что значительно ниже нормы (по данным С.А. Пономарева, 1992; Е.Б. Сологуб, 1993, и др. норма для 6-7-летних детей 1800 мл);

в сентябре 2008 г. показатели соответственно – 1450, 1660 и 1360 мл. Таким образом, наибольшая годовая прибавка ЖЕЛ (210 мл) отмечалась в ЭГ-1 группе. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у детей из группы ЭГ-2 характеризовалось более низким уровнем систолического и диастолического АД, большей частотой сердечных сокращений (ЧСС) по сравнению с детьми из других групп. Показатели детей группы ЭГ-1 практически не отличались от показателей детей КГ в возрасте 5 лет и были несколько меньшими (различия недостоверны) через год занятий. Анализируя эти данные, можно заключить, что наиболее благоприятен для сердечно-сосудистой системы детей двигательный режим поддерживаемый в ЭГ-1.

Известно, что дети в связи с более высокой возбудимостью дыхательного центра не могут на достаточно продолжительное время задерживать дыхание по сравнению с взрослыми. Задержка дыхания прерывается детьми при очень небольшом снижении степени насыщения крови кислородом. По данным нашего исследования, показатели пробы Штанге у детей группы ЭГ-1 в 6 лет находились в пределах 25-30 сек., в КГ – 22-27 сек, в ЭГ-2 – 21-23 сек, что ниже возрастной нормы (35-40 сек). Показатели пробы Генчи у детей из КГ и ЭГ-2 групп составляли 9-11 секунд, в ЭГ-2 – 6-8 сек. Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном развитии дыхательной системы у всех обследованных дошкольников.

*Физическая подготовленность.* Показатели стандартных контрольных упражнений оказались ниже существующих нормативных величин для детей данных возрастных групп. Прыжок в высоту оказался одним из наиболее сложных контрольных упражнений. В частности, дети КГ не справились с контрольным нормативом по прыжку вверх с места (должная величина – 25-30 см). Средний показатель у обследованных нами детей КГ составил в сентябре 2007 г. 15,5 см, в мае 2008 г. – 17,8 см (прирост 14,8%); в ЭГ-1 соответственно 13,6 см и 18,1 см (прирост 33,1 %). Данные прыжков в длину с места за тот же период улучшились на 20-25%. За время летнего отдыха (с мая по сентябрь) отмечался естественный прирост показателей по прыжкам в длину с места еще на 7 %. Данные по прыжкам в высоту остались прежними.

Значения показателя гибкости в возрасте 5 лет были удовлетворительными у 36,6% девочек и 26,1 % мальчиков. По разным группам достоверных различий не установлено. Уровень гибкости детей в возрасте 6-ти лет оценен как удовлетворительный у 42,2 % девочек и у 28,6 % мальчиков. Наибольший прирост показателя (44,5 %) отмечен у девочек ЭГ-2. После летнего сезона наблюдалось некоторое ухудшение гибкости у детей всех наблюдаемых групп. Разброс данных по пробе Ромберга у детей группы ЭГ-2 был самый большой, причем средние значения показателя самые низкие во все периоды обследования. В группе ЭГ-1 как исходные цифры, так и прирост показателя наибольшие. Наилучшие результаты скорости бега на 30 метров и метания мяча за обследованный период также отмечают у детей группы ЭГ-1.

Таким образом, сравнительный анализ результатов тестирования дошкольников свидетельствует о разнице в показателях обследованных групп. Несмотря на благоприятные показатели физической подготовленности детей из ЭГ-1, можно предположить, что их резервные возможности все же не используются в достаточной степени и, скорее всего в будущем это скажется на функциональном состоянии их организма и уровне здоровья. Можно также полагать, что недостаточное физическое и функциональное развитие детей группы КГ, прежде всего, связано с низким уровнем их общей двигательной активности, а группы ЭГ-2 – с уменьшенным объемом беговых и прыжковых упражнений. С целью улучшения физического и функционального развития этих детей необходимо рациональное расширение их двигательного режима.

#### **Выводы:**

1. Результаты контрольного обследования и тестирования выявили, что уровень физического развития большинства детей по основным показателям соответствует возрастным значениям оценочных таблиц.
2. Показатели функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем ниже возрастных нормативов, что свидетельствуют о снижении резервных возможностей организма детей.
3. Низкие показатели скоростных, скоростно-силовых качеств у детей из КГ и ЭГ-2 групп свидетельствуют о слабой физической подготовленности этих дошкольников.
4. По данным исследования, можно заключить, что наиболее благоприятен для развития детей двигательный режим, поддерживаемый в ЭГ-1.

## **ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УЧИТЕЛЯМИ НА УРОКЕ ФК**

В настоящее время информационно-коммуникативные технологии широко применяются в различных сферах деятельности человека, в том числе и в образовании, а также в системе физической культуры и спорта. Существует большое количество компьютерных программ учебного и научного назначения, предназначенные для использования в системе физкультурного образования и спорта. Это, в свою очередь, обуславливает усложнение педагогической деятельности учителя физической культуры, способствует повышению требований к уровню его профессиональной подготовленности [3; 4].

В образовательном процессе информационно-коммуникативные технологии используются для достижения таких педагогических целей как:

- развитие творческого мышления за счет уменьшения доли репродуктивной деятельности;
- становление навыков исследовательской деятельности (при работе с интеллектуальными обучающими системами);
- формирование умения обрабатывать информацию (при использовании текстовых, графических и табличных редакторов, локальных и сетевых баз данных);
- интенсификация учебно-воспитательного процесса;
- выявление и использование стимулов активизации познавательной деятельности;
- углубление межпредметных связей в ходе обучения предмету «Физическая культура» [1; 2].

Кроме того, непосредственно профессиональной деятельности информационно-коммуникативные технологии позволяют учителю физической культуры решать задачи различной степени сложности.

Однако анализ научной литературы, поиск дидактических и методических материалов для использования информационно-коммуникативных технологий на образовательных сайтах ресурсов Internet, собственный опыт педагогической деятельности определили потребность в выявлении современного состояния использования информационно-коммуникативных технологий на уроке физической культуры в общеобразовательных учреждениях Оренбургской области.

**Цель исследования:** выявить современное состояние использования информационно-коммуникативных технологий на уроке физической культуры в общеобразовательных учреждениях Оренбургской области.

**Организация исследования:** изучение проблем использования информационно-коммуникативных технологий на уроке ФК проводилось на курсах повышения квалификации учителей физической культуры 2008-2009 гг. В исследовании приняло участие более 30 учителей физической культуры городской и сельской местности области с различным стажем работы в общеобразовательном учреждении. Из всего количества респондентов стаж работы от 1 года до 6 лет имеют 20 %, от 6 лет до 15 лет 45 %, от 16 до 25 лет 15 % и от 26 лет и выше 20 %.

**Методы исследования:** изучение научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, беседы, анкетирование.

### **Задачи исследования:**

1. Провести исследование по определению потребности использования информационно-коммуникативных технологий на уроке физической культуры в общеобразовательных учреждениях Оренбургской области.
2. Определить уровень подготовленности учителей физической культуры по использованию информационно-коммуникативных технологий на уроке физической культуры.
3. Выявить основные проблемы по использованию информационно-коммуникативных технологий на уроке физической культуры.

Решая первую и вторую задачи, мы разработали анкету для учителей физической культуры, состоящую из 10 вопросов. Результаты проведенного анкетирования позволил нам выявить следующее состояние и проблемы использования информационно-коммуникативных

технологий (далее ИКТ) на уроке физической культуры в общеобразовательных учреждениях Оренбургской области:

В ходе анкетирования мы выявили следующий процент использования учителями в образовательном процессе основных видов ИКТ.

Так, на уроке ФК учителя практики традиционно используют плакат и стенд (на этот вид наглядного воздействия сослались около 90 %), это обусловлено тем, что данный вид ИКТ наиболее доступен учителям и не требуют больших материальных затрат. Учебную доску применяют 65 % учителей; видеопроигрыватель около 70 %; видеокамеру и персональный компьютер используют 35 % респондентов; проектор 30 %; и в меньшей степени на уроке ФК используют интерактивную доску — 25 %.

На вопрос о необходимости и возможности использовать ИКТ непосредственно на уроке ФК только 10 % учителей ответили отрицательно. Однако главной причиной невозможности использовать ИКТ на уроке более 50 % анкетированных сослались на специфику содержания предмета «Физическая культура» и более 40 % сослались на низкую материально-техническую базу образовательного учреждения. 10 % заявили об отсутствии специальных знаний у педагога физической культуры.

Говоря об использовании персонального компьютера в образовательном процессе как основной вид ИКТ, нами определено, что в настоящее время около 50 % учителей-практиков только начинают осваивать возможности применения в образовательном процессе компьютерные технологии. Причём этот процент респондентов имеет стаж работы от 6, 16 и 26 лет и выше. 35 % относят себя к пользователям, умеющих работать в основных офисных программах.

В педагогической работе учителя наиболее чаще используют такие офисные программы из пакета Microsoft Office как Microsoft Word (85 %); Microsoft PowerPoint, Excel и Internet Explorer 50 % респондентов. А вот непосредственно на уроке физической культуры, учителя наиболее чаще применяют Microsoft Word (65 %); Microsoft PowerPoint (50 %).

Наиболее чаще ИКТ применяют на уроке ФК в ходе сообщения и изучении теоретических сведений о физической культуре (об этом заявили 95 % респондентов) и при изучении двигательным действиям (80 %).

Также нами была выявлена потребность у учителей ФК в дидактических и методических материалах по использованию ИКТ на уроке физической культуры. В ходе исследования нами определено, что лишь 35 % респондентов разрабатывают и ищут методические материалы для работы на интерактивной доске или в Microsoft PowerPoint.

Проведение исследования позволило нам выявить **ряд проблем**, которые необходимо решать в ближайший период:

1. Возникает потребность в дополнении профессиональной подготовки будущего специалиста по физической культуре в учреждениях профессионального образования физкультурной направленности, в аспекте формирования их информационно-коммуникативной культуры.

2. Созрела необходимость в создании алгоритма построения учебного предмета «Физическая культура», совмещающее инновационное содержание образования и современные методы обучения с использованием новых ИКТ.

3. Возникает потребность в организации консультировании учителей в подготовке уроков ФК с использованием компьютерной техники, а также методической помощи учителям в подготовке электронного презентационного материала к урокам ФК.

4. Определено низкое финансирование образовательных школ на приобретение современного компьютерного оборудования, мультимедийной аппаратуры для создания информационно-демонстрационного кабинета.

5. Выявлен низкий уровень отношения учителей-практиков ФК к необходимости и возможности использовать ИКТ в образовательном процессе на уроке физической культуры.

#### **Литература:**

1. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие / И. Г. Захарова. – М.: Академия, 2003. – 192 с.
2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
3. Фёдоров А.И. Информационные технологии в образовании: теоретико-

методологические и социокультурные аспекты: монография / А.И. Фёдоров. – Челябинск.: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 224 с.

4. Фёдоров А. И. Спортивно-педагогическая информатика: теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту: монография / А.И. Фёдоров. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2003. – 448 с.

**Кокколова О.В., Николаева Т.Н.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Регулярные занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека, оказывают значительное влияние на органы и системы: сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную, центральную нервную, выделительную, обмена веществ и энергии, пищеварительную.

Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличивают резервные силы организма. Чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма – вести *самоконтроль*. Он должен быть систематическим и длительным, дающий четкую картину функционального и физического состояния организма.

*Целью самоконтроля* является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдения за частотой сердечных сокращений (ЧСС-пульсом), артериальным давлением (АД), дыханием, жизненной емкостью легких (ЖЕЛ), весом, мышечной массой, спортивными результатами.

При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям и о «дозе» физической нагрузки, от них во многом зависит уровень физической работоспособности.

Анализ состояния здоровья студентов многих вузов в различных регионах страны указывает на отрицательную динамику состояния здоровья за последнее десятилетие. Перегрузки в учебе, работе, нервное напряжение, дефицит времени, отрицательные эмоции, гиподинамия, нарушение режима труда и отдыха являются теми факторами, которые вызывают нервно-вегетативное напряжение.

Во время теоретических занятий по физической культуре студенты 1-го курса были ознакомлены с основами самоконтроля. Им было дано ряд тестов, по которым определяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Для определения состояния *сердечно-сосудистой системы* проведена проба с приседаниями (подсчитывается пульс в покое, выполняется 20 приседаний за 30 секунд, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч и подсчитывается пульс после приседаний).

Для определения состояния *дыхательной системы* проводилась проба Штанге (фиксируется время задержки дыхания на вдохе, рот закрыт, нос зажат руками).

Для определения состояния *нервной системы* проводились: ортостатическая проба (подсчитывается пульс в положении лежа, затем встать и через минуту вновь подсчитать пульс) и клиностатическая проба (подсчитать пульс в положении стоя, затем лечь и через минуту вновь подсчитывается пульс).

Нам стало интересно узнать уровень физического состояния организма у студентов 1-го курса, занимающихся в группах общей физической подготовки. Для оценки деятельности

сердечно-сосудистой и дыхательной систем было протестировано 66 человек. Это студентки-девушки 17-18 лет гуманитарных факультетов – биолого-химического, психолого-педагогического, филологического и факультета профессионального иностранного языка.

В этом возрасте темпы физического развития снижаются (по сравнению с периодом полового созревания с 11-12 до 15-16 лет). Рост у женщин останавливается к 18-22 годам. Координация нервных процессов достигает совершенства к 18-20 годам. К 17-19 годам выносливость составляет около 85 % уровня взрослого человека, т.е. выносливость, характеризующаяся тем временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

С возрастом увеличивается минутный и резервный объем крови, что обеспечивает сердцу возрастающие адаптационные возможности к физическим нагрузкам. Снижение физической активности является важным фактором, нарушающим работу сердечно-сосудистой системы человека и способствующим развитию заболеваний сосудов и сердца. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) к 16-17 годам достигает уровня взрослого (около 2760 мл).

В ходе исследования нами были выявлены следующие показатели:

1. Оценка работоспособности и переносимости физических нагрузок сердечно-сосудистой системы (проба с приседаниями): отлично – 18,2%; хорошо – 45,5%; удовлетворительно – 24,2 %; неудовлетворительно – 12,1 %.

2. Оценка состояния системы дыхания (проба Штанге): отлично – нет; хорошо – 15,2 %; удовлетворительно – 72,7 %; неудовлетворительно – 12,1 %.

3. Оценка состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с переменной положения тела: ортостатическая проба: отлично – 15,2 %; хорошо – 31,8 %; удовлетворительно – 21,2 %; неудовлетворительно – 31,8 %.

4. Клиностатическая проба: отлично – 15,2%; хорошо – 54,5%; удовлетворительно – 13,6 %; неудовлетворительно – 16,7 %.

Таблица 1

Показатели тестирования студентов

Показатель	$X \pm \sigma$	$v$ (%)
Ортостатическая проба, уд/мин	$17,3 \pm 9,0$	52,1
Клиностатическая проба, уд/мин	$10,1 \pm 7,0$	69,3
Проба Штанге, сек	$45,9 \pm 15,0$	52,6
Проба с приседаниями, %	$45,0 \pm 22,6$	50,2

Примечание: X – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение,  $v$  коэффициент вариации.

Коэффициент вариации получился *высоким*, так как группа испытуемых неоднородна, с разной физической подготовленностью. Чем выше физическая подготовленность и меньше разница результатов, тем ниже коэффициент рассеивания, т.е. процент рассеивания от среднего арифметического.

Уровень физической подготовленности студентов оказался «удовлетворительным». Но это очень низкий показатель для студентов первого курса. На это оказывает влияние, прежде всего, повышенная умственная нагрузка, мало подвижный образ жизни студентов, ряд социальных факторов и низкая заинтересованность в занятиях физкультурой и спортом.

Поэтому, чтобы заинтересовать студентов в повышении своего уровня физической подготовленности, наряду с практическими занятиями по физической культуре, проводятся лекции, на которых студентам даются знания о дополнительных занятиях физической культуры, как проводить самоконтроль и рационально использовать свой досуг.

#### Литература:

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 444 с.
2. Ильинич В.И.. Физическая культура студента: Учебник. Гардарики, 2002. – 448 с.
3. Начинская С.В. Спортивная метрология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.– 240 с.
4. Митриченко Р.Х., Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В.. Физическая культура и основы здорового образа жизни: Учебно-методическое пособие / УдГУ, Ижевск, 2007. – 142 с.



5. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №1. – 2009.

**Краузе А.О., Темченко Р.В., Романова О.Н.**

*Городской Дворец детского (юношеского) творчества, г. Омск*

### **ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИЕ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ» В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

С 2007 года в Городском Дворце детского (юношеского) творчества города Омска (далее Дворец) в отделе плавания тренерами–преподавателями ведется образовательная деятельность с дошкольниками, целевыми ориентирами которой стали сохранение, поддержание и обогащение здоровья ребенка. В 2008 году в контексте экспериментальной работы педагогического коллектива учреждения по проектированию системы управления качеством дополнительного образования детей, в числе других, в двухгодичной программе дополнительного образования детей (далее ДОД) старшего дошкольного возраста «Здоровьесбережение средствами плавания», были проведены процедуры внешней экспертной оценки и психолого-педагогическая диагностика обучающихся. Так у большей половины детей 6-7 лет на втором году обучения была зафиксирована слабая динамика образовательных достижений и наряду с этим средне-высокий уровень личностной тревожности с определяющими социальными факторами.

В своё время С.Л. Рубинштейн писал, что «...все в жизни личности взаимосвязано психические свойства и состояния не могут быть обособлены от процессов развития личности», а А. М. Прихожан считает, что на результаты образовательной деятельности детей дошкольного возраста оказывает отрицательное и дезорганизующее влияние высокая тревожность, к семи годам ребенка способная вызвать нарушение психического равновесия, неустойчивость настроения, трудновоспитуемость.



На основе научно-практических идей игровой терапии в коррекции личностной тревожности (Г. Юновой, Дж. Морело, Н.Н.Лебедевой, Г.Л. Лэндрет, А.М.Вейн и др.) и социального подхода к рассмотрению причин детской тревожности (А.И. Захарова, А.М. Прихожан, А.В. Петровского, Н.Д. Левитова, К. Хорни) группой педагогических работников, реализующих и сопровождающих программу, было принято решение внести изменения в организацию образовательных условий и процесс реализации программы ДОД.

Методическим советом было утверждено учебно-методическое обеспечение подготовительных занятий педагога-психолога с мамами дошкольников, с мамами и детьми «на суше», организационно-технологические планы проведения физкультурно-оздоровительных тренировок, учебных академических и соревновательных занятий на воде родителей и обучающихся в структуре годичного цикла (до 6-8 занятий). Так отбор игр и упражнений для совместных занятий на воде осуществлялся тренером-преподавателем и психологом в соответствии с задачами обучения плаванию и приоритетами парного и командного взаимодействия.

Пример организационно-технологического плана детско-взрослого академического занятия представлен в табл. 1.

Таблица 1

Этап	Врем	Задачи этапа	Содержание деятельности педагога	Формы	Методы	МТБ	Результат
Подведение итогов:	3 мин.	Положительная оценка результатов деятельности. Организация рефлексии или самооценки	Педагог отмечает достижения каждую пару. В диалоге представляет возможность каждому сказать, что было трудно и что получилось лучше, чем на тренировках одних детей. Объясняет почему и обозначает перспективы на следующем занятии.	Фронтальная	Приемы диалога, рефлексии, педагог. поощрения	Поощрительные знаки	Опыт детей и родителей по включению в прогноз и рефлексивную деятельность к след. занятию.
Основной и контролирующий	25 мин	Консультирование по работе пар, контроль за парно-командной деятельностью	Педагог дает ранее выполняемые задания каждой паре: большая стрела, быстрая торпеда, водолазы, челночный бег, два берега. Наблюдает за самостоятельным выполнением работы парами, каждой определяет резерв в отработке, показывает правильное движение. Организация игровых командных соревнований	Парная	Метод упражнений с элементами наглядного показа и игры, приемы педконсультирования и контроля	Плавател. доски, мячи, тонущие игрушки, легкие обручи, напольные коврики	Координационные плавательные умения
Подготовительный	4 мин	Актуализ упражнений для поддержания здоровья различных систем организма, обозначение связи деятельности на занятии с личными результатами. Подготовка организма к двигательной деятельности в воде	Педагог в диалоге устанавливает взаимосвязь четкости и частоты выполнения упражнений, функционирования органов и систем организма, качества техники плавания и спортивных результатов пловца. Организация и контроль за выполнением детьми и родителями имитационных и подводящих игровых упражнений на суше	Фронтальная, парная	Приемы диалога	«площадка суши» перед «большой ванной» бассейна размером 3 x 15 м	Мотивационная и физическая готовность детей и родителей к физическим упражнениям на воде
Организ-ный	3 мин.	Мотивация, совместная с детьми и родителями постановка образовательных задач	Приветствие и инструктаж, сообщение плана и темы занятия, наводящие вопросы и тезисы по целеполаганию	Фронтальная	Приемы диалога		Организационно-информационная готовность всех к занятию

Первый опыт партнерских отношений педагогических работников с родителями старших дошкольников с января 2008 года по февраль 2009 года оказался достаточно успешным. В ходе диагностики (тест родительского отношения А.Я. Варга и В.В. Столина, тесты на тревожность Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки «Выбери нужное лицо» и «Рисунок не существующего животного» в обработке А.А. Романовой) и педагогической экспертной оценки образовательных достижений обучающихся получены следующие результаты: **снизилась доля детей со страхом глубины и социальными страхами (с 40 % до 20 %, с 80 % до 50 % соответственно), отмечена динамика в уровне сформированности ключевых, валеологических и плавательных компетентностей обучающихся** (табл. 2).

Таблица 2

Компетентности	Показатели и индикаторы проявлений компетентности	Долевое соотношение обучающихся по уровням сформированности комп-стей
Ключевые коммуникативная социальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет слушать задание и задавать вопрос педагогу;</li> <li>- обращается за помощью к сверстникам, родителям и педагогу в ситуации образовательных затруднений;</li> <li>- действует в соответствии с ролью в групповой или парной деятельности;</li> <li>- не создает конфликтные ситуации и участвует в определении оценки результатов командной или парной деятельности.</li> </ul>	<p><b>2007-2008 учебный год:</b> низкий уровень-77,7%, средний уровень -22,3%, <b>февраль 2009 года:</b> низкий уровень-22.2%, редний уровень -66,7%, высокий уровень-11,1%</p>
Базовая валеологическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует безопасное поведение в бассейне и на воде;</li> <li>- выполняет без ошибок профилактические физические упражнения и объясняет их важность для своего здоровья;</li> <li>- проявляет физическую активность в образовательной деятельности.</li> </ul>	<p><b>2007-2008 учебный год:</b> низкий уровень-33,4%, средний уровень -66,6%, <b>февраль 2009 года:</b> низкий уровень-55.5%, средний уровень-44,5%</p>
Специальная плавательная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет проплыть «торпедой» на груди и на спине с досточкой 25 метров,</li> <li>- умеет проплыть кролем на груди на задержке дыхания 8 метров</li> </ul>	<p><b>2007-2008 учебный год:</b> низкий уровень-22,2%, средний уровень -33,3%, высокий уровень-44.5% <b>февраль 2009 года:</b> низкий уровень-22.3%, средний уровень-55,5%, высокий уровень-22.2 %</p>

Положительные отзывы детей и родителей о совместных занятиях на воде, продуктивно действующий механизм партнерства родителей, детей и педагогов по проектированию оптимальной траектории целостного развития дошкольников, увеличение доли родителей, участвующих в физкультурно-оздоровительных семейных праздниках Дворца, и, конечно же, образовательные достижения старших дошкольников в программе «Здоровьесохранение средствами плавания» – вот те реально существующие показатели, которые сегодня характеризуют возможности многопрофильного учреждения дополнительного образования детей по решению важнейших задач оптимизации и выравнивания стартовых возможностей дошкольников к следующему этапу школьного образования.

**Купавцев Т.С.**

*Барнаульский юридический институт МВД России, г. Барнаул*

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Рост преступности и проникновение ее во все сферы жизни в стране, сложные условия служебно-профессиональной деятельности, в которых приходится действовать сотрудникам ОВД при осуществлении правоохранительной практики с особой остротой ставят проблему повышения их профессионализма, требуют высокой психологической устойчивости

сотрудников. Стрессогенным воздействием при этом выступают разнообразные факторы, в числе которых применение и использование оружия, физической силы, спецсредств, другие ситуации, обязывающие принимать решения быстро и правильно. Сотрудникам ОВД в служебной деятельности необходимо быть готовым обеспечить личную и общественную безопасность, противопоставить полученные теоретические знания и практические умения, двигательные навыки физически и материально подготовленным правонарушителям и преступникам. Эти факторы обуславливают высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД, поэтому в настоящее время необходимо иначе, чем прежде, организовывать и оценивать процесс физической подготовки специалистов для ОВД.

Для успешной профессиональной деятельности курсанты и слушатели должны овладеть умениями научно и творчески анализировать социальные явления, уметь организовывать и непосредственно осуществлять комплекс мероприятий по охране прав и свобод граждан от преступных посягательств, обеспечению личной безопасности и общественного порядка, обладать навыками профессионального общения с различными категориями граждан, иметь высокий уровень физической подготовленности и психологической устойчивости. Кроме этого, выпускник вуза МВД России должен обладать профессионально значимыми личностными качествами и чертами характера, сильной волей, прочными навыками в выполнении боевых приемов борьбы и т.д.

Важно отметить, что эти характеристики сотрудников ОВД предусмотрены и реализуются непосредственно в период обучения в вузе МВД России. Перечисленные качества развиваются в процессе социального общения, на учебных занятиях, в трудовой и служебной деятельности, в т.ч. на занятиях по физической подготовке. Система физической подготовки сотрудников ОВД реализует приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические и служебно-прикладные упражнения. Первоочередной задачей при этом, является развитие и постоянное совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости, для этого каждый сотрудник обязан регулярно посещать занятия по физической подготовке, активно участвовать в спортивных тренировках и соревнованиях в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематически выполнять утреннюю физическую зарядку [3, 4].

Физическая подготовка – это основной компонент спортивной тренировки; педагогический процесс, направленный преимущественно на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств занимающегося. Помимо физической подготовки в практике работы с курсантами и слушателями вузов МВД России широко представлена спортивная подготовка – вид физического воспитания и функциональный компонент спорта, педагогический процесс формирования наилучшего состояния спортсмена для выявления специфических возможностей в виде наивысших спортивных результатов [1, 2].

Делать акцент на развитие физических качеств в процессе физической подготовки в вузе МВД России представляется недостаточным. Основное ядро профессиональной подготовки, помимо физической и спортивной направленности, должно содержать весьма широкий спектр мер, обеспечивающий реализацию целостного процесса физического воспитания. При этом целесообразно такое его построение, когда физическое воспитание рассматривается как функциональный компонент физической культуры, педагогический процесс физического развития, физического образования и духовного совершенствования человека. Занятия по физической подготовке должны отражать задачи физической культуры, как составной части культуры общества, совокупности материальных и духовных благ, процесса и результата их использования в области средств, принципов, методов и форм организации.

Физическое воспитание в отличие от физической подготовки обладает более широким арсеналом приемов, средств и методов, с помощью которых можно развивать и совершенствовать коммуникативные способности, мышление, черты характера, тренировать волю, дисциплинированность, отрабатывать навыки общения, оказания медицинской помощи и многие другие практические умения и навыки, необходимые в профессиональной деятельности сотрудника ОВД. «Подъем» до уровня физического воспитания статуса физической подготовки облегчит формирование продуктивной мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Такая педагогически и социально оправданная, рациональная организация процесса уже не физической подготовки, а физического воспитания должна способствовать выработке

и повышению у занимающихся внутренней саморегуляции и самодостаточности, формировать у них «психотип победителя» – человека, способного и готового преодолевать трудности, опасности, надеющуюся непосредственно на собственные силы. Мерой такой готовности помимо физических кондиций и сформированных двигательных умений и навыков может явиться положительная динамика интернального контроля (локус-контроля). Люди, обладающие внутренним локусом контроля, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении целей, склонны к самоанализу, уравновешены, общительны, доброжелательны и независимы, организаторские и коммуникативные качества у них развиты в достаточной степени.

Анализ нормативных документов и практики физической подготовки показывает, что в вузах МВД России потенциальные возможности физического воспитания и процесс развития профессиональных качеств в ходе физической подготовки реализуется в недостаточной степени. Мотивация к регулярным занятиям физической культурой, спортом, а также здорового образа жизни в процессе занятий по физической подготовке формируется у курсантов и слушателей слабо.

Таким образом, анализ существующей системы подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России с одной стороны, и изменившиеся на современном этапе развития общества требования, предъявляемые к сотрудникам ОВД с другой, дают основания считать целесообразным расширение узкопрагматической системы физической подготовки до уровня физического воспитания, учитывая все ценное, что может дать эта система формированию профессиональных качеств личности будущего сотрудника ОВД.

#### **Литература:**

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М., 1977.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991.
3. О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел (НФП-96): Приказ МВД России № 510 от 15 мая 2001 г. [Электронный ресурс] – электрон. дан. – ГАРАНТ – справочная правовая система. – 2009. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>.
4. Об Утверждении наставления по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел: Приказ МВД России № 412 от 29 июля 1996 г. [Электронный ресурс] – электрон. дан. – ГАРАНТ – справочная правовая система. – 2009. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>.

**Лазаренко С.В., Лазаренко В.Г.**

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ СПОРТИВНЫМ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В последнее время особо актуальным признан вопрос о спортивно ориентированном физическом воспитании. В данном контексте немаловажное значение имеет выбор вида спорта, что существенно не только для достижения оптимального результата занятий физической культурой, но и психологического комфорта занимающихся. Между тем, все еще недостаточно исследованы особенности психологического статуса, в т.ч. студентов, занимающихся различными видами спорта.

Для выяснения этого нами методом случайной выборки обследовано 522 студента 1-3 курсов ряда технических и гуманитарных факультетов Ижевского государственного технического университета, в т.ч. 342 мужчины и 180 женщин. Из них 298 регулярно занимается спортом, а 224 – нет.

Использовались следующие методы психологического исследования: анкета Айзенка (форма А) – для определения степени эмоциональной устойчивости, а также опросник Спилбергера-Ханина для определения уровня личностной тревожности. Выбор данных методик обоснован не только на их подтвержденной многими авторами надежности и валидности, но и на возможности, особенно при сочетанном использовании, достаточно четко выявлять

степень снижения стрессоустойчивости. В результате математической обработки полученных результатов оказалось, что среднестатистические показатели экстра-интроверсии, нейротизма, личностной тревожности практически не отличаются во всех сравниваемых группах: среди мужчин и женщин, среди спортсменов и не занимающихся спортом, не зависят от курса обучения. Однако, при анализе того, как часто встречаются те или иные признаки сниженной стрессоустойчивости, обнаружено, что большинство из них присуще спортсменам в гораздо меньшей степени, чем не занимающимся спортом. Так, высокий показатель личностной тревожности встречался среди спортсменов в целом в 1,4 раза реже; причем среди студентов 2 курса, не занимающихся спортом, это имело место даже в 5,6 раз чаще, чем у их сокурсников-спортсменов (у 27,4 % и 4,9 % соответственно). Среди студенток разница оказалась менее существенной – в 1,3 раза реже данный показатель обнаруживался у спортсменок. Что касается весьма весомого признака сниженной стрессоустойчивости, сочетания интровертивности и высокого уровня показателя личностной тревожности, то он встречался среди спортсменов в 2,4 раза реже. При этом, если в сравниваемых группах второкурсников это отмечалось примерно с одинаковой частотой, то среди первокурсников-спортсменов данный признак вообще не обнаружен (против 3,9 % их сокурсников, не занимающихся спортом), а у третькурсников-спортсменов – в 3 раза реже, чем среди других их сокурсников (1,7 % и 5,2 % соответственно). Среди студенток сниженная стрессоустойчивость по рассматриваемому признаку встречалась у спортсменок в 2,6 раза реже (2,63 % и 6,86 % соответственно). Другой серьезный признак сниженной стрессоустойчивости – сочетание высокого показателя нейротизма с высокой личностной тревожностью – также обнаруживался среди спортсменов гораздо реже, как у мужчин, так и женщин (в 2 и 1,5 раза соответственно), чем среди не занимающихся спортом. Однако, следует отметить, что рассматриваемый признак на 1 курсе встречался в сравниваемых группах одинаково часто. При сравнении показателей мужчин и женщин отмечается значительно более частая встречаемость данного признака сниженной стрессоустойчивости у последних (8,1 % и 21 % соответственно среди занимающихся спортом, а также 16,4 % и 32,3 % соответственно среди не занимающихся спортом). В целом же характеристики психологического состояния в сравниваемых группах резко отличаются. Так, высокая личностная тревожность среди не занимающихся спортом студентов 1-3 курсов имеет место в 2,7 раза чаще, чем у спортсменов ( $p < 0,01$ ). Причем, если среди первокурсниц этот показатель встречается в 2,3 раза чаще среди спортсменок, то среди мужчин-первокурсников высокая личностная тревожность наблюдается среди спортсменов в 3 раза реже, чем у не занимающихся спортом (в обоих случаях  $p < 0,01$ ). На 2 курсе этот негативный психологический показатель имеет место более чем у 30 % студентов, не занимающихся спортом, а среди спортсменов определяется в 2 раза реже как среди мужчин, так и среди женщин ( $p < 0,01$ ).

При рассмотрении уровня стрессоустойчивости у представителей наиболее популярных среди студентов видов спорта выявлено следующее. Наиболее высокая ее степень присуща как мужчинам, так и женщинам, специализирующимся в беге на средние и длинные дистанции, а также представителям спортивной ходьбы. В этих видах спорта рассматривавшиеся выше признаки сниженной стрессоустойчивости нами не обнаружены. Среди единоборцев (женщины – каратэ, мужчины – кикбоксинг, каратэ, греко-римская борьба) высокая степень личностной тревожности, особенно – в т.ч. в сочетании с высоким показателем нейротизма, встречается реже, чем среди спортсменов в целом; а сочетание высокого показателя личностной тревожности и интровертивности среди единоборцев не наблюдалось вообще. Однако среди занимающихся различными видами единоборств имели место различные показатели. Среди занимающихся каратэ показатель низкого уровня личностной тревожности обнаружен у 8,3 % обследуемых, что в 3 раза реже того же показателя в группе кикбоксеров, где он встретился у 27,3 % обследованных. С другой стороны, высокий уровень личностной тревожности у кикбоксеров обнаружен всего в 6 % случаев, тогда как у каратистов это имело место почти в 3 раза чаще (в 16,6% случаев). В группе кикбоксеров выявлено в 2 раза меньше спортсменов с выраженной психо-эмоциональной неустойчивостью – всего 6 %, в то время как среди каратистов – 12,5 %. Низкая стрессоустойчивость (при сочетании интроверсии с высокими показателями по шкале нейротизма) наблюдалась практически в одинаковой мере как среди занимающихся каратэ (25 %), так и у кикбоксеров (24 %). У волейболистов, как мужчин, так и женщин, высокая степень личностной тревожности, в т.ч. в сочетании с высоким уровнем нейротизма, отмечалась также заметно реже, чем среди спортсменов в целом; высокая личностная тревожность в сочетании с интровертностью хотя и встречалась среди

представителей волейбола чаще, чем среди спортсменов в целом, но все не чаще, чем среди не занимающихся спортом. Среди легкоатлетов, специализирующихся в спринте и прыжковых дисциплинах, а также среди футболистов все изучавшиеся признаки сниженной стрессоустойчивости хотя и оказались более распространенными, по сравнению со средними показателями во всей группе спортсменов, тем не менее, встречались реже, чем среди не занимающихся спортом. Напротив, в группе занимающихся различными видами тяжелой атлетики и армрестлингом высокий уровень личностной тревожности обнаруживался в 2,4 раза чаще (19,4 %), а его сочетание с интровертированностью – в 1,8 раза чаще (3,2 %), в основном за счет занимающихся пауэрлифтингом, по сравнению с группой спортсменов в целом, но все же реже, чем среди не занимающихся спортом.

Таким образом, студенты-единоборцы, волейболисты и, особенно, бегуны на средние и длинные дистанции, а также специалисты спортивной ходьбы, обладают, как правило, значительно более высоким уровнем стрессоустойчивости, чем представители других видов спорта и, еще большим, чем не занимающиеся спортом. Поэтому есть основания полагать, что данные виды могут стать наиболее предпочтительными при выборе спортивной специализации в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе.

**Леонтьева Е.В., Семененок Н.А.**

*«Ноябрьский колледж профессиональных и информационных технологий» ЯНАО, г. Ноябрьск*

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПРОФЕССИЯМ НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи широко обсуждаются в последние годы в отечественной и зарубежной печати. На заседании государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» отмечалось, что физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Утверждение новой личностно-ориентированной парадигмы в профессиональном образовании, рассматривающей развитие личности как основную цель личностно ориентированного образования, предполагает усиление роли физкультурно-спортивной деятельности учащегося в формировании субъективных, социально и профессионально значимых качеств будущих специалистов (В.К. Бальсевич, В.И. Ильинич, Л.И. Лубышева и др.).

Проблемы, связанные с организацией занятий по физической культуре, можно свести к следующим положениям: количество часов, отведенных на вариативную часть базисного учебного плана, не обеспечивает полный объем двигательной активности обучающихся. Содержание занятий физической культурой, обозначенное примерными государственными программами, не ориентировано на анатомо-физиологические особенности каждого подростка (учащегося), показатели его здоровья, адаптивные возможности организма с одной стороны, самостоятельный двигательный опыт, интересы и потребности, с другой стороны.

Для решения проблем, связанных с совершенствованием содержания и рациональным построением учебной деятельности, следует выделить ряд принципиальных направлений:

- оптимальное формирование основных видов двигательных умений и навыков, создающих «культуру» движений;
- воспитание физических качеств с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей каждого учащегося;
- управление и самоуправление учебной деятельностью подростка в общем контексте его жизнедеятельности, жизненных планов и ценностных ориентаций;
- системообразующим фактором физического воспитания должен стать урок физической культуры во взаимосвязи с самостоятельной работой физкультурной направленности и региональным компонентом, определяющие всю систему организации различных форм физического воспитания.

Широкие возможности подготовки специалиста, востребованного на современном производстве в дидактическом, воспитательном и организационном аспекте, по мнению И.Д. Белоновской, О.В. Царьковой и др. авторов, имеют учебно-методические комплексы.

Учебно-методический комплекс по предмету (кейс), на наш взгляд, наиболее деятельное средство оказания помощи учащимся в усвоении программного материала и организации самостоятельной работы юношей и девушек по физической культуре. Поскольку предполагает осознанное и заинтересованное овладение учащимися системой знаний умений и навыков по предмету, включение их в физкультурно-спортивную практику на основе жизненного опыта и освоения ценностей физической культуры.

Учебно-методический комплекс составлен на основе Примерной федеральной программы, учитывает требования Государственного образовательного стандарта к обязательному минимуму и уровню подготовки специалистов системы начального профессионального образования, имеет блочно-модульное структурирование, и предполагает дифференцированное усвоение учащимися учебного материала. Содержание одного из блоков комплекса составляют игры и состязания народов ЯНАО.

Разработка и внедрение учебно-методического комплекса проходили на основе сотрудничества методической кафедры физического воспитания и ОБЖ колледжа (отделение НПО) с факультетом физического воспитания Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н.Толстого и областного комитета ТРООГФСО «Юность России».

Основная идея педагогического опыта опирается на диалектические принципы единства «общего и особенного», «содержания и формы».

Программный материал предмета физическая культура и внеурочной, самостоятельной деятельности учащихся был отобран и структурирован, исходя из принципов: соответствия уровню современной науки, практики и общественных отношений в сфере физической культуры и спорте; координации развивающего содержания обучения с возможностями личностного развития обучающихся, единства содержательной и процессуальной сторон физкультурного образования.

Комплекс содержит: таблицу распределения часов учебного материала, тематический план, содержание учебного материала, структуру учебной деятельности, средства обучения, требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся, разноуровневые контрольно-измерительные материалы, краткое содержание внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий, список литературы и других источников. А так же методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке (по одиннадцати профессиям), традиционным играм народов Севера, экзаменационные материалы, темы для самостоятельных работ, подготовки рефератов и сообщений, тестовые задания по теории с выбором одного правильного ответа из нескольких, обозначены межпредметные связи (в рамках предмета). В пояснительной записке даны подробные указания учащимся по самостоятельному определению уровня двигательных способностей посредством выполнения контрольных тестов и обработки полученных результатов. Заключение содержит инструкцию по самостоятельному рейтинговому контролю общей и профессионально-прикладной физической подготовленности обучающегося. Комплекс рассчитан на 325 учебных часов (на весь период обучения).

Цель нашего исследования заключалась в выявлении эффективности внедрения учебно-методического комплекса в процесс по физическому воспитанию учащихся по профессиям НПО, для формирования у них интереса к занятиям физической культурой и спортом, общефизической и профессиональной подготовленности.

Задачи исследования:

- определить индивидуальные и типовые особенности физической подготовленности учащихся;
- исследовать уровень развития общих и профессионально важных психофизических качеств учащихся за три года обучения в динамике;
- выявить интересы и потребности учащихся к занятиям определенным видом спорта, ведению ими здорового образа жизни;
- уточнить характер нагрузок и их нормирование при выполнении упражнений различной направленности;
- разработать разноуровневые контрольно-измерительные материалы.



Педагогический эксперимент проводился в три этапа в период с 2004 по 2008 гг. на базе колледжа профессиональных и информационных технологий г. Ноябрьска, отделения начального профессионального образования.

На первом этапе (2004 г.) изучалась научно-методическая литература по проблеме исследования, методике исследования, выработывалась гипотеза, определялись цели, задачи и методы исследования, проводилось анкетирование учащихся, изучались результаты медицинских осмотров.

На втором этапе (2005 г.) проводилось изучение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности и адаптационных возможностей организма учащихся на физическую нагрузку разной интенсивности, оценка физической подготовленности по методу сигмальных отклонений (В.М. Зацюрский) от средней генеральной совокупности с разделением на три уровня: высокий, средний, низкий. Что явилось основанием для разработки разноуровневых контрольно-измерительных материалов. Выявлялась взаимосвязь между показателями физической подготовленности (ранговая корреляция по Спирмену), посещением урочных и внеурочных спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий по физической культуре, количеством больничных дней (за определенный период). Проведена серия предварительных экспериментов, в ходе которых исследовалось влияние разработанных интегрированных уроков на процесс усвоения учащимися программного материала.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2006 – январь 2009 гг.) был проведен основной педагогический эксперимент, цель которого заключалась в проверке эффективности разработанного учебно-методического комплекса предмета физическая культура для учащихся по профессиям начального профессионального образования. В эксперименте приняли участие шесть групп учащихся, в количестве 130 человек, на протяжении всего периода обучения.

Анализ данных педагогического мониторинга обучающихся выпуска 2009 г. позволил говорить об улучшении у них посещаемости занятий, об уменьшении количества предоставленных справок по болезни на 16 % по сравнению с обучающимися выпуска 2006 г. Так, среди юношей и девушек выпуска 2009 г., своевременно сдали зачеты 90 % учащихся против 78 % выпуска 2006 г. Учащиеся активнее участвовали в соревнованиях (на 25% по сравнению с выпуском 2006 г.). Качественные показатели успеваемости итоговой аттестации (государственный экзамен по физической культуре) выросли с 78 % у учащихся выпуска 2006 г. до 92 % у учащихся выпуска 2009 г. Процент качества развития двигательных способностей (РДС) улучшился на 20,5 %. У юношей этот рост обусловлен, в основном существенным улучшением качества силовых и скоростно-силовых показателей, а также быстроты, силовой и общей выносливости. У девушек – за счет силовых способностей, координации движений и общей выносливости. Корреляционный анализ результатов посещения занятий и успешности сдачи учащимися контрольных нормативов показал наличие прямо пропорциональной зависимости между этими показателями ( $r = 0,788$ ).

Следовательно, внедрение в образовательный процесс по физическому воспитанию учащихся колледжа отделения НПО учебно-методического комплекса по предмету физическая культура способствовало повышению у юношей и девушек заинтересованности не только к регулярному посещению занятий по физической культуре, но и к внеурочным физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям. А также к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, развития двигательных навыков, физических и личностных качеств, необходимых в учебе, будущей профессии, спорте и осуществлении жизни человеком.

**Ломакина Е.Д.**

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Москва*

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

Современный этап развития физической культуры в образовательных учреждениях характеризуется многообразием подходов к построению учебных программ и физкультурно-

оздоровительных методик. В настоящее время организационно система физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений включает в себя:

- а) учебную работу на уроках физической культуры;
- б) внеклассные занятия физической культурой и спортом в секциях и учебно-тренировочных группах ДЮКФП, ДЮСШ;
- в) внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

При этом основной формой физического воспитания в общеобразовательной школе продолжает оставаться урок физической культуры. Наименование «урок физической культуры» основано на том, что физическая культура человека – это результат физического воспитания, в процессе которого обеспечивается освоение ценностей физической культуры учащимися образовательных учреждений. Современный урок – это, прежде всего, такой урок, который:

- а) вовлекает учащихся в совместную с учителем творческую учебную деятельность, развивающую их познавательную инициативу;
- б) обучает самостоятельному использованию различных средств физического воспитания;
- в) дает дозированную физическую нагрузку для развития физических качеств учащегося;
- г) характеризуется четко выраженным индивидуальным подходом к учащимся;
- д) направлен не только на двигательную подготовку и физическое развитие, но и на формирование личности учащегося.

В этой структуре урок является единственным элементом, имеющим обязательный характер. Основная масса детей в большинстве случаев никакой двигательной деятельностью, кроме уроков физической культуры, не занимается. В связи с этим основное внимание специалистов должно быть направлено на повышение эффективности обязательных занятий по физической культуре. Считается, что одним из главных критериев эффективности проведения уроков физической культуры является его моторная плотность. Так, в исследованиях Ляха В.И., Мейксона Г.Б. была зарегистрирована моторная плотность на уроках гимнастики – 28 %, а на уроках баскетбола – 56,1 %, а результатами исследований Луговикова В.Б. установлено, что только уроки, проведенные с моторной плотностью выше 55 %, оказывают существенное влияние на развитие физических качеств учащихся.

У отечественных специалистов в области физического воспитания нет единого мнения по вопросу использования средств и методов занятий физическими упражнениями и спортом на уроках физической культуры. Сегодня в образовательных учреждениях активно развивается инновационная деятельность, во многих регионах страны в экспериментальном режиме реализуются самые разные подходы к организации физкультурно-спортивной работы с учащимися. Это и авторские программы педагогов-новаторов, инновационные проекты на уровне образовательного учреждения, города, республики, а также проекты федерального уровня.

В этих проектах одной из основных задач ставится повышение оздоровительной эффективности физического воспитания и формирование «здорового образа жизни», а также создание надежного фундамента физической подготовленности учащихся для дальнейшей общественно полезной деятельности.

Для организации спортивно-ориентированного физического воспитания в условиях общеобразовательных учреждений необходимо решить вопрос вынесения урока физической культуры за пределы расписания (с сохранением обязательного посещения). Это необходимо сделать, поскольку в рамках традиционного урока сложно обеспечить требуемое сочетание основных «элементов» урока физической культуры: содержания и интенсивности физических упражнений с учетом биологического возраста, индивидуальных моторных способностей и возможностей учащихся – и при этом соблюсти основные методические требования в естественных условиях физкультурной деятельности.

К сожалению, широкому распространению данного опыта серьезно препятствует слабая материальная и кадровая база общеобразовательной школы. Помимо этого, учитывая значительное количество отклонений в состоянии здоровья учащихся и низкую физическую подготовленность детей и молодежи, а также возможность негативного влияния «ранней спортивной специализации» на организм ребенка, остается много вопросов и сомнений в правомерности прямого переноса «спортивных программ» на процесс физического воспитания школьников.

Именно поэтому необходимо в экспериментальном режиме проверить эффективность такой формы организации физического воспитания, правомерность адаптирования «спортивного подхода» к системе школьного физического воспитания. Такая работа была проведена на базе общеобразовательной школы № 32 города Сургута (Ханты-Мансийский автономный округ) под руководством члена-корреспондента РАО, доктора биологических наук, профессора В.К. Бальсевича. В ходе этого эксперимента уроки по физической культуре были выведены за сетку часов, созданы учебно-тренировочные группы по видам спорта (волейбол, баскетбол, лыжи, спортивная гимнастика, настольный теннис, общая физическая подготовка и др.). Недельный объем физкультурно-спортивных занятий учащихся увеличен до 5-6 часов.

Урок вынесен за рамки академического расписания, дети занимаются избранным видом спорта, возможен переход детей после окончания четверти в другие группы. Группы по видам спорта рассредоточены в разных общеобразовательных школах, спортивных школах и базах города таким образом, чтобы ребенок или подросток, обучающийся в любом муниципальном образовательном учреждении, не испытывал каких-либо затруднений при посещении занятия.

Наиболее перспективным направлением инновационной деятельности является создание гармоничного сочетания образовательного и оздоровительного процессов, комплексного решения проблемы повышения качества образования и укрепления здоровья учащихся образовательных учреждений. С 2003 года это направление известно под названием движения «ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАНЫ И ЗДОРОВЫ - ДРОЗД». В основу идеи движения «ДРОЗД» положена модель объединения общеобразовательных и спортивных школ, отработанная в течение многих лет в Центре образования «Самбо-70» г. Москвы. Сегодня Московский центр образования объединяет две общеобразовательные школы и одну спортивную. В «Самбо-70» обучаются и тренируются более 4000 детей.

В процессе учебы эти дети получают качественное образование и полноценное физическое воспитание. Девяносто процентов выпускников «Самбо-70» продолжают учебу в различных высших учебных заведениях. Каждый десятый выпускник поступает или в военное училище или в академии Федеральной службы безопасности и Министерства внутренних дел РФ.

В настоящее время по такой модели созданы образовательные центры, которые объединяют детские сады, общеобразовательные и спортивные школы в Московской области (гг. Воскресенск, Дмитров, Бронницы), в Вологодской (г. Череповец), в Мурманской (гг. Апатиты, Кировск) в Саратовской (г. Балаково). В этих объединениях применяются современные педагогические технологии. Подготовительная работа проводится и в других городах страны.

Особенностью этого инновационного проекта является еще и то, что доленое финансирование этой работы осуществляют градообразующие предприятия, в частности такие крупные комбинаты как горно-химический комплекс ОАО «Апатит», известное предприятие российской химии – ОАО «Аммофос» (г. Череповец), ОАО «Воскресенские минеральные удобрения», ООО «Балаковские минеральные удобрения» и другие.

На каждом из предприятий компании реализуются программы социального развития, направленные на укрепление здоровья и повышение качества образования в образовательных учреждениях по модели «ДРОЗД». Такая модель финансирования может быть распространена и на другие успешно работающие компании отечественного бизнеса.

В соответствии с запросами практики в рамках этой модели осуществляется работа по профессиональной ориентации. Так, в школе № 5 г. Апатиты, входящей в Центр образования, организованы профильные классы: физико-математические, естественно-научные, информационно-технологические. Также, параллельно с общеобразовательными предметами учащиеся проходят профессиональную подготовку по специальностям: «оператор ЭВМ», «младшая медицинская сестра», «парикмахер», «электрослесарь».

В средней школе № 3 открыт первый в Мурманской области Центр обучения инвалидов с дневным пребыванием, в котором дети-инвалиды обучаются в классах вместе со своими физически здоровыми сверстниками.

В настоящее время в городах, где реализуется этот проект созданы Автономные некоммерческие организации (АНО) в г. Балаково – «ДРОЗД-Балаково», в г. Череповце – «ДРОЗД-Череповец», в Воскресенске – «ДРОЗД-Воскресенск».

Таким образом, в настоящее время в разных регионах страны идет интенсивный поиск наиболее эффективных методик, программ, технологий по физическому воспитанию детей, подростков и молодежи. Для того, чтобы поднять на новый качественный уровень организацию физического воспитания в образовательных учреждениях, необходимо всесторонне проанализировать современное состояние организации физкультурно-оздоровительной работы и наметить пути модернизации этой работы.

**Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю.**  
*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

### **ГИМНАСТИКА – ОДИН ИЗ ПРАКТИЧЕСКИХ РАЗДЕЛОВ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» впервые прошла в Москве в 2000-2001 учебном году. С 2001-2002 учебного года олимпиада организуется ежегодно Министерством народного образования УР, постоянно действующим оргкомитетом олимпиады, органами управления образования УР.

Начиная с первой олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», гимнастика наряду с легкой атлетикой и спортивными играми, непременно включается в содержание практического раздела программы испытаний. Как важная составляющая часть государственных программ по физической культуре – нормативной основы физического воспитания школьников, гимнастика активно способствует формированию разнообразного и жизненно необходимого двигательного опыта, освоению учащимися теоретических знаний, практических умений и навыков.

В 2009 году Центральная предметная комиссия разработала программу по разделу «Гимнастика», которая включала конкурсные испытания в виде выполнения обязательных для всех акробатического упражнения, а также упражнения на разновысоких брусьях и бревне (девочки), на параллельных брусьях и перекладине (юноши).

Учитывая условия, подготовленность учащихся школ Удмуртской Республики, предметная комиссия по физической культуре Республиканской олимпиады школьников (председатель, к.п.н., доцент Райзих А.А.) определила конкурсные испытания в виде выполнения только акробатического упражнения.

В акробатическую комбинацию кроме обязательных элементов и соединений включались элементы, которые участники могли заменить более сложными, указанными в программе. В этом случае оценка за трудность повышалась. Продолжительность выполнения акробатического упражнения допускалась в пределах 1 мин. 20 сек. В ходе испытаний по гимнастике все участники строго придерживались регламента испытаний, предписывающего требования к спортивной форме, к порядку выступлений, разминке и др.

Для руководства конкурсными испытаниями по гимнастике был определен состав судейского жюри под председательством С.С. Максимовой, доцента кафедры гимнастики ПФФК УдГУ. В качестве арбитра на республиканском этапе олимпиады работали зав. кафедрой гимнастики, д.п.н., профессор П.К. Петров, доцент кафедры гимнастики, МСМК А.Г. Щенникова. Судейство осуществлялось двумя бригадами: бригада «А» оценивала трудность комбинаций и выставляла за её выполнение базовую оценку, бригада «Б» оценивала исполнение упражнений. Судьи оценивали качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения элементов. Окончательная оценка выводилась как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А» и суммой из средней сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его выполнения. Общая стоимость акробатического упражнения, включая стоимость элементов и соединений повышенной трудности, не могла превышать 15,0 баллов.

Лидирующие позиции в гимнастике традиционно удерживают учащиеся Первомайского и Ленинского районов г. Ижевска, владеющие отличной техникой выполнения, как обязательных элементов, так и элементов повышенной трудности.

Кроме учащихся Первомайского района, среди победителей и призеров олимпиады по гимнастике в 2009 году оказались также участники Устиновского района г. Ижевска и п. Шаркан Удмуртской Республики. Особую благодарность выражаем всем учителям и тренерам, которые подготовили победителей и призеров испытаний по гимнастике.

Победители и призеры III этапа Всероссийской олимпиады школьников по разделу «гимнастика» 2009 г.:

**Девушки VIII – IX классы:**

1-е место заняла Ложкина Александра (Первомайский район, МОУ СОШ №57, учитель Алексеев А.А.);

2-е место – Филиппова Екатерина (Первомайский район, МОУ СОШ №58, учитель Пьянков И.С.);

3-е место – Максимова Анастасия (Первомайский район, МОУ СОШ №31, учитель Максимов В.И., Пушина Г.Т.).

**Юноши VIII – IX классы:**

1-е место занял Лебедев Егор (Первомайский район, МОУ СОШ №57, учитель Алексеев А.А.);

2-е место – Стерхов Алексей (Первомайский район, МОУ СОШ №68, учитель Бабурин Р.М.);

3-е место – Иванов Дмитрий (Ленинский район, МОУ СОШ №89, учитель Миловидов С.Г., Неустроев Н.В.).

**Девушки X – XI классы:**

1-е место заняла Дудырева Мария (Устиновский район, МОУ СОШ №32, учитель Батохин О.Л., Волков А.В.);

2-е место – Алексеева Ольга (Первомайский район, МОУ СОШ №31, учитель Максимов В.И., Пушина Г.Т.);

3-е место – Попова Кристина (Устиновский район, МОУ СОШ №32, учитель Батохин О.Л., Волков А.В.).

**Юноши VIII – IX классы:**

1-е место занял Алабужев Сергей (Первомайский район, МОУ СОШ №68, учитель Бабурин В.Р.);

2-е место – Максимов Александр (Шарканский район, МОУ СОШ №11, учитель Фролов П.А., Кондратьев О.В.);

3-е место – Петухов Данил (Ленинский район, МОУ СОШ №45, учитель Слепцов О.К., Слепцова О.Н.).

Подготовка и проведение предметных олимпиад в Удмуртии позволили накопить некоторый опыт и знания, как по организации, так и по разработке программного содержания по гимнастике, выбрать подходы к оценке выполнения упражнения (это позволяет улучшить качество проведения школьных олимпиад по разделу «гимнастика»).

В таблице 1 представлены победители III этапа Всероссийской олимпиады школьников по разделу «гимнастика» 2002-2009 гг.

Таблица 1

Победители III этапа Всероссийской олимпиады школьников по разделу «гимнастика»

Год	Класс	Участники	Школа	Учитель по физической культуре
2002	10-11	Соломменкова Ю.	Сюмси	-----
	8-9	Фадеев Д. Шмыков И.	№ 45 №86	Слепцов О.К., Слепцова О.Н.
2003	10-11	Берестова А.	№31	Максимов В.И., Алексеев А.А. Воротов С.И.
		Садыков А. Краснов Е.	№91 №89	
	8-9	Васильева М.	№ 31	Максимов В.И., Алексеев А.А.
2004	10-11	Петухов А.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н. -----
		Сатюков Е.	№ 86	
		Берестова А.	№ 31	Максимов В.И., Алексеев А.А.

Продолжение табл. 1

2005	8-9	Чернова Е.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н
	10-11	Григорьев И.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н
		Богатырев Т.	№ 89	Неустроев Н.В., Миловидов С.Г.
		Берестова А.	№ 31	Максимов В.И., Алексеев А.А.
	8-9	Третьякова М.	№ 89	Неустроев Н.В., Миловидов С.Г. Промышленников А.В.
2006	10-11	Алабужев С.	№ 68	Бабурин Р.М.
		Репецкий М.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н
	8-9	Чернова Е.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н
2007	8-9	Кирина Е.	Можга № 4	Шаранов Е.Н.
		Алабужев С.	№ 68	Бабурин Р.М.
	10-11	Петухов Д.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н
		Репецкий М.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н
		Чернова Е.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н
8-9	Широбокова Е.	Як- Бодьинская	Первощиков И.И.	
2008	10-11	Наговицин Н.	№ 74	Микрюкова И.А.
		Петухов Д.	№ 45	Слепцов О.К., Слепцова О.Н
		Дудырева М.	№ 32	Батохин О.Л.
2009	8-9	Ложкина А.	№ 57	Алексеев А.А.
	10-11	Лебедев Е.	№ 57	Алексеев А.А.
		Дудырева М.	№32,	Батохин О.Л., Волков А.В.
		Алабужев С.	№68	Бабурин В.Р.

Председатель жюри Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», проректор Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор Чесноков Н.Н. и член жюри, декан факультета физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета, к.п.н. Балашова В.Ф., отмечают о лидирующей позиции в гимнастике учащихся Удмуртской Республики на заключительных этапах олимпиады [1].

Учащиеся Удмуртской Республики не раз оказывались победителями и призерами на Заключительных этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре по разделу «гимнастика»:

2003 год	г. Новочебоксарск	Берестова А. – 1 место.
2004 год	г. Великие Луки	Берестова А. – 1 место.
2005 год	г. Кисловодск	Берестова А. – 1 место.
2007 год	г. Ульяновск	Алабужев С. – 1 место, Григорьев И – 2 место.
2008 год	г. Ульяновск	Третьякова М. – 1 место, Алабужев С. – 3 место.

Для улучшения качества проведения олимпиады по разделу «гимнастика» необходимо сделать следующее:

1. Раздел гимнастики, как базовая часть государственных программ, должен осваиваться на протяжении всех лет обучения учащихся в общеобразовательной школе (с 1-го по 11-е классы).

2. Для занятий гимнастикой необходимо создать материальные условия соответствующие рекомендуемому для школ перечню стандартного гимнастического оборудования.

3. Для качественного проведения олимпиады по физической культуре в районах и в Удмуртской Республике необходима серьезная работа по освоению разделов гимнастики на уроках по физической культуре и по восстановлению массовых соревнований, основанных на материале гимнастики в школе.

#### Литература:

1. Балашова В.Ф., Чесноков Н.Н. На гимнастическом помосте // Физическая культура в школе. – 2008. – №8. – С.8-11.

**Малиновская Н.В.**

## **ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Процесс развития современного общества характеризуется изменением социально-экономических условий и, происходящей параллельно с этим, сменой ценностных ориентаций в обществе. Эти изменения сопровождаются увеличением ритма жизни, изменением духовных и общечеловеческих норм поведения, большими психологическими нагрузками, что предъявляет высокие требования к уровню психологической устойчивости и физическому развитию подрастающего поколения, обуславливая возникновение ряда проблем в областях, связанных с процессом подготовки подростков к уровню их физического и духовного развития, к будущей трудовой деятельности.

Подростковый возраст (юноши 13-16 лет, девушки 12-15 лет) является одним из кризисных этапов становления будущей личности. Во-первых, характерные физиологические изменения организма: изменение внешности, интенсивный рост, гормональные изменения, вызывают возникновение различного рода психологических комплексов и барьеров, снижающих самооценку подростка, препятствующих удовлетворению потребности в общении, самоутверждении и самоопределении.

Во-вторых, большой объем учебной нагрузки, воздействие на психику средствами массовой информации на фоне повышенной возбудимости и утомляемости приводят к снижению его умственной и физической работоспособности. В третьих, в данный период жизни подросток очень остро воспринимает происходящее в окружающем мире, что проявляется в повышенной агрессивности к окружающим и последующем формировании поведения, отклоняющегося от групповых норм, ролевых требований.

Необходимость поиска эффективных методов педагогического воздействия на формирование положительных, устойчивых социально-обусловленных подструктур личности, полноценного физического развития и двигательной подготовленности молодежи, обуславливают то, что актуальнейшей проблемой современной педагогики является формирование нравственности и эстетического восприятия окружающего мира на фоне гармоничного развития физических качеств и способностей подростка.

Изучение существующих средств физической культуры, ее форм и способов, позволило рассматривать массовые спортивные праздники как средство, имеющее свою историю возникновения и развития, являющееся культурной ценностью, обладающее мощным воспитательным и образовательным потенциалом, способное эффективно воздействовать на психофизическое развитие подростка и нивелировать негативные поведенческие проявления.

Образовательный потенциал спортивных праздников проявляется в возможности создания условий для получения неспециального физкультурного образования, в расширении и углублении его процессов, пропаганде здорового образа жизни. Так, включение в содержание сценария и репетиционный процесс информации из области физической культуры в виде проведения тематических конкурсов, викторин и бесед, способствует формированию осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Воспитательного потенциал спортивных праздников, обуславливается неперенным осуществлением коллективной деятельности, а также, возможностью и необходимостью использования специфических методов активизации деятельности участников, в процессе его непосредственной подготовки и практического проведения.

Можно выделить несколько факторов присущих спортивному празднику, которые обуславливают целесообразность использования их как средства повышения психофизической подготовленности подростков, которые опосредованно будут выступать как фактор отвлечения их от возможных проявлений элементов аддиктивного поведения.

Во-первых, спортивные праздники, благодаря разнообразию форм и содержания, делают досуг человека интересным и содержательным, превращая его из простого, зачастую бесцельного, времяпровождения в систему активного отдыха. Таким образом, участие подростков в спортивном празднике даже в качестве зрителя, уже способствует получению положительных эмоций и хорошего настроения, осуществляя функцию развлечения. В результате, подросток получает возможность полноценно отдохнуть психически и получить

заряд эмоциональной бодрости, что способствует повышению эффективности его учебной и трудовой деятельности.

Во-вторых, в случае непосредственного, активного участия в соревновании или представлении, осуществляется ряд таких возможностей человека, как реализация его потребности в двигательной активности, проявление эмоций, раскрытие творческих способностей. Проявление этих возможностей актуально и необходимо для преодоления свойственных подростковому возрасту психологических комплексов, связанных с заниженной самооценкой.

В-третьих, специфика процессов подготовки спортивного праздника способствует приобретению опыта общения с новыми людьми и налаживанию коммуникативных связей, что является важным моментом в процессе становления подростка как полноправного члена общества, и способствует привитию навыков культуры межличностных отношений и преодолению проблем общения.

Таким образом, спортивные праздники следует рассматривать, с одной стороны, как зрелищное мероприятие, выполняющее развлекательную функцию, а с другой - как средство, способное влиять на духовное, интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие человека.

Наличие воспитательного и образовательного потенциала способствует осуществлению специфической деятельности людей по удовлетворению потребностей в занятиях физическими упражнениями и активном отдыхе на фоне положительных эмоций. А возможность смены вида деятельности и психологического переключения, овладение новыми знаниями, умениями, навыками во время процессов подготовки и проведения спортивного праздника, способствует возникновению новых интересов, увлечений, приоритетов, появлению новых авторитетов, которые корректируют поведенческие реакции подростков и позитивно реализуют их энергетический потенциал. Все это обуславливает необходимость включения массовых спортивных праздников (их элементов, эпизодов) в процесс физкультурно-оздоровительной работы с подростковым возрастом в средних специальных учебных заведениях, колледжах, лицеях.

**Малков Ю.П.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ РУК, ТУЛОВИЩА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Развитие физических качеств школьников – одна из главных задач физического воспитания в школе. Однако, в последние годы наметилась устойчивая тенденция к снижению уровня их физической подготовленности. Вероятно, одной из основных причин такой тревожной тенденции является отставание современной теории и методики физического воспитания от требований школьной практики. В настоящее время в научно-методической литературе имеются различные, порой противоречивые мнения и рекомендации относительно методических подходов, используемых для повышения физической подготовленности детей и подростков.

В практике физического воспитания школьников проявляется тенденция развития в основном мышц нижних конечностей. Учитывая то, что развитие, формирование мышечного корсета является основой физического здоровья школьников и то, что для формирования мышечного корсета применяется в основном формальные физические упражнения, не дающие физического развития и повышения уровня физических качеств, нами предпринята попытка разработки новой методики развития силы рук, туловища детей среднего школьного возраста.

**Объектом исследования** являлся учебно-воспитательный процесс учащихся средней школы на уроках физкультуры.

**Предметом исследования** было определение влияния силовых упражнений в статическом режиме на уроках физической культуры для развития рук, туловища детей среднего школьного возраста.

**Цель исследования:** сравнить эффективность применения силовых упражнений в статическом режиме по сравнению с динамическим режимом.



**Гипотеза исследования:** мы предполагали, что упражнения в статическом режиме, при правильном их применении, за счет более длительного воздействия на нервно-мышечную систему, будут сильнее, чем упражнения динамического характера, влиять на пластические процессы и развитие силовых возможностей у учащихся среднего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Определить эффективность выполнения силовых упражнений в статическом режиме на увеличение мышечной массы учащихся.
2. Сравнить изменения силовых возможностей учащихся 5-7 классов при применении силовых упражнений в статическом и динамическом режиме.

Для решения поставленной задачи были взяты два шестых класса по 15 человек в каждом. В контрольном классе занятия проводились по традиционной методике. В экспериментальном классе учащиеся выполняли физические упражнения в статическом режиме. Методика предусматривала напряжение мышц рук и туловища (как сгибателей, так и разгибателей) в течение шести секунд в сочетании с последующим 10 с. отдыхом. Каждое упражнение выполнялось шесть раз. Силовая нагрузка сочеталась с упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями и беговыми заданиями. Это выполнялось для того, чтобы активизировать сердечно-сосудистую систему с целью лучшего кровоснабжения рабочих мышц. Контрольные измерения были произведены в начале учебного года, затем через три месяца были повторены, а третье итоговое тестирование проведено в конце учебного года.

В результате проведенного годичного сравнительного педагогического эксперимента нами получены результаты, которые отражены в таблице 1.

В экспериментальной группе увеличение объема мышц бедра было в среднем на 4,0-3,8 сантиметра, а в контрольной группе разница достигла 2,5-2,4 сантиметра. Разница между группами статистически не достоверна. Силовые статические упражнения существенно повлияли на амплитуду вдоха и выдоха, разница в начале и в конце учебного года достигла 6,0-5,8 сантиметра. В контрольной группе положительные сдвиги равнялись 4,0-4,1 сантиметра. Сдвиги между группами не достоверны. Сила ног в экспериментальной группе существенно и статистически достоверно увеличилась. В экспериментальной группе разница достигла 22 кг., а в контрольной только 17,9 кг. Сила мышц спины в экспериментальной группе увеличилась более чем в два раза (19,4 кг против 9,4 кг), разница в сдвигах статистически достоверна  $P < 0,01$ . Таким образом, наиболее важные и крупные мышцы школьников экспериментальной группы при выполнении силовых упражнений преимущественно в статическом режиме очень эффективно влияют на создание хорошего мышечного корсета. Мышечный корсет является основой правильного формирования позвоночника, правильного расположения внутренних органов, хорошего функционирования респираторной системы. Все это является хорошим потенциалом для определенного повышения уровня физического здоровья детей среднего школьного возраста.

Мышцы брюшного пресса являются антагонистами мышц спины, обеспечивают прямохождение, дыхательную функцию, правильное расположение диафрагмы. В экспериментальной группе время удержания ног равнялось 84,4 с, а в контрольной в 4 раза меньше  $P < 0,01$ .

Сила кистей рук в экспериментальной группе увеличилась на 3,5 кг, а в контрольной всего на 1,2 кг.  $P < 0,05$ .

**Выводы:** 1. Исследование показало, что статический режим выполнения упражнений оказывает более сильное тренировочное воздействие, чем динамический, особенно для развития силовых способностей детей.

2. Особенно высокие положительные сдвиги отмечались в развитии силовых возможностей при использовании статического режима для крупных мышц туловища (спины и живота). Преимущество в 6-10 раз говорит о рациональности использования данного режима для тренировки жизненно необходимых крупных мышц детей (спины и живота).

Таблица 1

Влияние различной силовой нагрузки в экспериментальной и контрольной группах на изменение физической подготовленности детей среднего школьного возраста ( $n_1=15$ )

Испытание	Экспериментальная группа			Разница (исходные, итоговые)	Контрольная группа			Разница (исходные, итоговые)	Разница между экспер. и контр. групп. $t_{\phi}$	Р	
	Исходные	( $x \pm m$ ) Через 3 месяца	Итоговые		Исходные	( $x \pm m$ ) Через 3 месяца	Итоговые				
Плечо (см)	Правое	21,1±0,6	22,4±0,6	23,7±0,7	2,6	21,8±0,6	23,2±0,8	23,8±0,9	2,0	0,09	>0,05 недост.
	Левое	21,1±0,6	22,7±0,5	23,6±0,7	2,5	21,7±0,6	23,2±0,8	23,7±0,9	2,0	0,09	>0,05 недост.
Бедро (см)	Правое	39,9±1,3	42,3±1,3	43,7±1,3	4,0	41,7±1,0	43,4±1,2	44,2±1,3	2,5	0,18	>0,05 недост.
	Левое	39,9±1,3	42,6±1,2	43,7±1,3	3,8	41,6±0,9	43,6±1,2	44,0±1,1	2,4	0,18	>0,05 недост.
Грудь (см)	Вдох	77,1±1,5	81,1±1,6	83,1±1,7	6,0	78,7±1,5	81,6±1,8	82,7±1,8	4,0	0,16	>0,05 недост.
	Выдох	71,5±1,5	75,7±1,6	77,3±1,7	5,8	73,4±1,6	76,5±1,9	77,5±1,9	4,1	0,08	>0,05 недост.
Сила ног (кг)		75,8±4,3	91,1±3,9	98,3±3,9	22,5	57,5±3,1	72,5±3,2	75,4±3,0	17,9	4,65	<0,05 достов.
Сила спины (кг)		78,8±5,1	92,8±4,8	97,9±5,8	19,4	68,0±3,17	74,0±2,7	77,4±2,6	9,4	3,22	<0,01 достов.
Пресс (с)		35,5±4,3	92,7±6,2	119,9±6,6	84,4	26,9±5,5	42,8±5,1	47,7±6,1	20,8	7,93	<0,01 достов.
Сила кисти руки (кг)	Правая	21,1±0,9	23,4±0,9	24,6±1,0	3,5	18,5±0,8	19,3±0,8	19,7±0,7	1,2	4,02	<0,01 достов.
	Левая	20,2±1,1	22,9±0,8	24,0±0,9	3,8	16,3±0,7	17,3±0,9	17,9±0,9	1,6	4,8	<0,01 достов.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОМПОНЕНТОВ БЫСТРОТЫ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития функциональных систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Развитие быстроты за время пребывания ребенка в школе выражена не так ярко, как развитие силы и заканчивается раньше. По обобщенным результатам отечественных и зарубежных авторов наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты.

Исходя из выше сказанного, чрезвычайно важно развивать быстроту у учащихся и после 11 лет, когда темп естественного прироста быстроты уже существенно снижается.

**Объектом исследования** являлся процесс развития быстроты у учащихся общеобразовательной школы на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** выявить эффективность экспериментальной методики развития компонентов быстроты у учащихся шестого класса на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** выявить основные методические подходы развития быстроты у учащихся шестых классов на основе упражнений легкой атлетики.

**Задача исследования:** определить влияние скоростно-силовых упражнений легкой атлетики, выполняемых на уроках физической культуры в шестом классе на развитие компонентов быстроты движений.

**Рабочая гипотеза:** предполагалось, что использование физической нагрузки в виде упражнений легкой атлетики со скоростно-силовой направленности позволит наиболее эффективно развивать такие компоненты быстроты как взрывную силу, эффективность стартового разгона, абсолютную скорость бега, двигательную ловкость, а также специальную функциональную выносливость различных систем организма. Предполагалось, что уроки физической культуры с почетвертной смены физических упражнений не позволяют эффективно использовать адаптационные возможности учащихся шестого класса, как возраста наиболее благоприятного для положительных сдвигов в скорости движений по причине резкой смены характера физической деятельности при почетвертной смене видов спорта.

Для решения поставленной задачи был проведен годичный сравнительный эксперимент, когда в контрольном классе выполнялась физическая нагрузка на уроках физической культуры по общепринятой методике с почетвертной сменой видов спорта.

В экспериментальном классе уроки проводились на базе физической нагрузки из упражнений легкой атлетики в течение почти всего учебного года кроме третьей четверти, где в это время проводились уроки на упражнениях лыжного спорта.

В экспериментальном классе основная нагрузка была из упражнений на развитие быстроты и состояла из стартовых ускорений, бега с максимальной скоростью от 30 до 60 м., специально-беговых и прыжковых упражнений, бега и прыжков в усложненных условиях, подвижных игр с бегом и метаниями, эстафет, стартов из различных исходных положений, скоростно-силовых упражнений, участия в соревнованиях.

### **Результаты эксперимента и их обсуждение.**

В результате проведенного годичного сравнительного педагогического эксперимента нами получены результаты, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1

Средние данные ( $x \pm m$ ) изменения скоростно-силовых показателей в контрольной и в экспериментальной группах после эксперимента ( $n_{1,2} = 10$ )

Тесты	Экспериментальная группа		Сдвиг	Контрольная группа		Сдвиг	t	P
	начало	конец		начало	конец			
Прыжок в длину с места (см)	150±1,8	161±2,9	10,8*	149±4,0	154±3,9	5,0	2,1	<0,05
Бег 30 м. (с)	6,2±0,07	5,8±0,1	-0,4*	6,4±0,12	6,2±0,16	-0,2	1,5	>0,05
Бег 40 м. (с)	7,82±0,15	7,56±0,12	-0,26*	8,4±0,14	8,0±0,14	-0,4**	0,5	>0,05
Челночный бег 5 x 20 м. (с)	26,7±0,2	25,9±0,15	-0,57*	27,4±0,21	27,2±0,26	-0,2	3,0	<0,05
Сумма числа шагов бега в упоре 3 x 15 с (раз)	156±2,0	178±2,5	22,2**	154±2,05	165±2,56	11,0	9,3	<0,01
Пятерной прыжок в длину с места (м)	7,91±0,11	8,28±0,11	0,30	8,40±0,12	8,60±0,12	0,20	0,25	>0,05

Примечание: \* –  $P < 0,05$ ; \*\* –  $P < 0,01$  – достоверность сдвигов внутри группы.

Из табл. 1 мы видим, что взрывная сила в контрольной группе, которая оценивалась нами по дальности прыжка в длину с места, не имела достоверных различий. В экспериментальной группе ощущается существенный прирост взрывной силы, который в среднем равен 10,8 см при достоверности различия в начале и в конце эксперимента. Разница сдвигов между экспериментальной и контрольной группы также была статистически достоверна при  $t = 2,1$  и  $P < 0,05$ .

В бега на 30-40 м с высокого старта в той и другой группе сдвиги имели одинаковый характер. В экспериментальной группе наибольший сдвиг в беге на 40 м равнялся  $-0,26$  с, при  $P < 0,05$ , хотя в контрольной группе улучшение результата в беге на 40 м равнялось  $-0,4$  с. В беге на 30 м. отмечались такие же положительные сдвиги в обеих группах, но наиболее высокий сдвиг отмечался в экспериментальной группе. Таким образом, в скорости бега на коротких отрезках 30 и 40 м, который зависит от уровня взрывной силы у детей 12 лет отмечаются очень высокие положительные сдвиги, но при этом значительно выше положительный прирост в экспериментальном классе в беге на 30 м, а в контрольном классе в беге на 40 м. В виду того, что в обеих группах прирост был высоким, достоверной разности в сдвигах между группами нами не обнаружено. Из литературных источников мы знаем, что в данный период естественного физического развития дети 11-12 лет находятся в сенситивном этапе своего развития, когда они легко поддаются скоростной тренировке, выполняя даже не скоростную физическую нагрузку. Самое главное для них является получение этой физической нагрузки.

В челночном беге 5x20 м время бега в экспериментальной группе уменьшилось на 0,5 с, а в контрольной группе только на 0,2 с. Разница в сдвигах внутри группы достоверно только в экспериментальной группе. Исходя из данных результатов, можно заключить, что нагрузка в экспериментальной группе адекватно и положительно воздействовала на увеличение возможности нервно-мышечной системы детей работать с максимальной мощностью при дефиците кислорода. Поэтому в экспериментальном классе дети в конце эксперимента продемонстрировали возросший уровень специальной беговой возможности. На наш взгляд длительность челночного бега была в пределах 30 с, что соответствует длительности бега на 200 метров. Дистанция 200 метров требует возможностей детей работать в условиях дефицита кислорода, что они и продемонстрировали в нашем эксперименте.

Частоту движений в беге в упоре на месте многими тренерами рекомендуется применять у детей как тест на частоту циклических движений. Кроме этого трехкратное повторение через одну минуту отдыха проверяет и уровень специальной беговой выносливости (анаэробный режим). Из таблицы мы видим, что в экспериментальной группе прирост суммы шагов за 3х15 с достиг 22,2 шага при высоком уровне достоверности данного сдвига  $P < 0,01$ . В контрольном классе также отмечался положительный прирост в сумме шагов, но равен всего 11 шагов, что в два раза меньше, чем в экспериментальном классе. Между группами разница в полученном результате имеет высокую статистическую достоверность  $P < 0,01$ . Таким образом, одним из важнейших компонентов быстроты является частота бегов в беге. Этот компонент быстроты при специфических легкоатлетических нагрузках в экспериментальном классе улучшился более существенно, чем в контрольном.

Результаты в пятерном прыжке с места в обеих группах изменились не существенно, хотя положительная разница имела в среднем от 20 до 30 сантиметров. Разница как в сдвигах внутри групп и между группами не были достоверными. Данный факт можно объяснить тем, что отдельные школьники не овладели техникой прыжка, поэтому среднеарифметическое отклонение было очень большое, что не позволило определить статистическую достоверность разницы.

**Выводы:** 1. Взрывная сила в экспериментальной группе увеличилась статистически достоверно. В контрольной группе прирост взрывной силы был не достоверен.

2. В стартом разгоне (бег на 30 м), где предъявлялись повышенные требования к взрывной силе, экспериментальная группа имела явное преимущество. А в беге на 40 метров, где уже повышается требование к скорости бега, некоторые преимущества имела контрольная группа. В ловкости, проявленной в беге, а также специальной (анаэробной) выносливости существенное преимущество имела также экспериментальная группа.

3. Рабочая программа экспериментального класса существенно, с высокой степенью достоверности повысила частоту бега школьников. Преимущественно перед контрольным классом была в два раза выше при высоком уровне достоверности сдвигов.

4. Исследование показало, что экспериментальная программа для шестых классов, которые по возрасту находятся в сенситивном скоростно-силовом этапе своего развития, скоростно-силовая нагрузка оказывает более высокое положительное действие для развития компонентов быстроты, чем традиционная программа в контрольном классе.

**Малков Ю.П., Иванова Е.П.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ СИЛЫ МЫШЦ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК РАЗНОГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания с 1-11 класса должен быть физически «совершенный» человек. Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Наблюдая на протяжении ряда лет за формированием организма, мы обычно интересуемся состоянием их здоровья физического развития и физической подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает, как нам кажется, полное представление об организме детей.

Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки. Изучение динамики естественного развития детей в сочетании с их физической подготовленностью за весь период обучения в школе, является важнейшим фактором оптимизации физического воспитания в школе с учетом их возрастных особенностей.

**Объектом исследования** является процесс развития физической подготовленности школьников за весь период обучения в школе.

**Предметом исследования** было изучения особенностей динамики изменений относительной силы школьников разных в классах и изучение их взаимосвязи.

**Цель исследования:** на основе полученных результатов внести коррекцию в процессе физического воспитания учащихся средней школы данного пола и возраста.

**Гипотеза исследования:** нами предполагалось, что за время обучения в школе у детей будут проявлены характерные особенности изменения относительно силы в зависимости от возраста и пола, что могло бы отразиться в методике физического воспитания учащихся за время учебы в школе.

**Задачи:**

1. Определить и сравнить уровень относительной силы у мальчиков и девочек разного школьного возраста.
2. Провести анализ особенностей развития относительной силы у мальчиков и девочек.

В 2008 году был проведен естественный соизидательный эксперимент на учащихся 2, 3, 6, 7, 9 классов, по изучению особенностей динамики изменений относительной силы различных групп мышц школьников с целью изучения динамики изменения относительной силы в двух младших классах, в одном среднем классе и в двух старших классах.

По мнению Ашмарина Б.А. (1979 г.) и Озолина Н.Г. (1988 г.) недостаточно определить физическую подготовленность в абсолютных показателях силы, силовой выносливости для получения достоверной информации потому, что для высокого уровня достоверности необходимо определять физическое развитие в соотношении с показателем антропометрическими данными (рост), а также веса тела, поэтому показанные в тестах в виде подъема и удержания туловища («лодочка»), времени двадцатикратного приседания оценивалось в соотношении к весу тела испытуемых. Определялся индекс относительной силы, силовой выносливости в условных единицах.

В прыжках в длину с места, в пятерном прыжке с места полученный результат делился на рост испытуемых, а в отскоке вверх со взмахом рук с места делился на вес тела. Это позволило более точно и корректно оценивать полученные результаты. Все измерения проводились после небольшой в пределах 10 мин. разминки перед проведением конкретных испытаний.

**Полученные результаты.** На основании эксперимента нами получены результаты, отраженные в таблице 1.

Таблица 1

Динамика изменений средних показателей силовых показателей в относительных единицах у мальчиков и девочек 2-9 классов (n=10)

Класс	Разница в сдвигах между младшими и старшими классами	Пол	Рост, см	Вес, кг	20 приседаний относ. ед.	Поднимание туловища, отн. ед.	Высота отскока отн. ед.	«Лодочка» отн. ед.	Прыжок с места отн. ед.	5-й прыжок отн. ед.
2		Д	119,8	23,2	0,72	1,25	0,85	0,45	0,94	4,98
		М	122,2	23,8	0,68	1,17	1,03	0,72	1,06	5,07
3		Д	134,6	27,6	0,64	1,20	0,97	0,13	1,00	4,96
		М	133,2	30,8	0,55	1,26	1,05	0,15	1,17	5,71
6		Д	150,2	42,4	0,42	0,89	0,51	0,10	1,00	6,44
		М	142,6	37,6	0,41	1,20	0,78	0,04	1,23	6,36
7		Д	157	45	0,45	0,76	0,76	0,06	1,03	5,87
		М	161,5	54,3	0,32	0,90	0,59	0,04	1,14	6,31
9		Д	156,6	48,6	0,37	0,84	0,67	0,36	1,03	5,63
		М	168,6	56,6	0,31	0,82	0,65	0,16	1,25	6,55

Из таблицы 1 следует, что антропометрические данные мальчиков и девочек со 2 по 9 классы существенно изменяются. С 6 класса мальчики начинают обгонять девочек, как в росте, так и в весе. Рост девочек в 6 классе практически прекращается, что говорит о том,

что естественное развитие девочек к этому времени снизило свои темпы. У мальчиков с 6 класса отмечается как увеличение роста, так и увеличение мышечной массы. Из таблицы мы видим как у мальчиков и, так и у девочек со 2 по 9 класс просматривается практически одинаковая динамика снижения относительной силы и силовой выносливости. Это говорит о том, что у учащихся со 2 класса изменяется силовой потенциал в сторону существенного снижения. Другими словами старшеклассники за единицу времени могут проявить меньше силовой нагрузки, чем школьники 2 или 3 классов. Это приводит к тому, что девушки и юноши в старших классах труднее переносят на занятиях нагрузку на выносливость, быстроту и взрывную силу. На ряду с увеличением мышечной массы у старшеклассников растет и пассивная масса, а следовательно снижается уровень относительной силы. Это мы и видим в отношении мышц разгибателей голени и туловища (в приседаниях). В отношении проявления силовой выносливости мы видим, что результаты у мальчиков и девочек во всех классах практически изменяются синхронно, особенно с 3 по 7 классы. Время удержания туловища (лодочка) характеризует силовую статическую выносливость мышц туловища. Со 2 по 3 класс идет ухудшение статической выносливости мышц туловища, затем до 7 класса – стабилизация на низком уровне, а после 7 класса отмечается существенный прирост. Это можно объяснить тем, что в младших классах мышцы туловища слабо развиты и не адаптированы к силовой статической нагрузке, которая обеспечивает прямосидение. Только после 7 класса отмечается повышение относительной силы мышц спины. Отсюда следует, что школьникам младших и средних классов необходимо давать усиленную силовую нагрузку на развитие мышц туловища, особенно мышц спины.

Взрывная сила со 2 по 9 класс у девочек практически не изменялась, у мальчиков отмечается несущественный прирост в 6 и 9 классах. У девочек снижение уровня взрывной силы с 6 класса можно объяснить началом повышения пассивной массы тела, что влияет на снижение взрывной силы.

Высота отскока у мальчиков и девочек 2-3 классов находится на очень высоком уровне у мальчиков – 1,03, а у девочек – 0,85. Это, по мнению Н.Г. Озолина, уровень квалифицированных спортсменов, определенной в относительной силе. Таким образом, мальчики и девочки 2-3 классов имеют небольшую мышечную массу и поэтому демонстрируют очень высокий уровень взрывной силы, но затем после 3 класса девочки резко снижают уровень своей физической подготовленности в отношении относительной взрывной силы, это ухудшение достигает более чем в 2 раза.

**Выводы:** 1. Исследование показало, что статическая силовая выносливость мышц спины, которая определялась временем удержания прогиба в исходном положении лежа, у школьников со второго по девятый классы в критически низком состоянии. Этот показатель несущественно повышается к девятому классу. Это свидетельствует о функциональной неготовности мышц спины у школьников 2-7 классов к прямоудержанию туловища. Несущественное увеличение состояния отмечается у девятиклассников, что объясняется сенситивным этапом их физического развития (силы).

2. На основании полученных результатов следует, что специалистам в области физической культуры необходимо скорректировать физическую нагрузку в младших и средних классах с целью акцентированной физической подготовки мышц спины.

3. У девочек и мальчиков (более выражено у девочек) со 2 по 7 классы отмечается резкое снижение силовых проявлений в быстрой силе, силовой выносливости мышц ног во взрывной силе мышц ног и силовой выносливости сгибателей туловища.

4. Силовая выносливость у мальчиков и девочек со 2 по 6-7 класс снижается из-за наращивания пассивной массы тела.

**Маханькова В.В., Захаров А.А., Ахмадыршин Г.К.**

*Гимназия № 56, г. Ижевск*

## **НОВАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ**

Гимназия №56 находится в центре города учащихся в школе 1600 человек, у школы нет своего стадиона. Отсутствуют условия для проведения уроков лыжной подготовки. Есть малый

зал 6х12м, большой зал 12х24м. Из-за большого количества классов в зале одновременно занимаются два класса. Даже при таких условиях, при четком планировании спортивной массовой работы можно добиться высоких результатов. И мы начали искать новые формы работы.

Так как на уроке одновременно занимаются два класса, в зале работают два учителя физкультуры. Поэтому было принято решения в 5-9 классах разделить детей по половому признаку. Что это дало нашей школе?: во-первых, учителю легче планировать урок, во-вторых, улучшается психологический климат в классе.

В 10-11 классах урочная система развивается в другом направлении. Для учащихся, добившихся высоких спортивных результатов на уровне Республики, России работает экстернат. Для старшеклассников так же предлагается выбор секции по видам спорта. Эти секции вынесены за рамки расписания. На этих секциях учащиеся получают отметки, которые потом переводятся в классный журнал. Поэтому почти 70 % учащихся занимаются в кружках и секциях. Учащиеся, занимаясь в этих кружках, добиваются хороших спортивных результатов на уровне города, Республики. Школа работает в две смены с 8.00 часов до 18.00. Так как мы не имеем возможности проводить внутришкольные соревнования во время учебной четверти, мы спланировали все спортивные мероприятия на каникулы. На каникулах для каждого класса с 1-11 классы выделяется время для проведения спортивных мероприятий.

Для детей, отнесенных к специальной медицинской группе организованы уроки лечебной физкультуры. Занятия с ними проводят опытный специалист ЛФК. Дети на этих уроках занимаются по специальной программе.

Традиционные для школы стали следующие мероприятия: «День здоровья», «Осенний кросс», «День бегуна». При проведении таких мероприятий дети в этот день освобождаются от уроков. Школа активно принимает участие во всероссийских массовых мероприятиях «Кросс наций», «Лыжня России».

Невозможно добиться высоких результатов в физическом воспитании учащихся без взаимодействия внешкольными учреждениями. Вначале учебного года утверждается расписание кружковых секций внешкольных учреждений и согласуется с директором школы. Тренера активно взаимодействуют с учителями физкультуры.

#### **Выводы:**

- при новых условиях работы в нашей школе у учащихся улучшилась успеваемость;
- у детей прекратились прогулы уроков;
- у учащихся улучшилось качество выполнения нормативов;
- даже при таком большом количестве учащихся в школе каждый ученик нашей школы 4-5 раз участвует за год во внутришкольных соревнованиях;
- уменьшилось количество травм.

**Митриченко Р.Н., Новокрещенов В.В.**

*Удмуртский государственный университет,*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

### **РЕКРЕАЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, КАК ФАКТОР ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Физическая культура представлена во всех программах высшего профессионального образования как важнейший базовый компонент формирования физической культуры личности. Результатом образования в области физической культуры должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному образу жизни, формированию потребности в физическом самосовершенствовании. Традиционная система физического воспитания в вузе, ориентированная в основном на использование ограниченного комплекса средств и методов физической культуры, является недостаточно эффективной. Она не учитывает физкультурно-спортивные интересы, потребности студентов в формировании у них мотивационно-ценностных установок к регулярным занятиям физической культурой. Одним из основных условий формирования у студентов устойчивого интереса к занятиям физической



культурой является сочетание учебной деятельности с укреплением мотивации к двигательной активности на основе естественной потребности в движении.

Анализ и обобщение литературных источников позволили выявить, что наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуется физическая рекреация (А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, Н.К. Чуриков, 2000; И.Г. Виноградов, 2008). Исследователи, касающиеся проблемы физической рекреационной деятельности, лишь констатируют положительное влияние занятий физической рекреации на процесс самореализации, не подтверждая свою точку зрения экспериментальным материалом (Н.Г. Закревская, 2000; А.А.Никитина, 2002; Ю.М. Николаев, 2002; Ю.Е. Рыжкин, 2002).

Целью проведенного нами исследования стала разработка и экспериментальное обоснование путей оптимизации образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» на основе рекреационных занятий как фактора положительной мотивации студентов к двигательной активности. При этом имелось в виду, что принцип оптимизации определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок, мотивацией и уровнем спортивных притязаний студентов.

При организации исследования мы исходили из того, что в основе формирования физической культуры студента лежат:

- во-первых, анализ динамики физической и функциональной подготовленности;
- во-вторых, отношение студентов к ценностям физической культуры.

По этим причинам, проведенное нами исследование состояло из двух этапов. На первом этапе в эксперименте по исследованию физического состояния приняло участие 462 студента Удмуртского государственного университета. Оценка физической подготовленности студентов осуществлялась результатами выполнения обязательных тестов, рекомендованных программой по дисциплине «физическая культура».

Исследование физической подготовленности студентов проводилось ежегодно по обязательным тестам на протяжении шести лет (с 2003 по 2008 годы). Результаты тестирования показали достоверное снижение физической подготовленности и отрицательную динамику результатов по трем из четырех проведенных видов испытаний (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности студентов 1-го курса с 2004 по 2008 годы

Испытуемые	Наименование испытаний	2004 г.	2008 г.	Достоверность (p < 0,05)
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
Юноши	Бег 100 м (сек)	13,6±1,4	14,0±0,8	>
	Бег 3000 м (сек/ мин:сек)	786±66,5 13:06±1:6,5	830±79,7 13:50±1:19,7	<
Девушки	Бег 100 м (сек)	17,3±1,1	17,7±1,1	<
	Бег 2000 м (сек/ мин:сек)	669±61,5 11:09±1:1,5	690±76,9 11:09±1:16,9	<

*Примечание:*  $\bar{x}$  – среднее арифметическое,  $\sigma$  – стандартное отклонение, P – достоверность прироста показателя за период педагогического эксперимента (p < 0,05)

На втором этапе осуществлялась оценка физического здоровья студентов по методике Апанасенко Г.Л. Для определения степени мотивации студентов к активным занятиям физическими упражнениями, нами была разработана анкета, которая состояла из 22 вопросов. Анкетирование проводилось среди студентов первого и второго курсов (всего опрошено 442 человека, из них юношей – 222, девушек – 220). Студенты занимались в группах с различными специализациями: аэробика, атлетическая гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, ОФП. В результате опроса выяснилось, что наибольшей популярностью у студентов пользуются такие виды спорта, как: плавание, футбол, волейбол, баскетбол, аэробика и силовая гимнастика, при этом, юноши отдают предпочтение игровым видам спорта – баскетболу и футболу; девушки – аэробике и волейболу.

В результате проведенного опроса выяснилось, что у студентов значительный интерес проявляется к рекреативной форме двигательной активности – 32 %; к занятиям по интересам – 21,9 %. Второй по значимости формой физической активности выступают секционные занятия – 27 %; определенное число студентов вполне устраивают учебные занятия – 11,8 %.

Анализ полученных данных показывает, что существенно влияют на уровень двигательной активности студентов, следующие факторы: желание улучшить состояние здоровья (62 %); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (32 %); достичь спортивного результата (17,9 %); возможность снять усталость и повысить работоспособность (9,3 %); на последнем месте оказалась необходимость получить зачет по дисциплине «физическая культура» (6,8 %).

Полученные результаты анкетирования свидетельствуют об устойчивом интересе и высокой мотивации студентов к физкультурной деятельности. Современная молодежь осознает необходимость в занятиях физической культурой и спортом и готова заниматься физическими упражнениями, об этом свидетельствует ответ на вопрос: «Если бы физическая культура не была обязательной дисциплиной, а была бы факультативом, посещали бы Вы занятия?» ответили «да» (83 %), «нет» (17 %). Студенты получают удовольствие от двигательной активности (85 %).

Отвечая на вопрос «Занимаетесь ли вы дополнительно физкультурной деятельностью?» ответы распределились примерно поровну «да» (33 %), «нет» (30 %), «не регулярно» (34,2 %). Наибольшее число не занимающихся дополнительно физической культурой – это студенты группы ОФП, соответственно 57 % девушек и 35 % юношей.

Рассматривая мотивацию и интерес к занятиям физическими упражнениями в зависимости от спортивной специализации, выяснилось что занимаются по интересам и выбрали именно этот вид; пловцы (100 %), баскетболисты (92 %), футбол (72 %), волейбол (58 %), силовая гимнастика (55 %). Занимаются в группах ОФП по желанию лишь 0,6 %.

Изучая эмоциональное состояние студентов на занятиях по интересам, испытывают эмоциональный подъем (36%), удовольствие (26%), комфортность (22%). В группах ОФП, где преподаватель ведет занятие по традиционной системе, студенты испытывают на занятиях напряжение 79%, вялость, упадок сил (47%).

Таким образом, в результате исследования проведена оценка уровня соматического здоровья, физической подготовленности и отношения студентов к ценностям физической культуры. Уровень физической подготовленности студентов оценивается, как средний. Уровень соматического здоровья характеризуется как «средний» и «ниже среднего». У студентов разных спортивных специализаций выявлена сформированная ценностно-мотивационная составляющая физической культуры, потребность в активной самостоятельной рекреативной деятельности. Лишь студенты группы ОФП проявляют низкую мотивационную и двигательную активность. Выявлены статистически значимые отличия в показателях специальной физической подготовленности студентов в зависимости от курса обучения и положительная мотивация рекреативных занятий к физическому самосовершенствованию. Выявлены основные причины, препятствующие развитию положительной мотивации к занятиям физической культурой, чем являются непосильные физические нагрузки, завышенные зачетные требования и отсутствие интереса.

**Осинцев В.В.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ**

Особенность передвижения на лыжах состоит в том, что все согласованные движения рук и ног во время выполнения любого лыжного хода производятся на скользящей опоре – лыже. В связи с этим обучение равновесию является главной задачей, пронизывающей весь учебный процесс. Успешность ее решения зависит от многих факторов: выбора места для занятий, включая рельеф местности учебной площадки, последовательности обучения отдельным элементам техники, подбора и использования подводящих упражнений,

правильного объяснения техники изучаемого способа передвижения, своевременного исправления ошибок, допускаемых при овладении элементами техники и др.

Из вышеперечисленных факторов наибольшее влияние на эффективность обучения оказывают: рельеф местности учебных площадок, последовательность обучения элементам техники и подводящие упражнения.

Во многих литературных источниках рекомендуется обучение скользящему шагу осуществлять на лыжне, идущей под небольшой уклон. Данные рекомендации противоречат педагогическому правилу «от легкого к трудному». Многолетние исследования показали, что занимающиеся ввиду повышения скорости не могут сохранять равновесие и на лыжне под уклон прекращают выполнять скользящий шаг, соединяют ноги и продолжают спуск на двух лыжах. На лыжне под уклон сохранять равновесие на одной лыже значительно труднее, чем на накатанной лыжне, проложенной на ровной площадке. Поэтому, чтобы повысить эффективность обучения скользящему шагу необходимо осуществлять только на ровной учебной площадке.

Овладение одноопорным скольжением – процесс длительный, так как специфическое «чувство равновесия» формируется постепенно в течение нескольких лет. Учитывая данную закономерность, следует через 4-6 занятий, на которых осваивался скользящий шаг, приступить к одновременному обучению двум ходам: попеременному двухшажному и одновременному бесшажному, используя для этого учебную площадку с уклоном до 5-6°. Пологий подъем преодолевается попеременным двухшажным ходом, на лыжне под уклон используется одновременный бесшажный ход.

Такая организация обучения с первых шагов на лыжах формирует правильное тактическое применение лыжных ходов. Другими словами – правильную технику передвижения на лыжах.

Объективным показателем овладения попеременным двухшажным ходом является согласованность движений рук и ног. Анализ многочисленных литературных источников позволил выявить рекомендации о том, что обучение этому элементу техники следует начинать с движения руки, выносящей палку, то есть с движения руки вперед. Однако многолетние педагогические наблюдения показали, что амплитуда движения руки слишком мала ввиду короткого скользящего шага и отсутствия равновесия. Эти обстоятельства не позволяют в короткие сроки овладеть согласованностью движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

Наблюдения показали, что у занимающихся, впервые вставших на лыжи, независимо от возраста, теряется устойчивый навык перекрестных движений рук и ног, сформировавшийся за годы жизни, постоянно действующий во время ходьбы и бега. У оказавшихся в непривычных условиях начинают проявляться врожденные движения, такие как одновременное движение руки и ноги одной стороны тела (одностороннее однонаправленное), движение двух рук вперед и назад и др. Данными особенностями можно объяснить тот факт, что впервые вставшие на лыжи занимающиеся сразу без обучения начинают передвижение одновременным многошажным ходом, а не попеременным двухшажным ходом.

Эффективность обучения ведущему элементу техники попеременного двухшажного хода – согласованности движений рук и ног – возрастет, если оно будет осуществляться на основе закономерностей формирования навыков передвижения на лыжах. Чтобы в короткие сроки занимающиеся освоили этот элемент техники, необходимо: запретить опираться на палки, поставленные на снег перед грудью, то есть использовать их как опору для сохранения устойчивости; научить исходному положению «основная стойка» руки вниз, удерживают палки лапками назад; начинать обучение согласованности движений рук и ног с движения руки назад за бедро и неполной амплитудой движения руки вперед. Данное уменьшение амплитуды связано с увеличением амплитуды движения руки назад, за бедро. Выполнение движений одной стороны тела, например правой, осуществляется под слова «Шаг правой, правую руку назад». Такие задания расширяют возможности самоконтроля.

Раннее обучение одновременному бесшажному ходу оказывает положительное влияние на освоение устойчивого равновесия при скольжении на двух лыжах. Довольно простая структура движений этого хода создает благоприятные условия для обучения отталкиванию руками, движению их за бедро. Освоенное в этом ходе движение рук за бедро при отталкивании без помех переносится в попеременный двухшажный ход.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ**

Исторический анализ научной литературы по военной проблематике показал, что проблема успешной подготовки военнослужащих к выполнению оперативно-служебных (боевых) задач в условиях военного времени занимала умы разных полководцев задолго до того, как воинская деятельность стала объектом специальных научных исследований. Непреложным считался тот факт, что мало обучить бойца военной специальности, ему надо привить еще и определенные морально-боевые и психологические качества: смелость, решительность, бесстрашие, умение вести борьбу со страхом смерти и инстинктом самосохранения жизни (Н.Н. Головин, 1867; А.Г. Зыков, 1897; М.И. Драгомиров, 1906; Г.Е. Шумков, 1910 и др.).

При этом большое значение в решении этих задач придавалось физическим упражнениям. Так, во второй половине XIX века физическая подготовка в Русской армии стала использоваться как самостоятельный предмет. Это способствовало выработке у солдат не только должных физических качеств, но и необходимых психологических свойств личности для действий в ближнем бою (А.А. Братцев, А.С. Булатов, В.М. Выдрин, 1958).

Та же физическая подготовка военнослужащих Красной Армии в довоенные годы и во время Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. была комплексной и максимально прикладной (В.С. Пластинин, М.П. Ночевкин, 1946; А.А. Братцев, А.С. Булатов, В.М. Выдрин, 1958; В.Г. Демин, И.Д. Ладанов, 1974 и др.). Это позволяло в определенной степени средствами физической подготовки решать задачи повышения психологической устойчивости бойцов и командиров.

Уже в наше время на рубеже XX и XXI вв. опыт боевых действий подразделений специального назначения Российской армии в Афганистане, Абхазии, Чечне, Южной Осетии и в других вооруженных конфликтах подтвердил непреложный факт - несмотря на возрастание технической оснащенности спецназа новыми средствами вооружения, все же решающая роль в выполнении оперативно-боевых задач принадлежит военнослужащему, осознающему свой конституционный долг, требования присяги, воинских уставов и приказов, обладающему физической и морально-психологической устойчивостью и умениями эффективно действовать в любой боевой обстановке (А.В. Барабанщиков, 1971; Х.М. Амбарян, 1977; А.В. Шутов, 1984; В.Д. Ефремов, 1985; В.И. Лебедев, 1989; В.А. Щеголев, 1990; В.В. Попков, 1999; А.Г. Саракул, 2005).

О том, что одним из действенных средств активного воздействия на психическую сферу военнослужащего являются физические упражнения, было доказано многочисленными исследованиями, проведенными в последние годы (В.Л. Марищук, 1964, 1982; Ю.П. Блажко, 1978; В.А. Щеголев, 1990; А.А. Горелов, 1993; М.А. Евдокимов, 2001; С.М. Ашкинази, 2001; И.А. Степанов, 2002). Были также осуществлены экспериментальные исследования по применению конкретных средств и методов физической подготовки для совершенствования физической работоспособности и психологических компонентов устойчивости военнослужащих к воздействию сложной и опасной обстановки оперативно-боевой деятельности как в мирное, так и в военное время (В.Л. Марищук, 1967; Т.Т. Джемгаров, 1972; М.Т. Ложба, 1989; А.А. Горелов, 1993; Б.В. Ендальцев, 1994; В.А. Артамонников, 1997 и др.). Авторы пришли к выводу, что военнослужащие с высоким уровнем физической подготовленности и психологической устойчивости в экстремальных условиях обстановки лучше сохраняют способность выполнять свои профессиональные обязанности. Особенно это касается бойцов отрядов спецназа.

Анализ литературы по вопросам использования средств физической культуры для выработки должных психологических качеств при подготовке военнослужащих сил специального реагирования (по аналогу нашего спецназа) в ряде европейских (Англия, Франция) и американской армиях показал - возникновение новых моделей физической подготовки в структуре общего военного образования всегда совпадало с изменениями способов ведения боевых действий и комплектования вооруженных сил личным составом

(В.И. Сухоцкий, 1980, 1983; В.Н. Утенко, 1982, 1984; В.Н. Утенко, В.П. Липовка, 1985; В.А. Дорофеев, 1989; В.Н. Утенко, В.А. Щеголев, Н.Г. Лутченко, 1996).

При этом стоит заметить, что в различных иностранных армиях предъявляются примерно одинаковые требования к физической и психологической подготовке военнослужащих подразделений специального назначения. Это связано с тем, что модели физической и психологической подготовки практически идентичны и различаются только особенностями их реализации, взаимосвязь их очевидна и несомненна.

В современных условиях оперативно-боевая деятельность военнослужащих изменяется в результате воздействия на нее ряда факторов: обострения межнациональных отношений, роста общественной напряженности и социальной нестабильности; стремления к сепаратизму ряда политических лидеров, возрастания угрозы терроризма по всему миру. Указанные факторы также в значительной мере влияют на роль и предназначение подразделений специального назначения. К тому же, увеличивающееся количество командировок в «горячие точки» приводит военнослужащих спецназа России к постоянному психоэмоциональному перенапряжению и стрессу (В.Д. Дурнев, 1992; В.В. Жилияков, 1996; В.В. Попков, 1999 и др.).

Отсюда вытекает необходимость высокого уровня физической и психологической подготовленности военнослужащих, способствующих быстрой их адаптации к постоянно изменяющимся условиям оперативно-боевой деятельности.

При решении вопросов психологической подготовки бойцов спецназа, специалисты обоснованно рекомендуют различные средства физической подготовки и спорта для коррекции психических процессов, формирования психических свойств, часто интегрируя их в общие компоненты психической готовности воинов к конкретным видам военно-прикладного труда (В.Л. Марищук, 1967, 1983; В.П. Блажко, 1978, Т.Т. Джамгаров, 1980; А.Э. Болотин, 1982; А.А. Горелов, 1993; В.И. Андреев, 1995; И.М. Евдокимов, 2001 и др.).

Многими учеными рассматривается возможность оптимизации готовности военнослужащих подразделений специального назначения к регулярной физкультурной и спортивной деятельности в интересах психологической подготовки с помощью приемов саморегуляции и релаксации (Л.Д. Гиссен, 1970; Ю.Я. Киселев, 1976; R. M. Suinn, 1976; T. Orlick, 1986; В.И. Баландин, П.В. Бундзен, 1997; D.R. Liggett, 2000; А.В. Радионов, 2002 и др.), а также путем формирования соответствующих отношений, интересов, мотивов, целей (А.Ц. Пуни, 1959; J.h. Кегг, 1997; Е.П. Ильин, 2002 и др.).

Однако существующая ныне система организации физической подготовки недостаточно учитывает особенности поэтапного формирования психологической устойчивости у бойцов подразделений специального назначения, а у их командиров – умения проводить занятия по психологической подготовке, используя физические упражнения. По нашему мнению их применение может оказать существенное влияние на физическую и психологическую готовность военнослужащих спецназа к военно-профессиональной деятельности.

Таким образом, изучение научно-методической литературы по данной проблематике свидетельствует о том, что в психологической подготовке военнослужащих спецназа еще не сложилось достаточно четких представлений о методике ее формирования в процессе занятий физическими упражнениями.

Так, в рекомендациях, посвященных физической подготовке военнослужащих (Н.Г. Лутченко, 1992; С.В. Шиляев, 1990; А.А. Нестеров, 1990; В.Г. Стрелец, А.А. Горелов, 1992; В.В. Килин, Е.А. Митин, В.Г. Стрелец, 1996; С.А. Кривилев, 1998; В.В. Бурьян, 2002 и др.), физический компонент для решения задач психологической подготовки личного состава рассматривается лишь фрагментарно. Рекомендаций, прямо нацеленных на использование физических упражнений для формирования у военнослужащих подразделений специального назначения умений и навыков психологической подготовки, в специальной литературе найти не удалось.

Таким образом, можно констатировать, что как в отечественных, так и зарубежных армиях, на всех этапах их развития в системе психологической подготовки военнослужащих подразделений специального назначения важная роль отводилась и отводится средствам физической подготовки. Однако применение физических упражнений в подразделениях специального назначения для формирования психологической устойчивости у военнослужащих в экстремальных боевых условиях не охватывает всего многообразия форм и методов их применения. Особенно слабым звеном здесь является использование физических упражнений, сочетаемых с приемами психоэмоционального самоуправления и самовнушения. Поэтому

существует настоятельная необходимость совершенствования содержания и методики проведения психологической подготовки с использованием физических упражнений в оперативно-служебном (боевом) и реабилитационном периодах подразделений спецназа для повышения психологической готовности военнослужащих к выполнению специфических задач в условиях возможных реальных боевых действий.

**Покровская Т.Ю.**

*Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, г. Казань*

## **ВОЗМОЖНОСТИ РАСШИРЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ШАНСОВ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ**

Современное общество предъявляет повышенные требования в отношении молодежи, связанные с ориентацией на ее серьезные физические возможности, большие нагрузки, здоровый и спортивный образ жизни – особенно в обществе, переживающем резкие социальные перемены, открывающие новые каналы ускоренной социальной мобильности.

Сочетание современной российской специфики с новыми общецивилизационными тенденциями создает для студентов, обладающих наименьшей социальной и психологической защищенностью, повышенную зону риска. Одним из основных параметров риска в этом случае является состояние здоровья молодых людей и те возможности самореализации, которые оно предоставляет. Особый интерес при этом представляет отношение молодых людей к своему здоровью, ибо характер этого отношения непосредственно влияет на само здоровье. В этом плане необходимо выделить студентов, обладающих избыточным весом, как самую уязвимую категорию студенческой молодежи, не только с точки зрения своих экспрессивных характеристик (внешность, походка, мимика, вазомоторика, пластика тела и т.д.), достаточно часто приводящих к формированию таких особенностей, как комплекс физической неполноценности, но и с той точки зрения, что избыточный вес ограничивает их физические и социальные возможности, а все это в комплексе предполагает ухудшение состояния их здоровья.

Учеба в вузе имеет специфические особенности, а именно, большую половину учебного дня студента занимает теоретическая подготовка, что предполагает неподвижный, сидячий образ жизнедеятельности, связанный с большими психо-эмоциональными и нервными перегрузками в гораздо большей степени, чем у большинства молодых людей не занятых учебой в вузах, что непосредственно отражается на здоровье последних. За прошедшее десятилетие в учебных заведениях сократились учебные часы, отводимые для занятий по физической культуре на старших курсах, к тому же отсутствие военных кафедр в большинстве вузов стало дополнительным фактором, способствующем развитию ожирения и приобретения лишних килограммов веса. А введение, в рамках приобщения российской высшей школы к Болонскому процессу, балльно-рейтинговой системы, предъявляющей особые требования к посещаемости всех занятий, не дает студентам возможности не только подработать, чтобы покрыть расходы, связанные с образованием, но и должным образом уделить внимание своему здоровью. Постоянная занятость в плане теоретического обучения, подготовка к каждому занятию не оставляет свободного времени для физического совершенствования. Таким образом, отсутствие физической подвижности, нервные перегрузки негативным образом отражаются на здоровье студенческой молодежи и в первую очередь на студентах, имеющих избыточный вес и ожирение. Кроме этого недостаточная информированность нашей молодежи в вопросах культуры питания, значимости сбалансированного питания, а в условиях учебной нагрузки – горячего питания ведет, безусловно, к формированию избыточной массы тела и ожирения и, как следствие, к ухудшению их здоровья.

В связи с этим для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом необходимо дать полный объем информации о средствах и методах физической культуры и спорта, для каких целей они используются, каких результатов позволяют достичь. Необходимо показать социальную значимость физической культуры и спорта, как для отдельной личности, так и для общества в целом, что позволит в свою очередь повысить интерес студенческой молодежи к занятиям спортивной деятельностью. Потому что

именно студенческая молодежь наиболее пластична и восприимчива к различного рода инновациям, включая формирование новых представлений и ценностей.

Со стороны преподавательского состава, работающего со студентами специальной медицинской группы, необходимо повысить уровень воспитательной работы, который позволит вовлечь студентов, имеющих ожирение и избыточный вес, в спортивные занятия, перестать стесняться своего внешнего вида, стремиться к идеальной норме здоровья, для того, чтобы полноценно реализовать себя в социальном плане.

**Попова А.И.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Разнообразные проблемы в области образования в настоящее время являются ведущими практически во всех государствах, причем главной их них можно считать проблему качества образования. В большинстве развитых стран это понятие трактуется как совокупность таких качеств, как знания, умения и навыки собственно в сфере профессиональной деятельности, творческое отношение к труду, навыки самообразования, общий интеллект и коммуникативные способности при ведущей роли творчества и самообразования. В отечественной же практике образования пока ведущим требованием остается первая компонента – уровень знаний и навыков. Поэтому в нашей стране интенсивно ведутся поиски новых форм и методов в сфере образования, интегрирующегося в общеевропейскую систему [3].

На сегодняшний день можно говорить о том, что деятельность студента по овладению профессией будет протекать успешнее при наличии у него заинтересованности в ее конечных результатах и осознанности ее значимости. Этого можно добиться, соблюдая основные дидактические принципы: сообразности определенным стадиям образования; поэтапности, что с профессиональной точки зрения позволит сформировать осознание преемственности приоритетов (эволюционности знаний) и осуществлять логически обоснованное воспитание сознания человека; индивидуализации, т.е. обеспеченности свободы образовательного пути личности. Необходимо создать такую обучающую среду, которая уже в рамках учебы, позволит студенту овладеть навыками самостоятельной работы, выработать способность ориентироваться в постоянно обновляющейся информации. На этом этапе должно происходить смыкание образования и самообразования [1]. Центральным понятием в решении этого вопроса является понятие активизации учебной деятельности, под которой понимается деятельность преподавателя, направленная на разработку и использование такого содержания, форм, методов, приемов и средств обучения, которые способствуют повышению интереса, активности, творческой самостоятельности студентов в усвоении знаний, формировании умений и навыков, применение их на практике [2].

Известно, что высокая внутренняя мотивация, т.е. сильное побуждение к деятельности, не только повышает результативность обучения, но и может пополнять недостаток специальных способностей или недостаточный запас знаний, умений и навыков, играя роль компенсаторного фактора. В связи с чем, среди 62 студентов 1 курса УдГУ различных специализаций и специальностей было проведено исследование мотивации по методике Коробковой В.В. (рис.1).

Первый уровень мотивации – «группа риска» – с оставляют 14 % студентов, которые индифферентно относятся к процессу обучения, проявляют познавательную активность при предупреждении со стороны кураторов и деканата. Мотивы к учению отсутствуют или недостаточно сформированы. Именно эти студенты в большей степени озабочены своим досугом, который занимает доминантное положение в распределении времени.

Большая часть, 43 % студентов имеют второй уровень мотивации. Эти студенты проявляют интерес к учебному предмету только тогда, когда преподаватель устанавливает связи материала с будущей профессией. Их привлекает формальный, простой материал, несложные задания, с помощью которых можно получить зачет или даже сдать экзамен, достигнуть условных успехов без особых усилий и напряжений. Мотив учения характеризуется через осознание «надо».

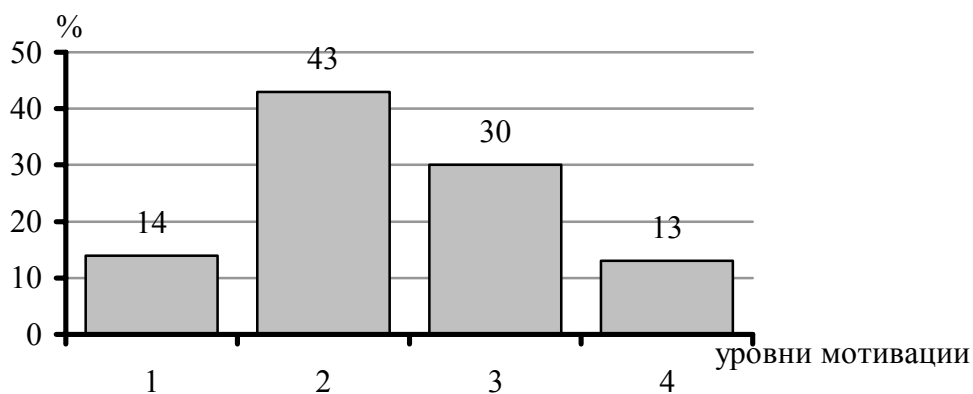


Рис. 1. Уровни познавательной мотивации студентов УдГУ

Треть студентов (30 %) четко выделяют учебные предметы, которые кажутся наиболее важными и интересными, сознательно стремятся овладеть знаниями и умениями, работать организованно, собранно и столько, сколько нужно. Сам процесс учебной и профессиональной деятельности доставляет им удовольствие, они не отказываются от спецкурсов, внеаудиторных занятий. Мотив учения – «интересно».

Четвертый уровень мотивации имеют 13 % студентов. Для них характерно глубокое осознание зависимости своего профессионального становления от всей программы обучения; ярко выражена познавательная активность, потребность в саморазвитии; очевидна динамика развития личностных качеств, в том числе и профессионально значимых. Мотив учения характеризуется через осознание «хочу учиться». Налицо профессиональное самосознание, студенты уверенно связывают свое будущее с выбранной профессией. Они легко включаются в поисковую познавательную и научную деятельность, глубоко изучают предметы, занимаются самообразованием.

При общей положительной картине мотивационных процессов значительная часть студенчества не достигает желаемого уровня знаний и стремлений, что побуждает искать новые резервы улучшения качества образования.

Одним из существенных мотивов успешного обучения студентов является рейтинговая оценка знаний, от которой зависит не только их финансовое благополучие (получение стипендии) но и возможность перехода на следующую ступень высшего образования. Поэтому в рейтинговой оценке успеваемости студентов учитывается не только выполнение обязательных курсовых заданий, но и творческих видов работ, что позволяет усилить мотивацию обучения. В зависимости от степени самостоятельности решения задания, его сложности устанавливается и количество дополнительных баллов в рейтинговой оценке.

Так на кафедре физического воспитания УдГУ для контроля уровня обученности студентов 1 курса по дисциплине «Физическая культура» с 2008-09 учебного года используется рейтинговая система оценки деятельности студентов в рамках единой системы вуза. Для каждого семестра были предусмотрены педагогические контрольные мероприятия (контроль теоретических знаний, методико-практическая и физическая подготовленность). Учитывался также рейтинговый балл за посещаемость занятий, физкультурно-оздоровительную деятельность (участие в соревнованиях и судействе).

В целях активизации познавательной деятельности в ходе занятий и улучшения качества самостоятельной работы на занятиях по физическому воспитанию применяются следующие методы и приемы:

- обучение навыкам самостоятельной работы со справочной литературой;
- индивидуальное решение оригинальных задач, а также творческих заданий;
- взаимопроверка студентами выполненных заданий с оценкой правильности и качества выполнения (во время выполнения и проведения комплексов ОРУ);
- формирование обоснованного перечня критических замечаний и объяснение возможных причин появления отмеченных недостатков;
- использование различного раздаточного материала, работа с которым требует творческого подхода;



- индивидуальные задания, выполнение которых требует применения средств компьютерной графики;
- составление выводов по результатам проведенного исследования, заключения о необходимости занятий физической культурой, и рекомендаций по устранению недостатков (разработка индивидуальной программы занятий).

Говоря о том, что стимулирование познавательной активности студентов предполагает постоянное видоизменение традиционных учебных занятий, на которых только дают информацию, и замещение их теми, которые вынуждают студента самого искать источники необходимой информации, анализировать их и принимать самостоятельные решения в рамках выдвигаемых учебных задач в систему контроля была включена научно-исследовательская работа. Студентам трех исследуемых групп была предложена работа по изучению состояния функциональных систем и уровня физического здоровья своего организма.

Как показывает опыт проведения занятий по физической культуре, возможность получения в семестре количества баллов, достаточного для получения итоговой аттестации без сдачи зачета и проведение индивидуального исследования, изучение себя (особенно для студентов с отклонениями в состоянии здоровья) явилось одним из мощных мотивационных компонентов для активной работы студентов в ходе обучения. Получение собственной, достоверной информации, ее глубокий анализ позволили сделать обоснованные выводы, подобрать необходимый набор физических упражнений для составления комплекса утренней гимнастики. Учитывая необходимость достижения высокого уровня валеологической образованности студентов в области физической культуры, умения организовывать, совершенствовать и корректировать профессионально важные качества в процессе учебы и профессиональной деятельности с помощью ее средств и методов главной целью этих занятий стало стремление инициировать процесс творческой мысли. Результаты первых же практических занятий со студентами показали, что большинство из них активно и заинтересованно включились в творческую работу. Они творчески подошли к проведению и подбору ОРУ, выполнению самостоятельных исследовательских работ.

Данный подход предполагает, что в центре любой педагогической системы должен быть человек - студент, обучающийся, который выступает не только объектом целенаправленных педагогических взаимодействий, но и субъектом своего становления как гармонично развитой личности. Так, прогнозируя содержание высшего профессионального обучения, стремясь в максимальной степени адаптировать учебные планы, программы и учебники к требованиям производства, следует вместе с тем помнить и о главной задаче - необходимости адаптации содержания образования к интересам и потребностям обучающейся личности с учетом индивидуальных особенностей, мотивов и ценностных ориентации каждого из них.

#### **Литературы:**

1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. – 3-е изд. – Казань: Центр инновационных технологий, 2003. – 28 с.
2. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем. – Воронеж: Изд. Воронежского ун-та, 1977. – 304 с.
3. Коротков Э.М. Управление качеством образования: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект: Мир, 2006. – 320 с.

**Поторочин А.Г.**

*Ижевский филиал Нижегородской академии МВД России, г. Ижевск*

### **ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ВУЗОВ МВД РОССИИ К СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

На современном этапе профессиональная деятельность сотрудников милиции характеризуется повышенными физическими и морально-психологическими нагрузками. Как показывает профессиографический анализ (С.В. Непомнящий, В.Ф. Дергачев, С.Н. Баркалов и др.) функции структурных подразделений ОВД существенно отличаются по своему содержанию, однако, существует круг служебных задач, к решению которых,

в соответствии с Законом «О милиции», должен быть готов каждый сотрудник. К этим задачам относятся: пресечение преступлений и административных правонарушений; отражение нападения на граждан и сотрудников милиции; пресечение оказываемого сотруднику милиции сопротивления.

В зависимости от степени опасности, если не насильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на милицию обязанностей, сотрудник в этих ситуациях имеет право применять физическую силу с использованием специальных средств и огнестрельного оружия. Именно это направление служебно-боевой деятельности предъявляет наиболее высокие требования к уровню профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудника милиции (Ю.Ф. Подлипняк, С.В. Непомнящий, В.П. Вдовиченко и др.).

Теоретико-методологический анализ литературы показал, что готовность к служебно-боевой деятельности – это сложное комплексное образование, сплав мотивационно-ценностного, оценочного, информационного и операционного (двигательного) компонентов, имеющих динамическую структуру с функциональными зависимостями.

Для выявления реального состояния готовности курсантов (слушателей) к служебно-боевой деятельности было проведено социологическое исследование. Изучение мотивов поступления в вуз выявило, что у части курсантов в сознании происходит подмена реального содержания труда возможностью реализации властных полномочий, повышения материального благополучия, уклонения от воинской обязанности и получения бесплатного высшего образования.

Например, в иерархии мотивов поступления в вуз в среднем 75 % опрошенных отметили «желание получить специальные юридические знания». При этом только 13,5 % знают основания применения физической силы и специальных средств. Семьдесят четыре процента опрошенных считают, что сотрудник милиции для получения показаний имеет право использовать боевые приемы борьбы и спецсредства, если это способствует скорейшему раскрытию преступления. Таким образом, большая часть курсантов допускает, что в некоторых ситуациях можно нарушать законность в «интересах дела». При этом настораживает то, что когда безразличное или негативное отношение к закону становится в той или иной ситуации доминирующим мотивом деятельности, угроза возможности правонарушений и преступлений со стороны сотрудников милиции становится реальной.

Можно сделать вывод, что у большинства курсантов произошла подмена мотива «желание получить специальные юридические знания» на мотив «желание получить диплом о высшем образовании». А также при проведении занятий по курсу «Физическая подготовка» не уделяется должного внимания формированию знаний (информационный компонент). Только 18 % опрошенных ответили, что лекции, которые читаются на кафедре физической подготовки им помогают.

При исследовании мотивов занятий физической подготовкой выявлен ее невысокий уровень, явная недостаточная обоснованность и осмысленность мотивов, реально побуждающих к занятиям. Подтверждением этому является отношение курсантов к спорту – регулярно занимаются от 13,2 % до 23,7 % мужчин и от 7,1 % до 15,8 % женщин. Большинство курсантов не заботится о своем здоровье. Курят до 61,7 % курсантов-мужчин и до 51,6 % курсантов-женщин. Из полученных данных можно сделать вывод, что профессионально-значимые мотивы для курсантов являются только «понимаемыми», а не реально «действующими».

Курсанты не осознают важности занятий физической подготовкой для будущей профессиональной деятельности. Одна из причин – низкий уровень теоретических знаний (не знание особенностей своего организма, влияния физической нагрузки и т.д.). Так не смогли правильно назвать профессионально важные физические качества около 90 % опрошенных (63 % физическими качествами назвали: смелость, решительность, настойчивость и др.). Только 32,1 % правильно назвали технические действия, которые относятся к боевым приемам борьбы, а 64,2 % – спецсредства.

Прослеживается динамика снижения уровня самооценок на старших курсах по боевым приемам борьбы, что свидетельствует о более критическом отношении к своим шансам при использовании этих приемов в реальных ситуациях противоборства, так и о неуверенности в своей профессиональной подготовленности. А снижение показателей самооценок по общефизической подготовке на третьем и четвертом курсах происходит в результате ухудшения своей подготовленности, как следствие несформированности физкультурно-

теоретических знаний, низкой мотивации к профессиональной деятельности и занятиям физической подготовкой.

Особую роль при формировании готовности к служебно-боевой деятельности играет духовно-мировоззренческая культура. Отсутствие идейных установок, дисциплины, не соблюдения Присяги, Кодекса чести приводит к предательству ряда сотрудников, коррупции и превышению служебных полномочий. О чем свидетельствуют результаты коллегии МВД России за 2008 год.

Формирование готовности к служебно-боевой деятельности осложняется тем, что в настоящее время, такие жизненные ценности как удовлетворенность работой, возможность приносить пользу людям, высокая культура, духовность имеют второстепенное значение.

Ниши исследования подтверждаются и многочисленными работами отечественных ученых, которые экспериментально доказали, что традиционные средства и методы физической подготовки не обеспечивают необходимого уровня сформированности компонентов готовности курсантов вузов МВД России к служебно-боевой деятельности (Ю.В. Сысоев, В.В. Орлов, Д.Г. Морев, Гадалов А.В. и др.).

Таким образом, можно сделать следующий вывод, что состояние сформированности компонентов готовности курсантов вузов МВД России к служебно-боевой деятельности не соответствует тем требованиям, которые предъявляет эта деятельность к профессионалу.

Решение данной проблемы видится во внедрении в учебный процесс психолого-педагогических рекомендаций, разработанных нами на основе теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина, главное содержание которой составляет описание последовательности этапов, которые закономерно проходят через всякое новое действие человека в процессе своего формирования, а с другой – тех условий, которые необходимо обеспечить для получения действий с заранее намеченными, заданными свойствами.

При рассмотрении деятельности как активного взаимодействия человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива, обязательным условием формирования готовности является положительное мотивационно-ценностное отношение курсантов к будущей профессиональной деятельности и занятиям физическими упражнениями. Мотивация в данном случае рассматривается как фактор, интегрирующий и организующий психическую и физическую активность по отношению к цели. Она в свою очередь формируется на основе знаний по теории и методике физической культуры, здоровому образу жизни, содержанию служебно-боевой деятельности.

Поэтому на каждом занятии преподаватель должен кратко разяснять влияние и значимость выполняемых действий (упражнений). В зависимости от задач данного этапа обучения и воспитания физические упражнения должны выполняться с различной мотивационной установкой (с опорой на личные или коллективистские мотивы, мотивы достижения или процессуальные, профессионально-прикладные или мотивы укрепления здоровья и т.д.). Это достигается за счет подбора упражнений, изменения условий и характера их выполнения, условий подведения итогов и определения победителей, а также предварительного инструктажа перед началом выполнения.

Применение данных психолого-педагогических воздействий способствуют актуализации мотивированно-ценностного отношения курсантов к занятиям физическими упражнениями и профессии, что является неременным условием формирования навыков и умений с заранее намеченными, заданными свойствами, необходимыми при выполнении служебно-боевой деятельности.

Следующим психолого-педагогическим условием, для успешного и правильного освоения действия, является умственный контроль каждого отдельного движения, элемента, операции, который осуществляется на основе подробных ориентиров, содержащихся в схеме ориентировочной основы деятельности (ООД). Схема ООД (инструкция) включает: задачу обучения, сущность и условия двигательной задачи, способ ее решения, элементы двигательного действия, описание характерных ошибок. На этом этапе необходимо выполнять три важных условия: первое – действовать медленно, особенно в начале обучения, чтобы не пропустить тот или иной ориентир; второе – действовать внимательно, чтобы не было ни одной ошибки; третье – проговаривать в слух содержание выполняемого действия.

Психологическая закономерность проговаривания заключается в том, что прежде чем стать достоянием сознания, внешнее действие проходит этап громкой (социализованной) речи. А по мере овладения действием громкая речь переходит в «речь про себя». Теперь обучаемый продолжает продумывать каждое движение, но внешне делает это молча, проговаривание уходит в глубь сознания.

Следующий этап обучения – перевод внешнего действия в умственное, т.е. когда обучаемый способен свободно излагать содержание осуществляемого действия (деятельности), его цели и ожидаемые результаты. Теперь обучаемый не опирается на внешние ориентиры, на громкую речь, на речь «про себя», а действует наизусть, т.к. представляет в уме все действия от начала и до конца, а когда потребуется, может рассказать своими словами о том, что делает.

Таким образом, формируется сознательное выполнение действия (деятельности). Для этого на занятиях необходимо по завершению цикла действий или после определенного числа повторений требовать от занимающихся словесного (или письменного) отчета о проделываемых действиях. Такой устный (или письменный) отчет о деятельности является одновременно формой умственного упражнения для курсантов и формой контроля со стороны преподавателя за степень сознательности своего подопечного. Но это не гарантирует, что в иных более сложных условиях, он сможет выполнить изученное действие (прием).

Поэтому, на следующем этапе обучения, формируются умения выполнять изученные действия в различных ситуациях. Для этого на занятиях моделируются или воспроизводятся в естественных условиях (если последнее возможно) те ситуации, которые могут возникнуть в служебно-боевой деятельности. В этих случаях, несмотря на то, что все условия деятельности смоделировать практически не возможно, у курсанта будет вырабатываться внутренняя готовность к встрече с новыми ситуациями, а также общий план ориентировки в этих ситуациях.

Это достигается при проведении занятий на учебных местах полигона и комплексной полосе препятствий, в различных метеоусловиях, при ограниченной видимости, ярком свете и в полной темноте.

На учебном месте «подвал-лабиринт» моделируются ситуации, вызывающие трудности различного характера: ориентировка в помещениях со сложной планировкой; внезапное нападение из-за угла; ускоренное передвижение по узкому коридору и др.

На учебном месте «автомобиль» отрабатываются: умения и навыки задержания правонарушителей, передвигающихся на автотранспортных средствах; обеспечение страховки при проверке документов у водителя и пассажиров; защита при нападении правонарушителя в салоне автомобиля.

В «кабине лифта» и на «лестничной площадке» отрабатываются элементы отражения нападения и задержания в ограниченном пространстве (освобождения от захватов и обхватов; защита от ударов на ближней дистанции; задержание).

На учебном месте «автобус» отрабатывается пресечение правонарушений сотрудником милиции в общественном транспорте.

В «лесопарковой зоне» моделируются ситуации: задержание лица застигнутого при совершении преступления (нападения на граждан и сотрудников милиции с целью ограбления и т.п.); обезвреживание животного, угрожающего жизни и здоровью людей; проверка документов; преследование.

На завершающем этапе целенаправленно изменяется внутреннее состояние обучаемых: варьируется степень утомления, внимание переключается на другие объекты, вводятся помехи эмоционального характера. На учебных объектах полигона моделируются ситуации служебно-боевой деятельности, которые требуют от курсанта самому выбрать способ решения поставленной задачи. При выполнении действий с табельным оружием целесообразно использовать «Рубин ПМ – 110» (лазерный тренажер для беспулевой стрельбы) и страйкбольное оружие. При прохождении полосы препятствий целесообразно вводить элементы единоборств (предварительно курсант мысленно «преодолевать препятствия» и «отражает нападения»). После выполнения задания подводятся итоги, анализируются действия каждого курсанта и сопоставляются их с оценкой преподавателя.

Параллельно с формированием умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы целенаправленно совершенствуются профессионально-важные физические способности курсантов, к которым относятся: сила, выносливость, скорость (Ю.Ф. Подлипняк, В.В. Яншин, В.П. Вдовиченко и др.).

Однако для осуществления данной подготовки необходимо выполнение одного из самых важных условий – соответствие материально-технической базы современным требованиям, которые предъявляет служебно-боевая деятельность к выпускникам вузов.

Поэтому, для решения проблемы формирования компонентов готовности необходимо, чтобы спортивная база по физической подготовке соответствовала следующим требованиям:

- специализированный зал единоборств (татами, настенные подушки; боксерские груши и мешки; лапы; макивары; защитное снаряжение; боксерские перчатки; макеты холодного и огнестрельного оружия, ПР; наручники, мультимедийная доска);

- спортивный зал (площадки для игр в баскетбол, волейбол, мини-футбол и др.; шведская стенка; гимнастические скамейки; навесные перекладины и брусья; канат для лазания; мячи; специальная полоса препятствий);

- единая полоса препятствий 100 м (ров шириной по верху 2, 2.5, 3 м; лабиринт; забор высотой 2 м с наклонной доской; разрушенный мост высотой 2 м; разрушенная лестница с высотой ступеней 0.8, 1.2, 1.5 и 1.8 м; стенка высотой 1.1 м с двумя проломами; колодец и ход сообщения; траншея глубиной 1.5 м; беговая дорожка);

- стадион (беговая дорожка; яма для прыжков в длину; сектор для метания гранат; футбольное поле; гимнастические брусья и перекладины);

- специальный полигон («лестничная площадка», «лифт», «автобус», «легковой автомобиль», «подвал-лабиринт», «лесопарковая зона»; средства индивидуальной защиты: сфера, бронежелез; учебное оружие: АКУ, ПМ; наручники; ПР; лазерный тренажер «Рубин ПМ – 110»; страйкбольное оружие; средства имитации: дымовые шашки, громкая связь для трансляции выстрелов, криков и т.д.);

- лыжная база.

В заключении хотелось бы отметить, что применение данных психолого-педагогических воздействий на занятиях по физической подготовке, оснащение учебных заведений МВД России специальным оборудованием и снаряжением позволит расширить педагогический арсенал средств и методов обучения и на его основе добиться более эффективного совершенствования компонентов готовности к служебно-боевой деятельности.

**Пупышев А.В.**

*МОУ ДОД ДЮСШ № 1, г. Глазов*

## **ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПРИВЛЕЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Важность вклада физической культуры (ФК) в общую культуру и в духовную жизнь личности просто огромна. Необходимым условием для гармоничного развития учащихся является правильная организация физического воспитания. Главная проблема системы физического воспитания состоит в том, что уроки ФК всё ещё проходят в рамках учебного процесса и только 2 раза в неделю.

Наступили другие времена: развитой социализм не существует довольно продолжительный срок, а лозунги, призывавшие к построению коммунизма, давно перешли в категорию юмора, тем не менее, систему физического воспитания пытаемся удержать в рамках и законах той эпохи. Вижу в этом, всего лишь пережиток советской системы, от которой никак не можем избавиться, даже не смотря на большой срок её исчезновения. Многие специалисты физического воспитания любят ностальгически вспоминать советское время, при этом, делая вид, что всё осталось прежним: общество, интерес к занятиям физической культурой и спортом, к чтению художественной литературы и т.д. Однако изменилось всё: другим стал жизненный подход, исчезло нравственное, эстетическое воспитание, большие преобразования наступили в экономической и социальной сфере, отсюда кадровые (отсутствие преданных профессии специалистов), финансовые трудности...

Олимпийские игры (Афины-2004, Турин-2006, Пекин-2008) в должной мере показали, что советскими запасами спортивная Россия «воспользовалась сполна», а вот с привлечением и подготовкой подростков к систематическим занятиям спортом возникли трудности и проблемы. В существующей обстановке, самым печальным является то, что количество

занимающихся школьников в спортивных секциях катастрофически падает. По статистике занимающихся регулярно ФК примерно 20 %, остальные 80 % школьников просто гуляют на улице, болтаются там без дела или сидят дома за компьютером.

Оценка спортивно-массовой работы в учебных заведениях рассматривается из результатов выступлений в различных соревнованиях, при этом реальная подлинная массовость не учитывается. Получается, что одни и те же школьники (5-7 человек) участвуют в соревнованиях по видам, предусмотренных районной (городской) спартакиадой, и порой, именно за этими спортсменами ведётся борьба специалистов физического воспитания в переводе в «свое» учебное заведение.

Естественно, при такой ситуации никакого должного эффективного привлечения к регулярным занятиям учащихся не происходит, а наибольшая массовость (и то на короткий срок) бывает при проведении соревнований (в параллелях классов, между параллелями) по футболу, баскетболу, волейболу и снайперу. В конечном итоге, не наблюдается увеличения занимающихся как в спортивных секциях, так и в систематических занятиях физической культурой.

Наиболее объективный показатель работы учителей ФК – оптимальный рост результатов всех занимающихся, их активное отношение к своему физическому развитию, а подготовка спортсменов-разрядников должна осуществляться тренерами ДЮСШ. Важный момент при этом заключается в том, что состояние здоровья школьников становится показателем работы всего педагогического коллектива, а не забота об этом только учителя ФК и медицинской сестры. Руководителям (администрации) образовательных учреждений необходимо в должной мере организовать внеклассную и внешкольную работу, создать своим обучающимся нужные условия во внеурочное время, не ограничивать только выполнение учебной работы, которая предусмотрена государственным стандартом.

Сдача учебно-спортивных нормативов в образовательных учреждениях проходит плачевно уже довольно продолжительное время, особенно бег на 2 и 3 км (норматив на выносливость). Большинство школьников или вообще не бегут или делают робкие попытки «бежать», в свою очередь, родители пытаются освободить своих детей от занятий ФК (нормативов), покупая и доставая медицинские справки. В итоге, более 90 % выпускников заканчивают учебные заведения с различными заболеваниями. Распространённые факторы, ухудшающие здоровье подростков: курение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, наркомания, алкоголизм.

В сложившейся ситуации, основной опорой в формировании и развитии личности, их потребности к здоровому образу должны стать родители, которые к глубочайшему сожалению просто не готовы выполнять необходимые для этого воспитательные функции физкультурного значения. Довольно часто получается следующая картина: ребёнок начинает заниматься в спортивной секции, а со стороны родителей не происходит активной поддержки в этом, а именно:

- 1) не наблюдается абсолютно никакого контакта с тренером;
- 2) в домашней обстановке не обсуждаются успехи ребёнка;
- 3) ничего не предпринимается для улучшения роста результатов и активности ребёнка к занятиям.

Складывается такое впечатление, что ребёнок начинает заниматься в секции, только благодаря тренеру, а родители вовсе не прикладывают никаких усилий. Хочется заметить, что в детские годы закладывается фундамент здоровья, положительное отношение к ФК, которая служит основой воспитания и образования ребёнка.

Работая преподавателем в вузе, столкнулся с такой ещё плачевной ситуацией: большая часть поступивших студентов не могут на практике (и теоретически) подтвердить свою школьную оценку по физической культуре, так как в физическом развитии заметно отстают от своего должного оценочного уровня. Значит, у многих учителей ФК имеются приписки в выполнении своего «необходимого плана».

Отсюда следует, что получается так же, как и с количеством стартовавших в «Кроссе наций», «Лыжня России»: в отчётах на бумаге всё здорово и великолепно (футболки, шапки, призы розданы), а на практике – проблемы с массовостью, так как отсутствуют желающие заниматься спортом.

Следовательно, уже в самое ближайшее время необходимо приложить много усилий в заинтересованности учащихся к занятиям физической культуры и спортом, которая исчезла

ещё в «перестроечные», а в значительной степени в 90-е годы. Проводимые в стране реформы, связанные с ними трудности уже тогда оказали негативное влияние на развитие массового спорта, при этом с каждым годом положение только ухудшалось: физкультурное движение столкнулось с ограниченностью финансирования на рабочих местах, произошло значительное сокращение занимающихся лёгкой атлетикой, лыжными гонками, плаванием и велосипедным спортом, началось эпоха «тепличной физкультуры».

Вчерашние методики и программы, считавшиеся правильными и совершенными, давно устарели, поэтому просто необходимо в этой непростой обстановке, предпринять новые, современные решения, которые помогут изменить ситуацию к лучшему. Существующие большие трудности, в привлечении подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, так и останутся нерешёнными, если не начать перестройку системы физического воспитания в самое ближайшее время.

Таким образом, необходимо уделить повышенное внимание привлечению учащихся в физкультурно-оздоровительную деятельность во внеурочное время, а для этого нужно: 1) вывести уроки физической культуры за рамки расписания учебной программы; 2) увеличить их количество в неделю до 4-5 раз; 3) использовать нужные формы активности для пропаганды здорового образа жизни; 4) повысить физкультурную грамотность и культуру проведения свободного времени.

Традиционное физическое воспитание уже не обеспечивает комплексного освоения всех ценностей физической культуры, так как здоровье и физическая подготовленность учащихся непрерывно ухудшается, интерес к урокам физической культуры и спорту понижается, наконец, физкультурная безграмотность также не способствует ни физическому, ни нравственному, ни эстетическому воспитанию.

**Райзих А.А.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры. Эти формы должны содействовать совершенствованию свойств личности школьников, привлечению их к активным самостоятельным занятиям, ориентированным на совершенствование индивидуальных качеств и способностей.

Поиск новых форм работы происходит и в области физической культуры. Значимость этой работы очевидна, прежде всего, в связи с тем, что ни одна из дисциплин, входящих в базисный учебный план, не подвергалась столь существенному реформированию и обновлению в своём предметном содержании и направленности, как это происходит с учебным предметом «Физическая культура».

Среди множества форм системной организации образовательной области «Физическая культура» в качестве инновационной предстаёт в настоящее время олимпиада школьников по физической культуре. Основным отличием олимпиады является тесная сопряжённость её содержания с учебным материалом школьной программы, проверка качества его освоения школьниками в условиях конкурсных испытаний.

В 1999-2000 учебном году министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ победители Всероссийской олимпиады, выявленные в ходе проведения заключительного этапа, получают сертификат и преимущественное право на зачисление в центральные высшие учебные заведения физкультурного профиля, а победители республиканских и областных олимпиад получают такое же право, но только при зачислении в соответствующие республиканские или областные высшие учебные заведения.

Первая Всероссийская олимпиада по физической культуре проводилась в Москве в 2000 году. Представители Удмуртии в этой Олимпиаде участие не принимали. Подготовка и проведение Республиканской олимпиады берёт своё начало с 2001-2002 учебного года.

С этого времени школьники Удмуртии ежегодно принимают участие в финале Всероссийской олимпиады и выступают довольно успешно. Среди них победители и призёры олимпиад за последние шесть лет в городах Новочебоксарске, Великих Луках, Кисловодске, Ульяновске, а сегодня это студенты различных вузов России: Казарова Анастасия школа № 91 – студентка ИжГТУ; Бруснянский Алексей школа № 45 – студент ИжГТУ; Богатырёв Тимур школа № 89 – студент УдГУ; Олин Антон школа № 89 – студент УдГУ; Берестова Анастасия школа № 31 – студентка УдГУ; Урсегов Константин, учится в Москве; Григорьев Иван, Щинов Максим школа № 45 – студенты УдГУ; Самойлов Андрей школа № 58 – студент УдГУ; Третьякова Мария школа № 89 – студентка УдГУ; Алабужев Сергей школа № 68, Алексеева Ольга школа № 31; Селезнёва Ксения школа № 45 – будущие студенты.

Как мы прекрасно видим, особой популярностью у победителей и призёров Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» пользуется ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет» и в частности Педагогический факультет физической культуры – это, «кузница» высококвалифицированных кадров в Удмуртской Республике, которому в этом году исполняется 60 лет.

На протяжении последних шести лет команда Удмуртии является лидером среди регионов Российской Федерации по итогам выступления на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура». Особую благодарность заслуживают их наставники – учителя физической культуры: Алексеев Александр, Максимов Владимир, Воротов Сергей, Бабурин Вячеслав, Пьянков Илья – Первомайский район г. Ижевска; Слепцов Олег, Слепцова Ольга, Миловидов Сергей, Неустров Николай – Ленинский район г. Ижевска; Перевощиков Иван – Як-бодьинский район УР; Алексеев М., Шибонова С. – М-Пургинский район УР; Фёдоров А. – Октябрьский район г. Ижевска; Беляева А. – г. Воткинск; Пермитин В. – г. Сарапул; Саушкин В., Четвирикова Т., Шаранов Е., Хисамутдинов Р., Харина Л. – г. Можга.

Результаты и накопленный опыт проведения олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в Удмуртской Республике позволяет говорить о целесообразности её внедрения в практику образовательного процесса современных школьников, как мощный стимулирующий фактор вовлечения их в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, стремления к здоровому образу жизни.

Республиканская олимпиада по физической культуре проходит на высоком профессиональном уровне, чему способствует огромная методическая и организационная работа методической комиссии и членов жюри. В последний день олимпиады оргкомитет проводит награждение победителей и призёров, из которых формируется команда для участия в финале Всероссийской олимпиады.

По итогам каждой олимпиады проводится «круглый стол» с представителями районов и городов УР, на котором происходит обмен опытом проведения региональных олимпиад, высказываются предложения и замечания по организации олимпиады. Председатель жюри озвучивает основные направления развития олимпиадного движения в республике и выходит с предложениями и рекомендациями к Министерству образования и науки Удмуртской Республики.

**Райзих Н.Б., Заболотская М.Г., Пьянкова В.С.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

Оздоровительная аэробика – одно из средств оздоровительной физической культуры, и следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться - это оздоровление организма занимающихся. Контроль над сохранением и укреплением здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в вузе. Однако, несмотря на неоднократные попытки реформирования системы физического воспитания, в последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья физической подготовленности студентов.



Это подтверждают статистические данные ежегодного медицинского осмотра студентов 1-3 курсов неспортивных факультетов. Где наглядно видно, что из общего количества обследуемых студентов абсолютно здоровые составляют около 10-12 % из двадцати факультетов.

Негативная тенденция ухудшения показателей состояния, здоровья студентов вуза настораживает преподавателей, специалистов и медицинских работников. Тогда как по логике состояние физического здоровья, физической подготовленности от курса к курсу должно улучшаться. Для этого на кафедре физического воспитания создаются все условия для двигательной активности, разработаны программы по специализациям, где студенты имеют право выбора. Занятия проводят высококвалифицированные специалисты в области физической культуры и спорта.

Мнение о том, что студенты могут заниматься физической культурой самостоятельно-ошибочно. Занимаясь самостоятельно, студенты никогда не научатся правильно дозировать физическую нагрузку ни себе ни другим. Ещё Авиценна говорил, что физические упражнения только тогда принесут пользу, когда они соответствуют возможностям человека.

Особой популярностью пользуется оздоровительная аэробика и её различные виды. Занятия оздоровительной аэробикой способствуют не только развитию функциональных возможностей организма, но и развитию двигательных способностей. Это подтверждают полученные результаты исследований. В показателях силовых способностей наблюдается, положительно динамика результатов, на первом курсе в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа результат составил – 10 раз, к окончанию третьего курса – 20 раз, что является достоверным при  $P < 0,05$  прирост составил 100 %, в поднимании и опускании туловища результат на первом курсе составил 30 раз, к окончанию третьего курса 50 раз, что является достоверным при  $P < 0,05$ , прирост составил 66 %.

В показателях скоростных способностей наблюдается положительная тенденция улучшения результатов, на первом курсе в беге на 100 метров результат составил, 17,3 сек., к окончанию третьего курса – 16,3 сек., что недостоверным при  $P > 0,05$ , прирост составил 5,7 %.

В показателя развития скоростно – силовых способностей, наблюдается положительная динамика улучшения результатов, в прыжках в длину с места на первом курсе результат составил 170 см., к окончанию третьего курса 185 см., что является достоверным при  $P < 0,05$ , прирост составил 8,8 %.

В показателях на выносливость наблюдается негативная тенденция ухудшения результатов, в беге на 2000 метров на первом курсе результат составил – 10,40 сек., к окончанию третьего курса – 11,20.

Таким образом, полученные результаты исследований позволяют говорить о том, что занятия оздоровительной аэробикой развивают у студентов 1-3 курсов силовые, скоростно-силовые способности и в меньшей степени общую выносливость. Это объясняется спецификой оздоровительной аэробики.

**Родинченко М.А.**

*Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза*

## **АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

Изучение состояния здоровья студентов приобрело особую актуальность в связи с перестройкой системы образования в стране. Студент в вузе сталкивается с широким спектром факторов, без адаптации к которым процесс обучения станет невозможным или потребует чрезмерного напряжения функций, грозящего срывом адаптационных процессов, патологическими изменениями. Период обучения в вузе является одним из наиболее важных для личностного роста человека, становления его как личности и активного субъекта предстоящей профессиональной деятельности. Одновременно с этим данный период характеризуется протеканием ряда динамических процессов, обусловленных как особенностями нового типа деятельности, так и спецификой образовательного процесса в высшем учебном заведении. В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Этот период характеризуется специфическими возрастными особенностями

развития физиологических потенциалов, завершением формирования вегетативных функций и достижением высокого уровня их взаимодействия. В этом возрастном диапазоне организм сохраняет относительно высокую работоспособность, общий высокий уровень функциональной активности.

Студенческий возраст можно назвать заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда, общественно-политической деятельности. В то же время процесс перестройки высшего образования предусматривает активизацию и увеличение объема самостоятельной работы студентов. Это приводит к интенсификации учебного труда. Фактор здоровья при этом играет все повышающуюся роль в успешном выполнении требований обучения. Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Немаловажное значение имеет неприспособленность студентов к обучению в вузе. В числе причин, вызывающих трудности адаптации в вузе – резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, отсутствие налаженных межличностных отношений и группового контакта, необходимость формирования вузовского стереотипа поведения и др.

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны, они должны сразу включиться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, с другой – само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, апатией, нарушением сна и т. д. Все эти явления связаны с трудностями процесса адаптации, который необходимо рассматривать как активное, творческое приспособление студентов к условиям высшей школы, в процессе которого складывается коллектив, формируются навыки и умения по продуктивной организации умственной деятельности, призывание к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим учебного труда, быта и отдыха, система работы по профессиональному самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности. На определенной стадии еще во время обучения в вузе могут наступить истощение защитных сил организма и серьезные нарушения в состоянии здоровья.

Среди средств адаптации видное место принадлежит физической культуре, влияние которой многофункционально. Она оказывает как непосредственное воздействие (повышая работоспособность, расширяя диапазон двигательных умений и навыков и др.), так и опосредованное (оптимизируя физическую активность, благотворно влияя на повышение сопротивляемости к внешним факторам, стимулируя умственную работоспособности и т.п.).

Оценка уровня адаптации студентов к обучению в вузе проводилась нами с участием 126 студентов 1-го и 3-го курсов автомобильно-дорожного института Пензенского университета архитектуры и строительства и сборной женской команды института по волейболу. Обследования проводились в начале и в конце первого семестра. Применялись общепринятые методики: определение степени стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; измерение уровня тревожности Немчинова и диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В.В. Бойко. Степень напряжения регуляторных систем организма определялась методом вариационной пульсометрии. Анализу подвергался динамический ряд кардиоинтервалов с последующим расчетом индекса напряжения регуляторных систем (ИН) по Р.М. Баевскому.

В результате первичного обследования установлено, что студенты 1 курса имеют более низкую степень сопротивляемости стрессу в отличие от студентов 3 курса. Для первокурсников характерен средний уровень тревожности (с тенденцией к высокому) – 50 %. Результаты диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды показали, что эти студенты реагируют на воздействие извне эйфорией, т.е. не в полной мере осознавая значимость стимулов – 90 %. Данные электрокардиографии подтверждают наличие состояния повышенного возбуждения. Среднегрупповой индекс напряжения регуляторных систем достигал величины более 170 усл.ед. Частота пульса в покое – 72 уд/мин. При этом у шести студентов напряжение регуляторных систем было значительно выше нормы (93-1966 усл.ед.). Эти данные свидетельствуют о том, что новизна обстановки, высокие

требования вузовского обучения приводят к повышению тонуса симпато-адреналовой системы, излишнему возбуждению, грозящему нарушением сна, самочувствия и срывом процесса адаптации. В этих условиях создание дружественного микроклимата, атмосферы взаимопомощи и поддержки, исключение форсирования умственной и физической нагрузки, рациональный режим труда и отдыха позволят избежать негативных процессов в организме, грозящих перейти в стойкие предпаталогические состояния.

Повторные обследования, проведенные в конце первого семестра. Показали, что показатель степени сопротивляемости стрессу снизился вдвое, составив у студентов 1 и 3 курсов соответственно 20 % и 11,2 %. Показатель тревожности у первокурсников снизился до 40 %. Процент эйфорической реакции составил 65 %, тогда как количество студентов, относящихся к рефрактерному типу повысилось с 10 % до 35 %, что свидетельствует о более адекватной реакции первокурсников на внешние раздражители. Среднегрупповой индекс напряжения регуляторных систем этой группы студентов находился в пределах физиологической нормы, однако у трех студентов было зафиксировано ее превышение (91-186 усл.ед.).

Наиболее адекватная реакция организма на протяжении всего наблюдаемого периода была зафиксирована у спортсменок-волейболисток. У этой группы студентов отмечена высокая степень сопротивляемости стрессу – 63,7 %, причем к сессии этот показатель увеличивается до 72,8 %, индекс напряжения регуляторных систем хотя и был несколько повышенным (86,5 усл.ед), однако находился в пределах физиологической нормы. Эти данные свидетельствуют о физиологических резервах, достаточных для обеспечения высокого уровня надежности функциональных систем организма спортсменок в условиях перекрестной адаптации к регулярным тренировочным нагрузкам и особенностям вузовского обучения.

Таким образом, регулярные занятия спортом повышают общие адаптационные возможности организма, его сопротивляемость к различным стрессовым воздействиям, давая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние и являются действенным средством сохранения и укрепления здоровья в условиях вузовского обучения. Рационально организованная физическая культура в вузе, активные занятия спортом становятся для студентов важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией.

**Родыгина Л.В., Бузмакова Л.В.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

### **ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА**

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента, как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности [1].

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой ее активности в период обучения в вузе зависит от объема физической нагрузки в режиме дня, недели. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч в неделю в течение всех лет обучения в вузе [2].

Учебные занятия по физической культуре два раза в неделю не может компенсировать дефицит двигательной активности, необходимы самостоятельные занятия.

Основное условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых и эмоциональных усилий.

На нашей кафедре предусмотрено зачетное требование на выносливость для специализации общей физической подготовки – бег на 1000 метров в зимнем семестре и 2000 метров в конце учебного года. Проанализировав результаты, показанные студентами, мы составили программу оздоровительного бега, целью которого является укрепление здоровья и улучшения физических и функциональных состояний организма студентов.

Решающим условием обеспечения оптимального тренировочного эффекта, при использовании предлагаемой нами программы, самостоятельного занятия – это контроль со стороны занимающихся за физическим и функциональным состоянием организм.

Программа предусматривает два этапа бега:

1. Медленный бег.
2. Темповой бег.

Особенностью медленного бега является продолжительное пребывание на дистанции, нагрузка не высокая, темп бега ниже среднего. Основная задача – оздоровление, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Таблица 1

Программа первого этапа тренировок оздоровительным бегом для девушек

Продолжительность занятий	Дистанция, м	Время прохождения, мин	Пульс, уд/мин
1-2 неделя	1000	8	120
3-4 неделя	1500	10 -12	130
5-6 неделя	2000	14	130
7-8 неделя	2500	16	130-140
9-10 неделя	3000	18	140-150

Продолжительность первого этапа 10 недель (табл. 1, 2). Отрезки дистанции постепенно увеличиваются от 1000 до 3000-4000 метров, продолжительность занятий возрастает, время прохождения 1 км/мин сокращается.

Таблица 2

Программа первого этапа тренировок оздоровительным бегом для юношей

Продолжительность занятий	Дистанция, м	Время прохождения, мин	Пульс, уд/мин
1-2 неделя	1000	6	120
3-4 неделя	1500	8	130
5-6 неделя	2000	10	130-140
7-8 неделя	3000	15	140
9-10 неделя	4000	18	140-150

Второй этап рассчитан на бег с удлинением дистанции и повышением темпа бега (табл. 3, 4).

Целью этого этапа является повысить тренированность организма.

Таблица 3

Программа второго этапа тренировок оздоровительным бегом для девушек

Продолжительность занятий	Дистанция, м	Время прохождения, м	Пульс уд/мин
1 месяц	2000	10-12	150-160
2 месяц	3000	15-18	150-165
3 месяц	3500	18-20	160-165
4 месяц	4000	20-22	160-165

Таблица 4

Программа второго этапа тренировок оздоровительным бегом для юношей

Продолжительность занятий	Дистанция, м.	Время прохождения, мин.	Пульс уд/ мин
1 месяц	4000	16	150-160
2 месяц	4500	18	160-165
3 месяц	5000	20	160-165

На втором этапе мы увеличиваем дистанцию, не изменяя время прохождения 1 км в минутах у юношей. У девушек время прохождения 1 км предлагается с разницей в 2 минуты, что дает им возможность выбирать темп бега. Пульс во время работы увеличивается, но незначительно. Длительность этапа можно корректировать в соответствии с состоянием здоровья, самочувствием во время занятий.

Благодаря систематическим занятиям физические и функциональные возможности организма повышаются, что способствует улучшению результатов в беге на выносливость и успешной сдаче контрольных нормативов по специализации.

Предлагаемая нами программа способствует всестороннему и гармоничному развитию студентов. А это, в свою очередь, содействует подготовке высококвалифицированных специалистов.

Самостоятельные занятия студентов способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физической культурой, ускоряет процесс самосовершенствования, является одним из путей внедрения физической культуры в быт и отдых студентов [1].

### **Литература:**

1. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное. Пособие. Изд-во: «Академия», 2003.

**Романчук А.П., Гречко О.Д.**

*Южно-украинский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского,  
г. Одесса, Украина*

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТИ СТРОЕНИЯ ТЕЛА ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ**

**Актуальность.** Диагностика типа телосложения (соматотипа) – важный этап работы при решении задач в спортивной антропологии. Представление о типе телосложения человека позволяет судить о комфортных для него уровнях физической нагрузки в производственной или спортивной деятельности.

Анализ особенностей соматотипа спортивных специализаций, что предъявляют разные требования к организму спортсменов, показал, что на уровне даже среднестатистических данных прослеживается четкая зависимость между строением тела и спецификой двигательной деятельности. Существует достаточное количество научных данных (В.Б. Бунак, 1941, Р.Н. Дорохов, В.Г. Петрухин, 1991, В.Д. Сонькин, 2001, Г.А. Макарова, 2003 и др.) свидетельствующих о целесообразности учета соматотипа у детей в условиях отбора к занятиям спортом. Однако, данных о направленном влиянии отдельных мышечных нагрузок на организм детей недостаточно. Именно поэтому нами была поставлена цель выявить влияние занятий аэробикой на пропорциональность строения тела девочек 11 лет, что является особенно важным с позиций возрастных особенностей препубертатного периода созревания.

На первом этапе необходимо было сравнить данные о пропорциональности строения тела девочек-подростков, занимающихся аэробикой и девочек, занимающихся по Государственной программе по физической культуре для общеобразовательных школ.

Для исследования пропорциональности строения тела традиционные антропометрические методы исследования. Оценка полученных результатов проводилась по методу индексов, для чего рассчитывались индексы Кетле, Пинье, Эрисмана. Анализ проводился с использованием непараметрических статистических методов.

Были обследованы 48 девочек-подростков 11 лет, занимающихся физической культурой по Государственной программе для общеобразовательных школ. Также была обследована группа девочек данного возраста, которые кроме урочных занятий имели стаж регулярных (3 раза в неделю) внеклассных занятий аэробикой 1,5 года.

На первом этапе исследования была разработана центильная шкала оценки данных физического развития, которая предусматривала распределение полученных параметров по

рангам с учетом возраста и пола, где 1 рангу соответствовало попадание параметра в диапазон от 0 до 5 % встречаемости результатов, 2-у рангу – 5-25 %, 3-у рангу – 25-75 %, 4-у рангу – 75-95 % и 5 рангу 95-100 %.

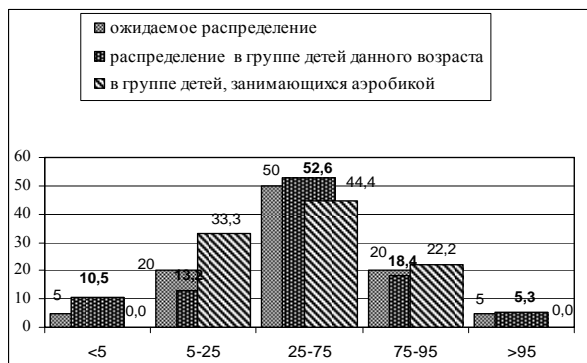
На нижепредставленных рисунках показано распределение рассчитанных показателей в исследуемых группах девочек в сравнении с ожидаемым распределением.



а



б



в

Рис.1. Распределение показателей индекса Кеттле (а), Пинье (б) и Эрисмана (в) в исследуемых группах девочек

Анализируя показатели весоростового индекса (рис. а) следует отметить, что в группе детей, занимающихся по Государственной программе, распределение данного показателя почти соответствует ожидаемому. В тоже время в группе детей, занимающихся аэробикой, почти в 1,7 раза чаще отмечается умеренное снижение данного показателя и в 2 раза чаще – выраженное снижение его, в тоже время его умеренное и выраженное повышение не зарегистрировалось. Данное обстоятельство подтверждает результаты других авторов, свидетельствующие о значительной активизации обменных процессов при занятиях аэробными нагрузками при включении в обмен жиросодержащих источников энергии.

Не менее важное значение для определения особенностей соматотипа играет изучение пропорциональности тела, которая была проанализирована по результатам расчета индексов Пинье и Эрисмана. Первый из которых свидетельствует о крепости телосложения, а второй о пропорциональности развития грудной клетки. В физиологическом аспекте последний

показатель целесообразно рассматривать как определяющий механическую способность грудной клетки к выполнению физической работы.

При сравнительном анализе показателей индекса Пинье (рис.б) в группе детей, занимающихся по Государственной программе, отмечено, что распределение данного показателя почти соответствует ожидаемому, регистрируется только лишь в 1,5 раза реже встречаемые варианты его выраженного повышения. При ожидаемой 5 % встречаемости отмечена 3%, что, в конечном итоге не является достоверным. В тоже время группе девочек, занимающихся аэробикой выражено повышение данного показателя отмечается в 4 раза чаще (22% против 5% ожидаемых), а его умеренное и выраженное снижения отсутствуют вообще. То есть у детей занимающихся аэробикой крепость телосложения значительно лучше, чем у детей, занимающихся на уроках физкультуры. Учитывая стаж занятий данной группы детей, можно отметить, что данный показатель в полной мере характеризует влияние аэробных нагрузок на формирование телосложения девочек-подростков.

При анализе распределения показателей индекса Эрисмана (рис. в) отмечено, что в группе детей, занимающихся по государственной программе распределение почти соответствует ожидаемому. Однако, в 1,5 раза чаще отмечалось его умеренное снижение, что может быть охарактеризовано как непропорциональное развитие грудной клетки, затрудняющее ее механическую функцию. В группе девочек, занимающихся аэробикой, значения показателя индекса Эрисмана в диапазонах нормы и умеренного повышения практически соответствуют ожидаемому распределению, однако почти в 1,5 раза чаще отмечается его умеренное снижение, а выраженное снижение и выраженное повышение не зарегистрированы вообще.

Таким образом, можно констатировать, что регулярные занятия аэробными нагрузками в препубертатном периоде оказывают существенное влияние на формирование крепости телосложения и пропорциональности развития грудной клетки. Однако, в дальнейшем следует определить механизмы функционального обеспечения данных перестроек соматотипа, что позволит выявить прогностические критерии в развитии донозологических состояний и патологических отклонений при тренировке выносливости в столь раннем возрасте.

**Семагин А.Е.**

*Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Казань*

## **НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ**

Физическая культура является одной из важных сторон воспитания. Она имеет целью своими специфическими средствами готовить людей к труду и обороне Родины, содействовать всестороннему развитию.

Большая социальная значимость физической культуры, её необходимость и всеобщность, особенно для молодёжи, очевидны, но не вызывает сомнения и её недостаточное развитие.

В последние годы особая роль в решении накопившихся проблем отводится проблеме здоровья и воспитания молодёжи.

Здоровье детей и молодёжи – важнейшие слагаемые здоровья и физического потенциала всего народа, такие требования выдвигают президенты РФ и РТ Д.А. Медведев и М.Ш. Шаймиев.

На уроках в школе, во внеклассных и внешкольных занятиях по физической культуре надо, чтобы дети двигались, а не сидели и не смотрели телевизионные передачи о спортивных мероприятиях. К сожалению, в настоящее время физическая культура практически отодвинута на задний план. В школах нет кружковой и секционной работы, соревнования не проводятся. Дети предоставлены сами себе. Школьные спортивные залы после обеда закрыты. Спортивные школы, в основном, платные. Детям негде проводить свободное от учёбы время.

Непреложной истиной является то, что в воспитании школьников огромную роль играет непосредственная среда общения и та деятельность, в которую они включаются. Подростки не остаются без общения, оно им необходимо как воздух. Поэтому так важно включить их в активную, отвечающую их интересам и потребностям, педагогически направляемую

деятельность. Физкультура и спорт имеют здесь неограниченные возможности, так как создают условия для проявления тех качеств, которые свойственны подросткам: желание продемонстрировать силу и ловкость, умение преодолеть препятствия, закалить свой организм, выработать характер и т.д. Кроме совершенствования физических качеств, занятия физкультурой объединяют ребят по интересам, помогают им добиваться целей, расширяют среду их общения, формируют морально – волевые качества.

Проведенный нами опрос выпускников школ (900 чел.) г.г. Казани, Наб. Челнов, Нижнекамска, Буинска, Зеленодольска о состоянии внеклассной работы по физической культуре в их школах, не дал положительного ответа на поставленный вопрос.

Напрашивается вывод о том, что надо коренным образом изменить, на всех уровнях руководства народным образованием, отношение к школьникам, к их здоровому образу жизни. Спортивные кружки и спортивные секции по интересам детей; самоуправление в школе, через спортивные школьные коллективы – это одна из форм вовлечения школьников в спортивную жизнь школы, семьи. Это одно из важнейших условий для творческого развития личности, укрепление здоровья. Надо вернуться к прежней, подтвердившей свою эффективность, системе оплаты труда учителя физической культуры за внеклассную работу.

В условиях школьного спортивного коллектива можно эффективно решать воспитательные проблемы, если его деятельность педагогически направляется, если она по содержанию и форме отвечает разносторонним спортивным интересам и потребностям школьников и даёт возможность каждому активно проявлять себя в деятельности и общении, в преодолении вредных привычек.

**Смелкова Е.В.**

*Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, г. Казань*

## **ОСНОВЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ**

Приоритетным направлением вузовского физического воспитания становится оздоровительное направление физической культуры, что связано с большей гуманизацией общества, ориентацией высшей школы России на европейские ценности. Из года в год растет количество студентов, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе. Высшее образование, по сравнению с обучением в школе, предоставляет больше свободы и не каждый студент может ею воспользоваться, именно поэтому лекционные занятия в начале семестра могут пробудить интерес к занятиям физической культурой. Наиболее осознанно к занятиям физической культурой студенты подходят после осмысления и представления влияния физической культуры на организм. Разнообразие направлений физической культуры дает возможность выбора средств физической культуры соответствующих индивидуальным физиологическим и психологическим особенностям.

Перед педагогами стоит задача по оздоровлению студентов в стенах ВУЗа средствами физической культуры. Физическая культура - одна из немногих дисциплин, пропагандирующих здоровье и красоту человеческого тела. Вместе с тем, если занятия физкультурой не интересны, то студенты ищут любую причину для того чтобы их не посещать, или формально получить зачет. На наш взгляд, на первый план выходит вопрос мотивации к занятиям.

Внутренняя мотивация к занятиям физической культурой, возникает тогда, когда, занятия физической культурой соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими). Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у студентов вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда студент испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий. Однако, внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве.

Нами было проведено исследование мотивации к занятиям физической культурой и спортом Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева. В исследовании принимали участие студенты I курса (350 человек). Так, 81,4 % опрошенных студентов посещают занятия физической культурой. Причем из них 37 % студентов причиной посещения занятий называют потребность в двигательной активности; 25,7 % причиной



посещения выбрали симпатию к преподавателю, почти 23 % студентов занимаются лишь из-за того, чтобы получить зачет и только 14,3 % студентов нравится сам процесс занятий. Отметим так же что среди опрошенных не было ни одного студента имеющего спортивный разряд.

Также мы исследовали мотивы, по которым студенты не посещают занятия. Самое печальное, что основной причиной непосещения занятий у студентов является банальная лень. Такой мотив непосещения занятий физической культурой выбрали 37 % опрошенных студентов.

29 % опрошенных студентов назвали причиной непосещения неудовлетворительные условия. Это, по нашему мнению, объясняется тем, что у современных студентов есть возможность сравнить различные залы для занятий физической культурой и спортом, благо молодые люди не лишены возможности посещать другие залы в городе (пусть коммерческого характера). Среди причин непосещения занятий были и такие как не нравится преподаватель, занимаюсь в другом месте, не удобное расписание, работаю; но в процентном отношении они не значительны.

Однако нас утешает тот момент, что среди причины непосещения занятий ни один студент не выбрал пункт «не нравится заниматься физкультурой».

Чтобы определить, какими мотивами руководствуются студенты (внешними или внутренними), нужно предоставить им реальную возможность заниматься физическими упражнениями по собственной инициативе, и если они продолжают занятия – это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы.

Учебно-познавательные, результативные, процессуальные, оценочно-зачетные мотивы, мотивы благополучия и избегания неприятностей имеют разную силу на отдельных возрастных этапах развития личности студента и зависят от особенностей воспитательных воздействий. Чем старше студент, тем большую роль в мотивационной сфере могут играть социально значимые мотивы: умение адаптироваться к новой работе, службе в армии, быть внешне привлекательным, да и просто быть здоровым.

В нашем исследовании мы задавали студентам вопрос «Если бы у Вас была возможность выбора форм занятий физической культурой и спортом в ВУЗе, какую форму Вы выбрали бы?»

52 % из всех опрошенных девушек выбрали фитнес (аэробика, шейпинг, йога). Также 34% студентов предпочли занятия в тренажерном зале. Это юноши. Тем не менее, 11 % студентов выбрали игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол). И, на наше удивление, 8,6 % студентов все-таки оставили бы традиционную систему занятий в ВУЗе (легкая атлетика, лыжи, игровые виды, гимнастика).

В основе принципа доступности и индивидуализации лежит учет особенностей занимающихся и посильность предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями каждого человека, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовки, индивидуальные различия способностей, позволяющее каждому студенту сделать осознанный выбор в пользу тех или иных занятий оздоровительной направленности.

**Собянин Ф.И., Миронова Т.А., Фазенда Нелсон Пиреш**  
*Белгородский государственный университет, г. Белгород*

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Актуальность повышения уровня подготовленности учащихся старших классов по теоретическому разделу предмета «Физическая культура» объясняется следующими положениями:

- в 1994-1995 годах в общеобразовательных школах России был введен экзамен по физической культуре, где, наряду с практической частью экзамена, включен теоретический экзамен;

- экзамен по теории физической культуры введен в качестве вступительного для абитуриентов, поступающих на факультеты физической культуры в высших учебных заведениях;

- знание основ теории физической культуры способствует не только повышению уровня знаний, но и формирует положительную мотивацию, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, позволяет глубже понимать закономерности физического совершенствования, методики формирования умений и развития физических качеств.

Исходя из указанных положений, изучение проблемы совершенствования теоретической подготовки по физической культуре учащихся старших классов представляет вполне конкретный научный и практический интерес.

В настоящей работе представлены результаты изучения особенностей теоретической подготовленности учащихся старших классов на примере школьников Белгородской области. Цель данного исследования – определить уровень теоретической подготовленности у школьников старших классов и выявить различия в подготовленности между мальчиками и девочками.

Приведенные данные об уровне теоретической подготовленности старшеклассников получены в 2004 году среди 58 школьников 10-11 классов Белгородской области, участвовавших в традиционной областной олимпиаде по физической культуре [2]. Для оценки знаний применялась методика, разработанная на основе Госстандарта, учебного пособия по основам теории физической культуры [1], методических разработок, предварительно прошедшая испытания в разных регионах России. Она представляла собой опросник, состоящий всего из 20 вопросов. Все вопросы (по 5 вопросов) распределялись по разделам «Социокультурные основы физической культуры», «Психолого-педагогические основы физической культуры», «Медико-биологические основы физической культуры», «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности». Для каждого вопроса были даны варианты ответа, среди которых только один был правильным. За каждый правильный ответ испытуемый получал один балл. Окончательная оценка представляла собой сумму баллов за все ответы на вопросы. Полученная сумма сравнивалась затем с установленной системой оценки:

17-20 баллов – отличное знание материала;

13-16 баллов – хорошее знание;

9-12 – удовлетворительное знание;

0-8 – учащийся еще не готов к испытанию по теории физической культуры.

В результате опроса оказалось, что средняя оценка, полученная юношами (n=29 человек), составила 9,14 балла, что соответствует оценке «удовлетворительно». Из числа юношей только один ответил на оценку «хорошо», 16 человек – «удовлетворительно» и 12 – оказались не готовыми к испытанию, набрав менее 9 баллов.

Оказалось, что девушки (n=29) еще хуже владеют теоретическим разделом физической культуры. Их средняя оценка составила 7,79 балла, что ниже даже удовлетворительной оценки. На оценку «хорошо» из девушек не ответил никто, 9 девушек ответили на «удовлетворительно» и остальные 20 – оказались не готовыми к испытанию.

В ходе исследования фиксировались также затруднения, возникающие у школьников при ответах на вопросы по разделам. В таблице даны средние значения количества неправильных ответов на вопросы по разделам. Здесь видно, что у юношей меньше затруднений вызывают вопросы по разделам «Социокультурные основы физической культуры» и «Психолого-педагогические основы физической культуры», а больше затруднений возникает на вопросы разделов «Медико-биологические основы физической культуры» и «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности».

Таблица 1

Средние показатели неправильных ответов старшеклассников по теории физической культуры

Испытуемые	Разделы теории по дисциплине «Физическая культура»			
	Социо-культурные основы ФК	Психолого-педагогические основы ФК	Медико-биологические основы ФК	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
Юноши (n=29)	2,41	2,20	3,03	3,14
Девушки (n=29)	2,59	2,65	3,38	3,39
Общее количество испытуемых (n=58)	2,50	2,43	3,21	3,36

У девушек затруднения при ответе на вопросы по разделам совпадают с затруднениями у юношей, но у девушек уровень затруднений заметно выше. Самые большие затруднения и у юношей, и у девушек возникают при вопросах по разделу «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности». Особенно трудно девушкам было отвечать на вопросы по истории, технике видов спорта, правилам соревнований.

Полученные данные были проверены в последующих исследованиях при изучении уровня теоретической подготовленности школьников. В 2008-2009 учебном году проводилось обследование учащихся 10-х классов общеобразовательных учреждений г. Белгорода и г. Губкина в рамках организованного регионального педагогического эксперимента, организованного в Белгородской области. Опрос проводился с помощью новой специально разработанной компьютерной программы (Собянин Ф.И., Лихачев В.А., 2005), включающей 40 вопросов по 10 в каждом из указанных разделов теории физической культуры для учащихся. Принцип оценивания учащихся был таким же, как и в предыдущем обследовании (за каждый правильный ответ давалось по 1 баллу). Полученные данные, с одной стороны, подтвердили результаты обследования школьников в 2004 году, с другой стороны, были обнаружены некоторые отличия. Возможно, это было связано с тем, что вопросов было больше и вариативность ответов увеличилась. В таблице 2 приведены результаты обследования учащихся нескольких общеобразовательных учреждений г. Белгорода в виде средних показателей правильных ответов на заданные вопросы.

Таблица 2

Средние показатели правильных ответов старшеклассников г. Белгорода по теории физической культуры (2008-2009 гг.)

Общеобразовательные учреждения	Разделы теории по дисциплине «Физическая культура»			
	Социокультурные основы ФК	Психолого-педагогические основы ФК	Медико-биологические основы ФК	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
Лицей № 38	5,5	4,2	4,1	3,4
Лицей № 10	4,3	3,4	3,5	3,4
Школа № 40	4	3,5	3,3	3,2

В отличие от результатов исследования в 2004 году, в таблице 2 более заметны различия между правильными ответами по первому разделу «Социокультурные основы ФК» и по последнему разделу («Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности»). В то же время два других раздела по уровню правильных ответов школьников оказались приблизительно одинаковыми.

В целом, проведенное исследование (2004-2009гг.) показало, что теоретическая подготовленность старшеклассников по дисциплине «Физическая культура» находится на низком уровне. При этом девушки заметно хуже знают теоретический материал, чем юноши. Типичная особенность в теоретической подготовленности юношей и девушек заключается в том, что они гораздо лучше владеют знаниями в области социокультурных основ физической культуры (по истории развития физической культуры, об основных понятиях, о формах занятий физическими упражнениями). В то же время школьники плохо знают психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры, слабо разбираются в теории спортивных дисциплин.

Представленные результаты говорят о том, что необходимо активизировать поиск новых эффективных средств, методов и форм занятий с учащимися для совершенствования их теоретической подготовки по физической культуре. Больше внимания нужно уделять занятиям с девушками, а также тем разделам теории, где возникают наиболее частые затруднения у школьников.

Дальнейшее совершенствование подготовленности школьников по теории физической культуры будет способствовать улучшению качества физкультурного образования учащихся.

### Литература:

1. Основы теории физической культуры: учебное пособие для учащихся старших классов общеобразовательных школ / Под общ. ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогилина. – М., Шуя: ШГПУ, 2002. – 168 с.
2. Собянин, Ф.И. О преподавании в школе основ теории физической культуры / Ф.И. Собянин // Физическая культура в школе. – 2007. – № 1. – С. 17-20.

**Соколова С.А., Соколов С.А.**  
*МОУ СОШ № 36, г. Кострома*

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ПОЛНОГО ДНЯ**

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 16 % всего населения здоровы, 50 % имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% – хроническую патологию.

Состояние здоровья детского населения вызывает наибольшие опасения среди специалистов. Плохое состояние здоровья детей и тенденцию к его ухудшению отмечают многие исследователи. Об этом свидетельствуют и данные статистики. Так, по результатам Всероссийской диспансеризации (2002 г.) к первой группе здоровья (практически здоровые) можно отнести 32 % обследованных детей в возрасте от 0 до 18 лет, ко второй (группа риска) – 51,75 %, к третьей (с функциональными нарушениями) – 16,25 %.

За годы обучения в школе число здоровых детей сокращается в 4-5 раз, особенно в 5-6 классах. У многих детей диагностируется по 2-3 патологии.

В публикациях по данной теме (П. Дрибинский, А. Зарипова, Л. Шатунова и другие) называются различные причины этого явления. Среди них наиболее значимыми являются:

- неготовность детей к интенсивному обучению;
- высокая физиологическая цена учебной нагрузки как следствие открытой и скрытой интенсификации учебного процесса;
- неблагоприятная адаптация учащихся к усложняющейся на каждой ступени обучения учебной программе;
- диспропорция интеллектуального и мотивационного развития;
- недостаточная сформированность рациональных способов учебной работы, приемов и навыков интеллектуальной деятельности;
- несбалансированное питание;
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- неблагоприятная экологическая ситуация;
- недостаточная готовность педагогов к работе в режиме учета индивидуальных особенностей учащихся;
- слабая материально-техническая база школ, которая приводит к несоблюдению санитарно-гигиенических регламентов организации образовательного процесса.

Решение вопроса сохранения и улучшения состояния здоровья участников образовательного процесса представляется нам возможным посредством внедрения в деятельность общеобразовательной школы системы оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, объединенных в комплексную социально-педагогическую программу. Программный подход решения вопроса позволит актуализировать проблему, привлечь к ее решению общественность, четко наметить количественные и качественные ожидаемые результаты, определить механизмы реализации и управления, скоординировать действия участников.

Основополагающими идеями рассматриваемой программы могут быть следующие положения:

- учет закономерностей развития ребенка на разных возрастных этапах, которые отвечают за формирование физических и личностных новообразований в определенном

возрасте, что обуславливает включение в программу оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, удовлетворяющих интересы и потребности детей всех ступеней обучения: начальное, среднее и старшее звено.

- рассмотрение понятия «здоровье» как трехкомпонентного образования. На основании анализа исследований и документов Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется в единстве трех компонентов – физического, психического и социального. Эта идея определяет наличие мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического, социального (нравственного), психического здоровья соответственно.

- реализация оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий программы в рамках учебной и внеучебной деятельности в школе полного дня, реализующей государственный стандарт основного и дополнительного образования, комплекс обучающих, социализирующих и оздоровительных функций, оказывающей многопрофильные образовательные услуги, интегрирующей познание, творчество, досуг в интересах развития личности (А.С. Антипов).

Школа полного дня располагает широким спектром дополнительных возможностей для осуществления оздоровительной деятельности, что обуславливают уместность и востребованность реализации программы:

- позволяет использовать ресурсы основного и дополнительного образования школы;
- обеспечивает качественный и квалифицированный подход благодаря наличию широкой системы действующих в школе полного дня специализированных структур и методических объединений;
- способствует взаимной интеграции возможностей школы и среды (кадровые, финансовые, информационные и другие);
- выводит взаимоотношения школы и семьи на уровень продуктивных сотруднических отношений;
- открывает широкие перспективы разнообразия организации содержания оздоровительной деятельности в условиях учебного и внеучебного процесса, развитие материально-технической базы и дифференциация ее путем выделения разнообразных по целевой ориентированности и предназначению пространств жизнедеятельности ребенка.

Примером содержания программы, направленной на содействие становлению физически-, социально- (нравственно-) и психологически здоровой личности, отвечающей заказу современного общества и обеспечивающей его жизненное благополучие в условиях школы полного дня может служить система мероприятий, подобранная в соответствии с обозначенными выше базовыми идеями и классифицированная по следующим направлениям:

1. Организация безопасной и здоровой среды.
2. Сохранение и укрепление физического здоровья участников образовательного процесса.
3. Создание единой психологически комфортной образовательной среды для всех участников процесса.
4. Совершенствование системы профилактики социального (нравственного) неблагополучия.
5. Организация системы информирования и просвещения участников процесса по вопросам здорового образа жизни.

Таким образом, можно заключить, что проблема сохранения и укрепления здоровья в современных условиях функционирования образовательной системы является одной из главенствующих и требует комплексного подхода при рассмотрении. Большим потенциалом в решении данного вопроса обладает школа полного дня. Особенности и возможности данного типа школ определяют, главным образом, и специфику организации спортивно-массовой и оздоровительной работы.

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ (ДОШКОЛЬНИКИ, ШКОЛЬНИКИ, СТУДЕНТЫ)**

Проблемы здоровья подрастающего поколения вызывают обоснованную тревогу. Форум педиатров России (медицинский вестник № 8 от 20 марта 2009 г.) показал, что показатели здоровья дошкольников относительно стабильны, то, когда ребенок идет в школу, они стремительно ухудшаются: наиболее значимое ухудшение состояния здоровья приходится на возраст 7-17 лет. Абсолютно здоровыми можно признать не более 3-10 % всех детей (научный центр здоровья детей РАМН). Последнее десятилетие (1998-2008) показало распространенность функциональных отклонений среди учащихся начальной школы выросло на 85 %, хронических болезней на 84 %. Среди учащихся старших классов те же показатели отражены в цифрах прироста 74 % и 40 % соответственно. При этом все еще катастрофически велика смертность детей в подростковом возрасте, она в 3-5 раз выше, чем в большинстве стран Европы (100-110 человек на 100 тыс. населения, тогда, как в Европе 20-30). По мнению педиатров, такие удручающие цифры – следствие пробелов в российском законодательстве, недостаточного внимания, уделяемого профилактике, неудовлетворительное финансовое обеспечение работы школьных учреждений, неэффективность мер, направленных на борьбу с употреблением алкоголя и наркотиков.

Из этого следует: откуда взяться здоровым студентам?

Тем более они попадают «под пресс» воздействия комплекса факторов, вызывающих на длительный период обострение приспособительных и физиологических механизмов, факторов риска возникновения заболеваний. К этому прибавляется конфликт между социально и материально зависимой ролью и физиологическими потребностями индивида. Умственный труд студентов медицинской академии имеет свои особенности:

- одновременное наблюдение за несколькими изменяющимися во времени процессами, или изучение многих предметов за короткий срок;
- частое и быстрое переключение с одного объекта или предмета на другой, постоянная переадаптация;
- восприятие и переработка разнообразной и многочисленной информации, которая часто имеет эмоциональный характер;
- острый дефицит времени для переработки этой информации и для принятия ответственных решений;
- чувство повышенной ответственности за принимаемые решения и частое возникновение состояния нервно-психического напряжения;
- необходимость сохранения интенсивности и напряженности внимания, памяти, мышления, эмоций;
- выполнение значительной части работы в вечернее и ночное время;
- малое участие аппаратов двигательного анализатора (работа выполняется большей частью сидя, не требует больших физических усилий);
- тесное переплетение мыслительной деятельности и эмоционального напряжения при решении производственно учебных задач;
- совмещение нескольких видов деятельности (учебной, трудовой и др.).

При этом создается большая нагрузка на афферентные системы, поставляющие большой объем различной информации, подлежащей переработке и усвоению. Обучение сопровождается постоянной сменой обстановочной афферентации, что ведет к изменениям функциональных систем, что может рассматриваться как процесс постепенного снижения уровня адаптации к условиям окружающей среды. За этим, как правило, следуют пограничные состояния, получившие название донозологических.

Из 1364 студентов, осмотренных в 2005-2008 гг. – 618 студентов (45,3 %) признаны больными, из них освобожденные составили 14 человек (1,0 %). Больные студенты распределились на три большие группы:

1. Алиментарная недостаточность энергетических и пластических факторов:
  - несовершенство координации функций – 765 человек (56 %)
  - вариант приспособления к нагрузке по типу слабого звена – 816 человек (59 %)

- негативный вариант приспособления к нагрузке – 1131 (82 %)

2. Вяло текущая перманентная интоксикация из очагов хронической инфекции:

- хронический тонзиллит – 920 человек (67 %)

- хронический кариес зубов – 952 человека (69 %)

- хронический холецистит (дискинезия желчевыводящих путей) – 123 человек (9 %)

- хронический гайморит - 12 человек (0.8 %)

3. Метаболические изменения внутренней среды «Д» учет (из числа выявленных больных)

- заболевания ЖКТ – 54 человека (3,9 %)

- почек (пиелонефрит) – 14 человек (1,0 %)

- легких (бронхиальная астма, хронический бронхит и бронхоэктатическая болезнь) – 15 человек (1,0 %)

- сердечно-сосудистая система (вегетососудистая дистония, гипертония 1 стадия, врожденные пороки сердца) – 161 человек (11 %)

Таким образом, установлен выраженный дисбаланс метаболических сдвигов (клеточный, гуморальный, секреторный) на фоне недостаточности энергетических и пластических факторов (белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов).

Анонимное анкетирование показало, что 45 % юношей и 35 % девушек регулярно употребляют алкоголь, 47 % юношей и 14,5 % девушек курят. Частота встречаемости вредных привычек у первокурсников в 1,8 раз меньше, чем у студентов старших курсов. Низкая физическая активность отмечены у 76 % студентов, а избыточную массу тела имеют 16 % студентов. Несмотря на то, что 89 % считают личным долгом заботу о здоровье, реальное поведение студентов не только не подкрепляется практическими делами, а даже, напротив, они ведут подрывающий образ жизни. Студенты в среднем имеют свободного времени в день от 2 ч. 40 мин. до 3 ч. 30 мин. Распределение структуры свободного времени:

1 ч. 10 мин. (33,3%) – прием гостей, обмен информацией, беседа с друзьями;

1 ч. (22,5%) – просмотр телепередач, прослушивание музыки;

47 мин. (22,3%) – не распределенное время («бездеятельный») отдых;

11 мин. (5,2%) – занятия физической культурой, прогулки.

Подготовка к занятиям – ночное время 2-3 часа ежедневно.

Питание студентов следует охарактеризовать как нерегулярное (36%), всухомятку (31%).

При оценке физической работоспособности (Step-test 22,5 восхождения в минуту на высоту 40 см) были выделены следующие группы: низкая работоспособность 13 %, ниже средней 45 %, средняя 28 %, высокая 14 %.

Предложена концепция повышения уровня здоровья (автор П.П. Горбенко), в основе которой лежит идея профилактики как сложного многофакторного процесса, эффективного только в условиях содружественной, целенаправленной работы ряда звеньев: «Человек – учитель – врач – общество – государство». В эту систему входят три основных этапа:

1. Общепрофилактические мероприятия: комплекс социальных, гигиенических, санитарных мер, направленных на формирование здорового образа жизни, оптимизацию условий труда и быта, охрану и оздоровление окружающей среды.

2. Мероприятия первичной профилактики, включающие донозологическую и раннюю диагностику с выявлением факторов риска, разработку индивидуальных и групповых прогнозов здоровья, диспансерное наблюдение групп риска и лечебно-профилактические мероприятия, направленные на предупреждение развития заболеваний.

3. Мероприятия вторичной профилактики: комплекс медицинских и социальных мер, обеспечивающих стабилизацию патологического процесса и предупреждение прогрессирования хронических заболеваний.

Все этапы профилактической работы подразделяются на 5 уровней реализации:

- домашний;

- производственный;

- общесоциальный;

- лечебно-диагностический;

- санаторно-курортный.

Необходима коррекция здоровья студентов, прежде всего, поведенческими методами – нормализацией образа жизни. Это принцип известный как «поведенческая медицина» (К.В. Судаков, 1987). Требуется «заказчик» на здоровье студентов, от которого зависит

высокий уровень мотивации для деятельности администрации школ и ВУЗов, а также медицинских служб. Таким «заказчиком» может выступать только государство, провозгласившее ответственность за здоровье своих граждан.

**Трофимова О.В., Пьянзин А.И.**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

Фитнес-аэробика считается сегодня одним из наиболее популярных видов спорта, ведь она не только обеспечивает гармоничное развитие всех физических качеств, но и способствует формированию чувства ритма, музыкальности на фоне полного отсутствия травматичности.

*В фитнес-аэробике существуют три номинации: фитнес-степ-аэробика, фитнес-аэробика и фитнес-хип-хоп-аэробика.*

*Продолжительность выступления в каждой номинации должна составлять 2 минуты +/- 5 секунд. Никаких обязательных элементов не существует. Члены команды должны избегать любых травмоопасных движений. Акцент делается на непрерывное выполнение движений в стиле high-impact (основанных на постоянных прыжках), выстроенных в творчески составленную композицию.*

На каждом тренировочном занятии обязательным элементом является техническая подготовка, которая предусматривает обучение, закрепление и совершенствование техники семи базовых аэробных шагов, танцевальных элементов, высоких прыжков, упражнений в партере, различных связок, составленных на основе базовых аэробных шагов в сочетании с движениями руками. Это оказывает существенное комплексное воздействие на развитие физических качеств, и, прежде всего, выносливости.

Существует множество определений этого физического качества. По одним источникам общая выносливость рассматривается по отношению к продолжительности работы умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышечного аппарата. Следовательно, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека. Большинство специалистов поддерживают формулировку этого качества, данную известным отечественным физиологом В.С. Фарфелем (1975), что выносливость – это способность человека противостоять наступающему утомлению.

Функциональные возможности человека в упражнениях, требующих проявления выносливости, определяются, с одной стороны, наличием соответствующих двигательных навыков, уровнем владения техникой, с другой – его аэробными и анаэробными возможностями.

Поэтому задачами учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике являются, прежде всего, расширение функциональных возможностей организма, совершенствование специальной двигательной подготовленности спортсменов, поддержание высокой работоспособности.

Целью нашего исследования явилась оценка степени влияния занятий фитнес-аэробикой на развитие функциональных возможностей студенток нефизкультурных специальностей педагогического вуза в рамках вариативной части программы по физическому воспитанию.

Для достижения поставленной цели мы использовали такие методы, как педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в течение одного учебного семестра (36 занятий). В нем принимали участие студентки 1-3 курсов. Контрольная группа (КГ) в количестве 19 человек занималась физической культурой по стандартной программе, предусмотренной для студентов вузов нефизкультурных специальностей. Экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 21 человек занималась по разработанной нами программе по фитнес-аэробике, составляющей вариативную часть учебной программы по физической культуре для вузов.

Занятия в обеих группах проводились 2 раза в неделю по 90 минут.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию



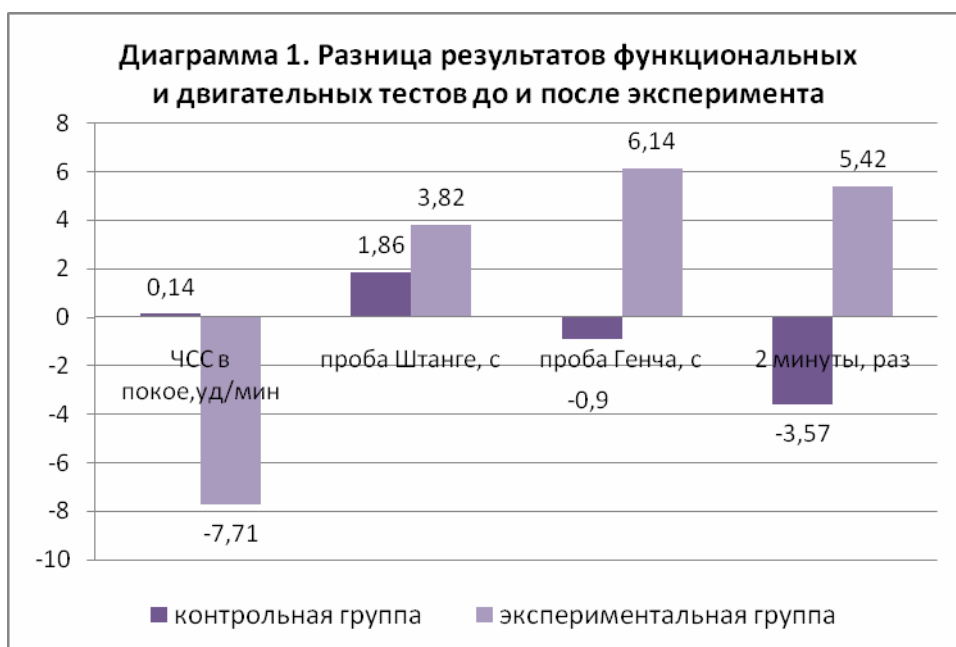
Стьюдента (функция T-ТЕСТ) в программной оболочке MS Office Excel 2007.

Перед проведением педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня физической подготовленности, результаты которого указывают на относительную однородность обеих групп ввиду отсутствия достоверных различий между ними в уровне средних значений по результатам тестов. Для определения уровня функциональной подготовленности использовались проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генча (задержка дыхания на выдохе) и определение частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС), а также индекс Руффье. Для определения двигательной подготовленности использовался тест «2 минуты».

Индекс Руффье характеризует функциональную работоспособность, поскольку отражает реакцию организма на стандартную физическую нагрузку (30 приседаний за 30 секунд) и рассчитывается по формуле:  $ИР = (P1 + P2 + P3 - 200) / 10$ , где P1 – ЧСС в покое в положении сидя (после 5 минут отдыха); P2 – ЧСС сразу после нагрузки (стоя); P3 – ЧСС через 1 минуту после окончания нагрузки.

Тест «2 минуты» представляет собой выполнение упражнения из и.п. о.с. – упор присев, упор лежа, упор присев, и.п. в течение 2 минут. Этот тест предусмотрен программой по физическому воспитанию в вузе при сдаче контрольных нормативов.

Рассмотрим разницу результатов функциональных тестов в КГ и ЭГ в начале и конце педагогического эксперимента. В ЭГ во всех тестах прирост результатов оказался положительный. В КГ средний результат улучшился только в пробе Штанге.



Как мы видим на диаграмме 1, в КГ разница результатов до эксперимента и после в показателе «ЧСС в покое» отражает увеличение среднего значения в контрольной группе на 0,14 уд/мин. В ЭГ этот показатель снизился на 7,71 уд/мин ( $p < 0,01$ ).

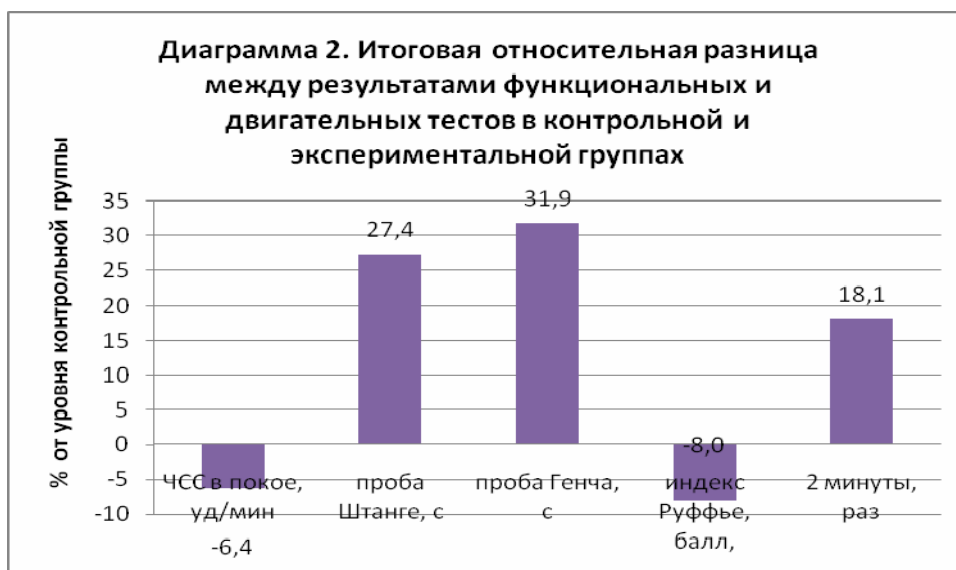
В пробе Штанге прирост наблюдается как в КГ (1,86 с), так и в ЭГ (3,82 с). В пробе Генча среднее значение КГ практически не изменилось, а в ЭГ оно несколько выросло (на 6,14 с). Однако в тестах на задержку дыхания выявленные изменения не достигли необходимого уровня значимости различий ( $p > 0,05$ ).

Если в ЭГ во всех функциональных тестах наблюдается прирост показателей, то в КГ – только в пробе Штанге.

В тесте «2 минуты» в КГ среднее значение уменьшилось на 3,57 раза, а в ЭГ увеличилось на 5,42 раза. В ЭГ различия оказались достоверными ( $p < 0,05$ ).

В разнице результатов между КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента отмечены положительные сдвиги в пользу ЭГ. После педагогического эксперимента преимущество во всех тестах оказалось в пользу ЭГ при сравнении с результатами в КГ (диаграмма 2).

В «ЧСС в покое» преимущество ЭГ над КГ составило 6,4 %, причем различия между группами оказались достоверными ( $p < 0,01$ ), что может указывать на более высокую экономичность работы сердца у представительниц ЭГ.



В пробе Штанге преимущество ЭГ составило 27,4 % ( $p < 0,05$ ), а в пробе Генча 31,9 % ( $p < 0,01$ ). Следовательно, у представительниц ЭГ устойчивость к гипоксии стала достоверно более высокой.

В индексе Руффье разница между результатами оказалась незначительной (8,0 %), поэтому достоверных различий не было выявлено.

В тесте «2 минуты» разница между результатами оказалась довольно высокой в пользу ЭГ (18,1 %), и это позволило выявить достоверные различия между группами ( $p < 0,01$ ).

Подводя итог нашему исследованию, мы можем сделать вывод о том, что занятия фитнес-аэробикой студенток нефизкультурных ВУЗов в рамках вариативной части программы по физическому воспитанию оказывают положительное воздействие на функциональные возможности организма. Данный вывод подтверждается результатами исследования.

**Феофилактов Н.З., Гущин С.П.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

### **ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 9-10-х ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ ШКОЛ ГОРОДА ИЖЕВСКА**

Физическая (двигательная) подготовленность – важный компонент здоровья, а ее улучшение – одно из главных задач физического воспитания. Хорошая физическая подготовленность является основой высокой подготовленности во всех видах учебной деятельности учащихся.

Поэтому главной проблемой в школе была и остается – проблема повышения физической подготовленности и интереса к уроку физической культуры.

Здоровье детей с возрастом ухудшается, их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы физического воспитания. Поэтому профильное школьное воспитание должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков укреплять здоровье.

Для решения данной проблемы, нами, в течение двух лет были проведены исследования на учащихся старшего школьного возраста 9, 10 профильных и обычных классов школы № 57 г. Ижевска.

До начала эксперимента было проведено тестирование по всем параллелям девярых классов, по следующим контрольным испытаниям: бег 100 м., 2000 м. (девушки) и 3000 м.

(юноши), челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, подтягивание из виса лежа (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и исходя из полученных результатов, были выбраны 4 класса: обычный класс, математический класс, класс МЧС и правовой класс. Исследуемых было равное количество – в каждом классе по 20 человек.

Во всех классах занятия проводились по традиционной, общепринятой государственной программе по физической культуре.

В течение всего учебного года было проведено 2 контрольных среза во всех 4-х классах. Первый срез был проведен в середине сентября, по этим данным была определена физическая подготовленность учащихся в начале исследования, второй срез был проведен в середине мая. По этим результатам оценивали физическую подготовленность и определяли динамику ее изменений.

Результаты сопоставляли с нормативами, предназначенными для оценки физической подготовленности учащихся одинакового с ними возраста и пола. Оценивали физическую подготовленность по 5 уровням: низкий (1 балл), ниже среднего (2 балла), средний (3 балла), выше среднего (4 балла) и высокий уровень (5 баллов) [2, 8]. Так же в начале учебного года и в конце было проведено анкетирование.

В начале учебного года уроки физической подготовленности в обычном классе оценивался как «низкий» 36 % от общего количества учащихся, в математическом классе – «средний» 72 % соответственно, в классе МЧС как «средний» 73 %, в правовом классе составил 56 % от общего количества учащихся и оценивался как «средний».

По результатам анкетирования в начале учебного года, наибольший процент заинтересованности в развитии физических качеств и укрепления здоровья составляли учащиеся профильных классов 52 – 68 % от общего числа учащихся, по отношению к урокам физической культуры и их посещения 69 % учащихся заинтересованы в посещении уроков физической культуры, в обычном классе соответственно 48 % и 35 %.

После проведенного эксперимента были получены следующие результаты:

Уровень физической подготовленности в обычном классе вырос незначительно и оценивается как «ниже среднего» – 38,5 %, количество учащихся с «низким» уровнем физической подготовленности уменьшилось до 26,5 %. Увеличилось число школьников, имеющих и «средний» уровень подготовленности – 35 % от общего количества учащихся.

В классе МЧС уровень физической подготовленности заметно вырос. Учащихся с «низким» уровнем и «ниже» среднего после исследования не выявлено. Уменьшилось так же количество испытуемых со «средним» уровнем физической подготовленности с 73 % до 15 %. Число учеников имеющих уровень «выше среднего» значительно увеличилось и составило 77 %. Учеников с «высоким» уровнем стало 8 % от общего количества испытуемых.

Уровень же физической подготовленности в математическом и правовом классе вырос практически одинаково и составил как «ниже среднего» 20 %, «средний» 62 % и «выше среднего» 18 %.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Учащиеся профильных классов более осмысленно и целенаправленно занимаются на уроке физической культуры и имеют большую заинтересованность в укреплении здоровья, чем учащиеся обычных классов.

2. Уровень физической подготовленности в профильных классах выше и оценивается как «средний» 60 % и «выше среднего» 40 % по сравнению с уровнем физической подготовленности обычного класса, который оценивается как «низкий» - 30 % и «ниже среднего» - 70 % от общего количества учащихся.

**Хацкевич С.С., Зинкевич Г.Н.**

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

## **ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И мы можем сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что физические игры и упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на

развитие всех органов и тканей. А совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Во время совместных занятий взрослый носит, поднимает, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх.

Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон: ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения.

Родители же, занимая активную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнения, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху.

Предлагаем упражнения, которые были нами подобраны и разучены с родителями детей, посещающих ДУ № 55 г. Бреста в группах раннего возраста. Предварительно игры и упражнения были разучены с детьми.

**«Часы».** В положении сидя, ноги скрестно руки на коленях, ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим – бом, тик – так). Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

**«Кошечка».** Стоя на четвереньках, ребенок откидывает голову назад и прогибается, потом наклоняет голову вперед, выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены.

**«Собирание предметов».** Учит ребенка захватывать пальцами ног камушки, палочки, шар и подбрасывать их (сначала одной, затем другой ногой). Упражнение закрепляет свод стопы. Ребенок находится в положении сидя, руки в упоре сзади.

**«Одноногая кукла».** Ребенок, стоя на одной ноге, сгибает другую перед собой (назад или в стороны). Взрослый сначала поддерживает его за руки. Упражнение повторить, меняя опорную ногу.

**«Груз».** Ребенок ползает на четвереньках, несет на спине небольшую игрушку или другой предмет, стараясь его не уронить.

**«Катилось, катилось красное яблочко».** Разучивается с ребенком все способности катания мяча: сидя напротив друг друга, стоя на коленях, лежа на животе.

**«Метание самоцветов».** Взрослый стоит с обручем в руках, ребенок метает в окошко бумажные самолетики.

**«Игра с мячом».** Ребенок ползает на четвереньках и головой подталкивает перед собой надувной мяч, не касаясь его руками.

**«Метание в цель».** На расстоянии до которого может добросить ребенок, подвесить корзину или обруч. Ребенок пытается попасть мячом в цель.

Через 4 недели были заметны изменения в технике выполнения упражнений. У детей заметно улучшилась походка, осанка при ходьбе.

Привычку к физическим движениям легче всего формировать в раннем возрасте. Двигательная активность должна вызывать у детей радость. Это фундамент гармонического развития личности, а также психического и физического совершенства.

**Шайхутдинова Л.К.**

*Оренбургский государственный институт менеджмента, г.Оренбург*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Физическое образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

Спорт – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

Физическая рекреация (отдых) – использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.

Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры.

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений. К духовным ценностям физической культуры личности относятся совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек. Культурный уровень человека – это степень его приобщения к процессам созидания и «потребления» ценностей в различных областях культуры духовной, политической, физической и др. Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Основные положения и требования учебной программы по физической культуре для вузов согласно трактовке современных учебников физическое воспитание – это обучение движениям, развитие физических качеств человека. Физическое образование в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности. Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Физическое образование в вузе решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.
3. Приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры.
4. Подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту.
5. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.
6. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Общее руководство физическим образованием студентов, а также организация контроля за состоянием их здоровья возложены на ректора вуза. Ответственность за постановку и проведение учебного процесса по физическому образованию студентов в соответствии с учебным планом и вузовской программой возложена на кафедру физического воспитания вуза. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года проводятся студенческой поликлиникой или здравпунктом вуза.

Главным результатом функционирования системы физического образования является всестороннее физическое развитие человека. Форма физического образования – это внутренняя организация его содержания. Учебные занятия (обязательные, практические, теоретические, практикумы-консультации) являются основной формой физического образования и планируются в учебных планах по всем специальностям. Индивидуальные занятия студентов проводятся в не учебное время в секциях спортивного клуба. Содержание курса физического образования заключено в программе по физическому воспитанию студентов. Учебный материал программы состоит из теоретического, методического и практического разделов.

Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования. Учебный материал сообщается в форме лекций, бесед, на практических занятиях, а также усваивается путем самостоятельного изучения студентами. Практический раздел программы базируется на научно обоснованных зачетных нормах, требованиях и содержит учебный материал для всех учебных отделений, в содержание занятий которых входят такие разделы: легкая атлетика, гимнастика, плавание, лыжный спорт, туризм, спортивные игры и стрельба. Во все курсы обучения включается материал по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к профилирующим специальностям.

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного качества личности: формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании; формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта; овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры. Физическое воспитание в высших учебных заведениях осуществляется в следующих формах. Учебные занятия: обязательные занятия теоретические; консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом; индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку. Внеучебные занятия: физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»); занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть процесса физического воспитания студентов проводится на всех факультетах вуза с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности. В задачи ППФП входит: развитие и совершенствование средствами физической культуры физических и психических качеств, необходимых будущему специалисту; овладение знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими освоению профессии; составление и выполнение тренировочных программ для самостоятельных занятий с элементами упражнений прикладного характера, встречающихся в производственной деятельности; воспитание средствами физической культуры и спорта специальных волевых и организаторских качеств, эмоциональной устойчивости, сосредоточенности, необходимых будущим руководителям производства. ППФП должен быть направлен на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности: повышение устойчивости микроклиматическим условиям производства, расширение арсенала прикладных двигательных координаций и др. Наибольшее распространение в практике ППФП получили занятия профилированными видами спорта.

Виды спорта на выносливость – это бег на средние дистанции, лыжные гонки, плавание и т.д. Регулярные занятия формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега, умения терпеть; обеспечивают высокий уровень динамической работоспособности. Виды спорта, требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол). В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного анализаторов; развиваются общая выносливость. Виды спорта на координацию движений (спортивная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, акробатика и др.). Методически правильно построенные занятия формируют навыки владения своим телом, работы на высоте; обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают способность дозировать различные усилия по силе и амплитуде движения, силу, силовую и статическую выносливость мышц туловища, координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, переключение и распределение внимания, самообладание, решительность, смелость.

Занятия рассмотренными видами спорта при определенной структуре спортивной подготовки могут содействовать развитию не только комплекса психофизических качеств и прикладных навыков, но и решению других задач ППФП.

Теоретический раздел программы излагается в форме лекций. Лекции дополняются беседами преподавателей со студентами в процессе практических занятий. Практический раздел программы содержит учебный материал, направленный на решение конкретных задач физического воспитания студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включается материал по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к особенностям будущей профессии студентов. При этом студенты обязаны: систематически посещать учебные занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития, за физической и спортивной подготовленностью; выполнять необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности; активно овладевать знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, между вузами.

**Щенникова А.Г., Максимова С.С., Дружинина О.Ю.**  
*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В КОМПЛЕКСАХ АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ**

Детская аэробика – тема серьезная и многогранная: профессиональный учитель, детский инструктор должны владеть основами педагогики, психологии, физиологии детского возраста и просто быть массовиком-затейником. Искусство танца близко детям, они с увлечением занимаются хореографией, аэробикой, посвящая этому много личного времени.

В школе на уроках гимнастики выполняются аэробные, ритмичные упражнения, серии из них, а также специально составленные комплексы для развития физических качеств. Комплексы аэробики состоят из сложнокоординационных упражнений, основных базовых шагов, выполняемых под музыку поточным, поточно-серийным способом. Поточный способ характеризуется непрерывным выполнением движений без остановок и пауз, что позволяет повысить моторную плотность занятий.

Аэробика – одно из ведущих средств эстетического воспитания школьников, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение. При выполнении каждого упражнения необходимо красиво держать голову, туловище, руки, ноги, что способствует формированию правильной осанки.

Музыка как, пожалуй, никакое другое средство, может влиять на настроение, создавать его. Все музыкальные произведения можно условно разделить на:

- активизирующие;
- тонизирующие;
- расслабляющие;
- успокаивающие.

Для комплексов аэробики необходимо подбирать музыкальные сопровождения в песенно-танцевальном жанре, легкого эстрадного характера, с акцентом на детские, отечественные произведения. Для младших школьников лучше использовать образно-танцевальные композиции, имеющие целенаправленное и завершенное действие. Для школьников среднего и старшего школьного возраста уроки аэробики лучше проводить на основе современных, танцевальных композиций и движений с использованием нетрадиционных видов гимнастики, включая степ платформы, фитболы (большие мячи) и амортизаторы. Детям младшего и среднего школьного возраста рекомендуются музыкальные произведения с простой мелодией и четким ритмом, а для старшего школьного возраста – произведения с богатой мелодией и сложным ритмом. Наиболее распространенными музыкальными произведениями для комплексов аэробики являются танцевальные мелодии в самой разнообразной обработке, аранжировке. Для сопровождения комплексов аэробики музыка скорбного, меланхолического, упаднического характера не рекомендуется, так как

отрицательно влияет на эмоциональное состояние занимающихся [1]. В комплексах аэробики характер мелодии должен быть:

- веселым;
- лирическим;
- торжественным;
- героическим и т. д.

Рекомендуется использовать музыку с качественной записью, отличным звуком.

Основными признаками танцевальной музыки является:

- четкий акцент сильной доли в мелодии;
- повторность ритмов;
- квадратное строение (на 8 счетов).

Задачи музыкального сопровождения в комплексах по аэробике:

1. Регулировать психологическое и эмоциональное состояние, обеспечивать внимание, воспитание, память, сохранять высокую работоспособность, создавать бодрость и настроения детей.

2. Развивать чувство ритма.

3. Повышать физиологическое воздействие комплексов аэробики на детский организм.

4. Способствовать эстетическому воспитанию и культуре поведения, воздействовать коллективно и одновременно.

5. Облегчить работу преподавателя, за счет освобождения вести счет, оставить больше времени для замечаний и исправлении техники движений.

При подборе музыки для комплексов аэробики преподавателю нужно уметь:

- учитывать возрастные особенности и подготовленность занимающихся;
- определять на слух музыкальный размер любого произведения;
- вовремя подать команды в начале движения и в конце по окончании комплексов аэробики.

На уроках физической культуры в школе музыкальное сопровождение помогает выполнить упражнения с большей амплитудой, четко и с хорошим настроением. Необходимо исключить тяжелую, разрушительную и не соответствующую школьному возрасту музыку (в виде хауса, рока, техно), а использовать созидательную музыку (в первую очередь народную и классическую) [2].

Музыка оказывает воздействие на психоэмоциональный фон детей, она может радовать и печалить, возбуждать и успокаивать, повышать работоспособность и создавать фон для отдыха.

#### **Литература:**

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. Практик. пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.

**Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., Максимова С.С.**  
*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

### **ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНОГО ВИДЕОМАТЕРИАЛА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ИНСТРУКТОРОВ, ПРОШЕДШИХ КУРСЫ ПО «БАЗОВОЙ АЭРОБИКЕ»**

В настоящее время увлеченность занятиями фитнесом приобретает все более массовый характер. Растет число не только занимающихся, но и самих фитнес-центров и оздоровительных клубов. В Ижевске насчитывается большое количество спортивных залов, предоставляющих оздоровительные услуги населению, особенно привлекают разнообразные программы и различные направления в аэробике. Современный период жизни характеризуется критическим состоянием здоровья людей, их низким уровнем двигательной активности. Поэтому, необходима подготовка высококвалифицированных специалистов



по оздоровительной аэробике, владеющих широким арсеналом практических навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различным контингентом населения, обладающих большим объемом знаний по различным аспектам педагогики, психологии, физиологии, гигиены, физического воспитания и экономики. В связи с этим назрела необходимость в разработке базового семинара по подготовке профессиональных специалистов по аэробике, проведению курсов по повышению квалификации инструкторов, созданию теоретических и учебных видеоматериалов в данной области [1, 3, 5].

**Объектом исследования** является учебно-организационный процесс профессиональной подготовки инструкторов по аэробике на базе Удмуртского государственного университета.

**Целью исследования** было определить эффективность использования видеоматериала для повышения профессиональной подготовки инструкторов по аэробике на базе Удмуртского государственного университета.

**Гипотеза исследования** - предполагалось, что использование видеоматериалов на занятиях курса «Базовой аэробики» позволит повысить уровень профессиональной и технической подготовленности инструкторов по аэробике.

**Методы и организация исследования.** Педагогическое исследование проводилось на базе педагогического факультета физической культуры Удмуртского государственного университета, которое осуществлялось в 3 этапа. В исследовании принимало участие две группы девушек: контрольная и экспериментальная по 12 человек.

На первом этапе были проведены: анализ научно-методической литературы, обобщение передовых методик, разработка учебного видеоматериала по подготовке инструкторов по аэробике (виды аэробики, структура занятий, основные базовые шаги, варианты примерных комплексов аэробики).

На втором этапе группы занимались по программе курса «Базовой аэробики», в объеме 72 часа, с использованием следующих методов исследования:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Контрольные тесты.
3. Экспертное оценивание (независимые специалисты-эксперты оценивали профессиональные качества инструкторов по следующим критериям: внешний вид, спортивная форма, эмоциональность и музыкальность, терминология и жестикация, техника движений, методика обучения упражнениям и комбинациям, логичность включения разученных, новых элементов в связке).

На занятиях курса «Базовой аэробики» с экспериментальной группой использовался разработанный нами учебный видеоматериал, где будущим инструкторам предлагалось проанализировать технику базовых шагов, методику построения комплексов, терминологию, жестикацию ведущих специалистов в данной области.

На третьем этапе проводилась математико-статистическая обработка результатов исследования и их обсуждение.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На основе разработанной методики Лисицкой Т.С. (2003), экспертная комиссия оценивала испытуемых по 10-бальной шкале: 10-8 баллов – высокий уровень, 7-5 баллов – средний, 4-2 балла – низкий уровень [2]. Для выявления эффективности учебного видеоматериала на профессиональное мастерство инструкторов мы провели математико-статистическую обработку определения достоверности различий по *T*-критерию Уайта [4].

Анализ уровня профессиональной подготовки инструкторов по оздоровительной аэробике позволяет констатировать факт, что в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группа находились примерно на одном уровне, так как не выявлено достоверных различий по основным показателям.

Результаты расчета достоверности различий показателей профессионального уровня подготовки инструкторов в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительные результаты показателей профессионального уровня инструкторов  
по «Базовой аэробике»

№ п/п	Критерии	Группы	X ср.	R	Tф / P
1.	Внешний вид, спортивная форма	Э	9,1	197,5	102,5 < 0,05
		К	8,6	102,5	
2.	Эмоциональность	Э	9,2	177	123 > 0,05
		К	9,0	123	
3.	Музыкальность	Э	9,2	193	107 < 0,05
		К	8,8	107	
4.	Уверенность	Э	9,2	211,5	88,5 < 0,05
		К	8,5	88,5	
5.	Командный голос, терминология	Э	8,9	222	78 < 0,05
		К	7,7	78	
6.	Жестикуляция	Э	7,1	179,5	120,5 > 0,05
		К	6,7	120,5	
7.	Показ упражнений	Э	8,1	222	78 < 0,05
		К	6,5	78	
8.	Техника движений	Э	7,8	186,5	113,5 < 0,05
		К	7,2	113,5	
9.	Методы разучивания комбинаций	Э	8,1	204,5	95,5 < 0,05
		К	7,1	95,5	
10.	Методика обучения комбинаций	Э	8,2	206,5	93,5 < 0,05
		К	7,2	93,5	

Различия между полученными результатами оказались по основным критериям достоверны, при  $P < 0,05$ ; недостоверны лишь в критериях: «Эмоциональность» и «Жестикуляция»,  $P > 0,05$ . Следовательно, в данном случае можно сделать вывод о том, что использование разработанного нами учебного видеоматериала явилось эффективным средством повышения уровня профессиональной подготовки инструкторов по оздоровительной аэробике.

При анализе полученных данных исследований была выявлена динамика показателей профессионального уровня подготовки инструкторов по оздоровительной аэробике. Значительные изменения показателей профессионального уровня подготовки инструкторов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Прирост показателей профессионального уровня подготовки инструкторов  
по аэробике, %

№ п/п	Критерии оценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Командный голос, терминология	10,5	22,3
2.	Показ упражнений	4,9	20,4
3.	Методы разучивания комбинаций	14,1	20,6
4.	Внешний вид, спортивная форма	2,5	7,3
5.	Эмоциональность	11	14,3
6.	Музыкальность	10	14,5
7.	Уверенность	12,1	18,7
8.	Жестикуляция	4,1	7,6
9.	Техника движений	11,7	16,5
10.	Методика обучения комбинации	10,2	19,4

### **Выводы:**

1. На основании полученных данных можно сделать вывод, что для повышения качества профессиональной подготовки специалистов необходимо использовать современные информационные технологии.

2. Разработанный учебный видеоматериал позволяет лучше осваивать теоретические знания, практические умения и использование их в профессионально-педагогической деятельности.

3. В результате исследования была выявлена динамика результатов профессионального уровня подготовки инструкторов по аэробике в обеих группах, в экспериментальной – прирост показателей значительно выше, чем в контрольной группе.

### **Литература:**

1. Колесник И.С. Повышение профессионализма тренера по ФК // Теория и практика ФК. – 2005. – №5 – С. 36-38.

2. Лисицкая Т.С., Кувшинников А. В. Система подготовки специалистов по аэробике / Теория и практика ФК. – 2003. – №12. – С. 34-36.

3. Мякиченко Е.Б., Шестакова М. П. Аэробика // Теория и практика проведения занятий. – М., 2006, – 255 с.

4. Петров П.К. Математико-статистическая обработка результатов педагогических исследований: Учеб. пособие / УдГУ. – Ижевск, 2006. – 86 с.

5. Петров П.К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: Монография. – М.; Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2003. – 447 с.

**Юсифов Р.Р., Северухин Г.Б.**

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

## **СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ В ШКОЛЕ №100 ГОРОДА ИЖЕВСКА**

Практически во всех цивилизованных странах придается огромное значение физическому и спортивному воспитанию в школах на протяжении всего периода обучения. В большинстве зарубежных стран уроки физкультуры проводятся не реже трех раз в неделю, причем наибольшее количество часов приходится на младший школьный возраст, наиболее благоприятный для формирования навыков и развития физических способностей. В школьных программах разных стран наблюдается постоянное увеличение количества преподаваемых спортивных дисциплин и видов спорта; большое значение придается проведению спортивных и подвижных игр. Наблюдается тенденция делать школьные программы физического воспитания достаточно гибкими, позволяющими учителю вносить изменения в содержание обучения в зависимости от возраста и пола занимающихся, климатических условий и материального положения, национальных ценностей и традиций.

Традиционно в школах РФ, объем времени регламентированной двигательной активности младших школьников включает уроки физической культуры, физкультурные минутки, подвижные перемены, спортивный час в группе продленного дня и выполнение домашних заданий по физической культуре. Этот объем может быть увеличен проведением внешкольной спортивно-массовой работы (кружки, спортивные секции, соревнования и т.д.) и за счет спортивно-ориентированного физического воспитания.

Низкий уровень состояния здоровья подрастающего поколения выдвигает проблему его сохранения. На основе проекта члена-корреспондента РАО, д.б.н., профессора В.К. Бальсевича «Спортивно - ориентированное физическое воспитание в массовой общеобразовательной школе», разработана инновационная программа в МОУ СОШ № 100 г. Ижевска.

Целью эксперимента является освоение спортивно ориентированной формы физического воспитания, основанной на новейших данных теории и методики физического воспитания и спорта по созданию условий для формирования у школьников устойчивой потребности

к освоению ценностей физической культуры и здорового стиля жизни с учетом индивидуальных интересов и возможностей.

По проекту предусматривается распределение учащихся, в параллели 3-х классов, при организации занятий по физической культуре дифференцированного подхода в комплектовании учебно-тренировочных групп; выведение занятий из общего расписания, т.е. последними уроками после основных предметов; распределение детей в группы по физической подготовленности и функциональным показателям организма; и гендерному фактору.

Экспериментальная площадка, организованная в школе № 100 г. Ижевска, успешно действует уже второй год (2007-2009). Проводились исследования по состоянию здоровья по методике Хрущева С.Б. (индексы Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой и Руфье), уровню физической подготовленности (бег на 1000 м, 30 м и челночного бега 3x10 м, тест на гибкость, подтягивание на перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д), поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места) и анкетирования учащихся.

Идея раздельного обучения мальчиков и девочек не нова, она используется в старшем звене (10-11-е классы) и реже в 5-9-х классах. Нельзя не учитывать различие потребностей у мальчиков и девочек при занятиях физическими упражнениями, а также разницу психологической устойчивости и уровня тревожности. Кроме того, исчезают стеснительность, закомплексованность, появляется уверенность в себе, мотивация к занятиям физической культурой. Учителям по физической культуре, которые осуществляют деятельную часть эксперимента (Хакимянов Д.И., Брызгалова Е.М., Кашеваров С.М., Зубков А.Н.) очень понравилось работать в учебно-тренировочных группах. Они констатировали этот факт тем, что ученики подобраны с почти одинаковыми показателями (по здоровью и физической подготовленности) и уже не приходится разрываться между отстающим и сильным учеником. В группах мальчики и девочки занимаются раздельно. Многие девочки, не комфортно чувствуют себя в группе с мальчиками. Этот принцип поддерживается по всей школе, т.е. во всех классах. Это удобно и учащимся, особенно тем которым тяжело тянуться за сильными ребятами, а со временем и пропадает желание. И наоборот, активным детям не интересно заниматься (играть) со слабыми одноклассниками, а в группах они чувствуют себя комфортно. Порой учителя с ужасом вспоминают, как приходилось тяжело, когда в зале занимаются абсолютно разные по физическому развитию дети, а ещё и мальчики и девочки вместе!

Учитель физкультуры, как и любой другой учитель, нуждается в сотрудничестве с родителями. И это вполне естественно. Родители – те же дети, только большие, да еще переживающие за своих малышей. Они тоже хотят, чтобы с ними посоветовались, чтобы к их мнению прислушались, чтобы их поняли. Многие из них не получали специальных знаний об утренней зарядке или закаливании, о развитии детского организма в целом в различные годы жизни, и в общем о пользе физических упражнений. Короткая информация из глянцевого журналов и телевидения не дают полную и грамотную информацию о необходимости заниматься физической культурой. Исходя из этой проблемы, подготовили методическое пособие для родителей, чтобы они владели принципами – как вырастить здорового ребенка, а ребенок должен знать, как ему стать здоровым, если он, конечно, этого хочет. А мы должны этот интерес у них пробудить. В пособии коротко рассказано о закономерностях развития организма учащихся начальных классов и влиянии занятий физической культурой.

Нами было проведено анкетирование родителей. Было задано 39 вопросов касающихся как самих родителей, так и их детей. Среди опрошенных родителей 50 % имеют среднее специальное образование, 26 % среднее и только лишь 13 % высшее. Выходные дни вместе с детьми проводят 70 %. За зиму вместе с детьми на лыжах, санках или коньках выходили кататься не более трёх раз 48% опрошенных, ни разу 5 % а постоянно только 3 +%! Утреннюю зарядку постоянно делают 1 % (!) семей, иногда или не всегда 25 % и около 70 % не делают. На вопрос проводятся ли в семье закалывающие процедуры 80 % ответили нет и 5 % соответственно да. И на вопрос, очень интересующий нас: «пытаетесь ли Вы приобщить детей к зарядке и закаливанию?» ответы разделились почти поровну 52 % ответили да и 48 % ответили нет.

Судя по опросу видно, насколько необходима роль школы не только в воспитании и образовании детей, но и привлечение в этот процесс родителей. Только объединив усилия всех

школьных специалистов, родителей учащихся и самих школьников, можно ожидать положительных сдвигов в работе общеобразовательной школы.

Наш эксперимент затрагивает именно учащихся начальной школы. На этом этапе не следует спешить с узкой ориентацией спортивных интересов. Более разумный путь – предоставить младшему школьнику возможность реализовать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать предмет спортивной специализации. Вдобавок к этому школьная база позволяет посещать уроки по физкультуре и в плавательном бассейне. Дети в 7-10 лет любят уроки физической культуры. Этот период – один из самых эффективных для формирования у них привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.