

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда  
Межвузовский научно-методический совет по физической культуре и спорту  
Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

*Посвящается 60-летию ВолгГАСУ*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ**

**В РЕАЛИЯХ ФГОС III ПОКОЛЕНИЯ**

Материалы городской научно-практической конференции  
21 июня 2013 г., Волгоград

Волгоград  
ВолгГАСУ  
2013

ВОДНОЕ ПОЛО  
ТОПОСПОРТ  
ХОККЕЙ  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  
РЕГБИ

ХМАТЫ БАДМИНТОН  
БИАТЛОН  
ДАТС  
ПЛАВАНИЕ

ФЕХТОВАНИЕ · БЕЛОСПОРТ · АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ · ХОККЕЙ · ГОЛЬФ  
ФУТБОЛ · БАСКЕТБОЛ · ВОЛЕЙБОЛ · ГИМНАСТИКА · БОУЛИНГ · ТЕННИС  
БОКС

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда  
Межвузовский научно-методический совет по физической культуре и спорту  
Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
В РЕАЛИЯХ ФГОС III ПОКОЛЕНИЯ**

Материалы городской научно-практической конференции  
Волгоград, 21 июня 2013 г.

Волгоград  
ВолгГАСУ  
2013

УДК 37.037.1(06)  
ББК 74.200.54я431  
Ф505

**Редакционная коллегия:**

зав. каф. физического воспитания ВолгГАСУ, профессор Н. Е. Калинина, кандидат биологических наук; заместитель председателя комитета по физической культуре и спорту администрации Волгограда В. П. Калюта;  
консультант отдела по физкультурно-массовой и спортивной работе комитета по физической культуре и спорту администрации Волгограда В. С. Кайдалин;  
зав. каф. физической культуры и здоровья ВолгГМУ профессор В. Б. Мандриков, доктор педагогических наук;  
зав. каф. физического воспитания и оздоровительных технологий ВолГУ профессор Т. Г. Коваленко, доктор педагогических наук;  
зав. каф. физического воспитания Волжского института строительства и технологий профессор В. С. Якимович, доктор педагогических наук;  
зав. каф. физической культуры и здоровья ВолГАУ доцент Т. Н. Власова, кандидат педагогических наук;  
зав. каф. физической культуры ВолгГТУ, доцент Г. А. Ушанов;  
ст. преп. каф. физического воспитания ВолгГАСУ М. Н. Жегалова;  
проф. каф. физического воспитания ВолгГАСУ В. Д. Марушкин

**Физическая культура и здоровье учащихся образовательных учреждений в реалиях ФГОС III поколения : материалы городской научно-практической конференции, Волгоград, 21 июня 2013 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации, Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда, Межвузовский научно-методический совет по физической культуре и спорту, Волг. гос. архит.-строит. ун-т. Волгоград : ВолгГАСУ, 2013. – 300 с. ISBN 978-5-98276-574-1**

В сборнике опубликованы материалы докладов участников городской научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье учащихся образовательных учреждений в реалиях ФГОС III поколения». Особое внимание уделено качеству образовательных услуг по дисциплине «Физическая культура», спортивной деятельности, методическим и воспитательным аспектам физкультурного образования.

**УДК 37.037.1(06)  
ББК 74.200.54 я431**

ISBN 978-5-98276-574-1



© Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда, 2013  
© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет», 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

### Секция №1

<b>Реализация требований ФГОС III поколения по физической культуре в учебном процессе. Новые информационные технологии обучения.....</b>	<b>8</b>
<b>Агринская Л. Н.</b> Формирования творческих способностей студентов - залог развития конкурентоспособного специалиста.....	8
<b>Бобкова О.В.</b> Современные здоровьесберегающие технологии	12
<b>Величкин А.А., Калинина Н.Е., Жегалова М.Н., Марушкин В.Д.</b> Некоторые особенности содержания программы по физической культуре для студентов специальности «Экономика».....	17
<b>Власова Т.Н.</b> Особенности терминологии и содержания здоровьесобеспечения образовательной среды.....	23
<b>Губарева Е.Н.</b> Использование игрового и соревновательного метода для активизации деятельности студентов и повышения интереса к занятиям физической культуры.....	26
<b>Гурова Н.А.</b> Формирование мотивации на здоровый образ жизни у школьников.....	30
<b>Жарова Р.А.</b> Основные причины школьной неуспеваемости	34
<b>Жарова Р.А., Гурова Н.А.</b> Взаимосвязь предмета «Физическая культура» с образовательными дисциплинами.....	39
<b>Жегалова М.Н.</b> Особенности построения профиограммы как определяющего фактора профессионально-прикладной физической подготовки специалиста пожарной безопасности согласно ФГОС III поколения.....	41
<b>Замятина Н.В.</b> Теоретический раздел учебной программы дисциплины «Физическая культура» ФГОС III поколения для медицинских и фармацевтических вузов.....	44
<b>Казантинова Г.М.</b> Физическая культура и спорт в современном обществе.....	47
<b>Карагодина А.М., Инёв М.А.</b> Влияние различных методик на физическую подготовку студентов – первокурсников ВолгГАСУ приёма 2011 г.....	49
<b>Павлова Е.Б.</b> Самостоятельные занятия студентов при реализации ФГОС III поколения по физической культуре.....	51
<b>Стекольников Е.В., Соболев С.А.</b> Инновационная программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни «Здоровый ВСТ».....	55
<b>Царапкин Л.В.</b> Дартс в образовательных стандартах нового поколения .....	62

<b>Царапкин Л.В.</b> Физическое воспитание студентов и ФГОС нового поколения.....	65
<b>Секция № 2</b>	
<b>Методика занятий со студентами специального учебного отделения.....</b>	69
<b>Аристакисян В.О.</b> Особенности использования элементов Хатха-йоги на занятиях по физической культуре со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата .....	69
<b>Величкин А.А., Калинина Н.Е., Марушкин В.Д.</b> Здоровье студентов вузов РФ. Пути оптимизации учебного процесса в специальном учебном отделении. Распределение по регионам.....	71
<b>Жегалова Т.И. Жегалов Н.Д.</b> Практика работы по предупреждению нарушения осанки учащихся начальных классов специальной медицинской группы.....	75
<b>Казантинова Г.М.</b> Оценка состояния своего здоровья студентами методом самоконтроля.....	78
<b>Мандриков В.Б., Мицулина М.П., Ушакова И.А.</b> К вопросу о контрольных требованиях для студентов специального учебного отделения в рамках реализации ФГОС III поколения.....	80
<b>Мандриков В.Б., Пивоварова Е.В.</b> Оценка качества жизни студентов специального учебного отделения с синдромом вегетативной дисфункции.....	84
<b>Марушкин В.Д., Калинина Н.Е., Величкин А.А.</b> Методические приемы выбора трасс дозированной ходьбы в промышленном городе и определение физиологически допустимых дистанции для студентов специального учебного отделения.....	87
<b>Садыкова Н.Р.</b> Характеристика психоэмоционального состояния студентов специального учебного отделения.....	93
<b>Черномашенцева Е.Н., Вьюгина Ю.А., Носачёва М.Н.</b> Технологии оздоровления детей дошкольного возраста с туберкулезной интоксикацией.....	95
<b>Секция № 3 Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов и учащихся.....</b>	98
<b>Джумахметов А.Т., Маркушина О.Н., Еремина Е.А.</b> Педагогический процесс формирования профессионально – прикладной физической подготовки в условиях педагогического вуза	98
<b>Кондрашов А.А.</b> Профессионально-прикладная направленность студентов высших учебных заведений технического профиля.....	103
<b>Кузнецова Н.В., Николаев Е.В., Долгов А.А., Манжела М.В.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.....	106
<b>Лаврентьева Е.А., Морозова О.В., Мадьяров С.С.</b> Методика профессионально прикладной физической подготовки учащихся Камызякского сельскохозяйственного колледжа Астраханской области.....	109

<b>Мандров В.В., Держинский Г.А., Курылёв С.В., Прохоренко В.В.</b> Прикладное плавание в профессионально-прикладной подготовке студентов специализации «Таможенное дело» Волгоградского филиала РАНХиГС.....	114
<b>Салищева О.А.</b> Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов и учащихся.....	117
<b>Шишков С.В., Козловский А.М., Ушаков В.В.</b> Профессионально- прикладная физическая культура как социокультурный феномен	121
<b>Секция № 4 Современное организационно-методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в спортивных отделениях.....</b>	126
<b>Арькова Н.В.</b> Блоковый вариант планирования подготовки легкоатлетов-спринтеров на основе системы Верхошанского Ю.В....	126
<b>Бондарь А.А.</b> Педагогические аспекты формирования координационных способностей у баскетболистов.....	131
<b>Бондарь А.А. Скакун С.А.</b> Интеграция информационно- компьютерных технологий в процесс спортивной тренировки.....	134
<b>Борисов Д.С., Поздняк В.М., Ерошенко И.А.</b> Спорт как стиль жизни.....	136
<b>Брытченко М.А., Ситкин С.Е.</b> Подготовка легкоатлетов в сборной Волгоградского государственного университета.....	139
<b>Гладких А.С., Манжела М.В.</b> О некоторых проблемах студенческого армспорта .....	142
<b>Гладкова Т.В., Сведерек Н.В.</b> Профилактика спортивного травматизма в бадминтоне.....	143
<b>Грошев В.В., Кузнецова Н.В., Гладких А.С., Клычкова О.В.</b> Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями.....	146
<b>Держинский Г.А., Курылев С.В.</b> Формирование здоровьесберегающей среды для студентов ВФ РАНХиГС на примере мини-футбола.....	151
<b>Дьяконов В.С.</b> Методические подходы к подготовке борцов.....	154
<b>Исайкина М.С., Ерошенко И.А. Кузнецова А.А.</b> Методика обучения техническим элементам в волейболе.....	157
<b>Клычкова О.В., Ушанов Г.А., Грошев В.В., Кузнецова Н.В.</b> Спорт как компонент физической культуры в ВУЗе.....	160
<b>Князьков В.К.</b> Особенности воздействия водной среды на организм пловца.....	164
<b>Крикунова О.Ф., Карагодина А.М.</b> Факторы, влияющие на рост спортивных результатов бегунов на средние и длинные дистанции.	166
<b>Кудинова В.А.</b> Стратегия спортивного отбора и ориентации для занятий легкой атлетикой.....	169
<b>Кулалаев П.Н.</b> Оздоровительная физическая культура в вузах.....	174

<b>Никитин С.О., Середина Г.Е.</b> Исследование методики тренировки сборной команды студентов ВолГУ по пауэрлифтингу.....	176
<b>Пармузина Ю.В.</b> Фитнес-аэробика перспективный вид спорта	178
<b>Прыткова Е.Г., Сурнина С.В., Низовцева Ю.Я., Ушаков В.В.</b> Повышение качества тренировочного процесса пловцов-студентов посредством оперативного контроля.....	182
<b>Руднянская Е.П. Марушкин В.Д.</b> Пепел студенческой легкой атлетики и новые Васюки.....	187
<b>Рябухина Т.И.</b> Организационно-методические особенности учебно-тренировочного процесса в предсоревновательный период подготовки в спортивной аэробике.....	189
<b>Скирко А.В.</b> Физическая подготовка, как основной элемент игры в гандбол.....	194
<b>Ткачева Н.Д.</b> Физическая культура и спорт в медицинских вузах России. Новый этап развития.....	198
<b>Шевченко Е.А.</b> Развитие быстроты на тренировках по мини-футболу.....	201
<b>Шевченко Т.А.</b> Соотношение факторов структуры личности мужчин и женщин, специализирующихся в различных видах спорта	204
<b>Юдина Н.М.</b> Формирование здорового образа жизни студентов с использованием здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в техническом вузе.....	209
<b>Секция № 5 Научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания.....</b>	211
<b>Барашков С.А., Володина И.А.</b> Использование модулей в разработке программ по физической культуре в вузе.....	211
<b>Бутакова В.А.</b> Методика применения вспомогательных и нетрадиционных средств физического воспитания для совершенствования функциональной подготовленности школьников	215
<b>Вялкина Т.Г., Бабичева Е.С.</b> Методические приемы контроля за состоянием организма студенток на всех периодах урока.....	216
<b>Гарькавенко А.С.</b> Использование подвижных игр для пропаганды здорового образа жизни.....	220
<b>Гренадерова С.В.</b> Рейтинговая система оценки успеваемости студентов колледжа по дисциплине «Физическая культура» при реализации новых стандартов.....	222
<b>Гульцова Л.А.</b> Осуществление комплексного подхода в организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.....	227
<b>Еременко И.А.</b> Методические аспекты физического воспитания студентов в возрасте 17-19 лет.....	231
<b>Жегалов Н.Д. Жегалова Т.И.</b> Внедрение программы олимпийского образования в процесс физического воспитания учащихся пятых классов общеобразовательной школы.....	235

<b>Каинов К.А.</b> Применение деятельностного подхода при формировании регулятивных универсальных учебных действий по физической культуре.....	237
<b>Калошин А.Л.</b> Дзюдо в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в ВолГАУ.....	239
<b>Кириленко В.Д.</b> Уровень сформированности основ здорового образа жизни у студенческой молодежи.....	241
<b>Киселёв П.А., Киселёва С.Б.</b> Внедрение в процесс физического воспитания новых командных игр с мячом .....	242
<b>Кульбашная Ю.В.</b> Личностно-ориентированный подход на уроках физкультуры .....	247
<b>Курьерова Г.И.</b> Особенности формирования личностных и регулятивных универсальных учебных действий по физической культуре в начальной школе средствами домашнего задания.....	251
<b>Линева Н.А., Зуб Л.И.</b> Информационные технологии физического воспитания.....	254
<b>Никитина С.М.</b> Реализация здоровьесберегающих технологий в начальной школе.....	256
<b>Пархоменко Е.С.</b> Влияние легкоатлетических упражнений на координационные способности студентов с ослабленным здоровьем .....	263
<b>Паршина Е.В.</b> Организация учебно-воспитательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий.....	266
<b>Савич В.Т.</b> Первокурсник 2011. Уровни развития основных физических качеств.....	270
<b>Соркина В.М., Сорокин Д.Ю.</b> Факультативные занятия по формированию здорового образа жизни.....	272
<b>Тимченко В.Н.</b> Обучение и овладения игровым умениям и навыкам на занятиях по физической культуре в вузах на примере баскетбола...	274
<b>Туркин Р.А., Мицулина М.П.</b> Дыхательные упражнения на занятиях по физической культуре детей среднего школьного возраста .....	279
<b>Ушакова И.А.</b> Переносимость физической нагрузки на занятиях по физической культуре студентами медицинского вуза.....	281
<b>Фролов М.А., Харитонова Е.В.</b> Формирование физической культуры личности учащихся среднего школьного возраста.....	284
<b>Сведения об авторах.....</b>	290

# ***Секция №1***

## ***Реализация требований ФГОС III поколения по физической культуре в учебном процессе. Новые информационные технологии обучения***

### **ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ЗАЛОГ РАЗВИТИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА**

Л.Н. Агринская

ГБОУ СПО «Медицинский колледж №3, г. Волжский»

Исходя из требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, выпускник колледжа должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, иметь определенный уровень сформированности общих и профессиональных компетенций. Таких как: уметь принимать решения в нестандартных ситуациях, работать в команде, вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и т.д.

Все эти компетенции с успехом формируются на занятиях физической культуры, во время проведения спортивных, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий, туристических походов, спортивных праздников.

Кроме того, выпускник колледжа, чтобы быть конкурентоспособным должен иметь высокий уровень физической подготовленности, устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессии (инфекционной, стрессовой и др.)

Специфика дисциплины «Физическая культура» такова, что имеет широкий диапазон форм организации занятий:

Учебные занятия направлены на развитие и поддержание физических способностей, жизненно-важных двигательных умений, профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, формирование знаний по использованию средств физической культуры для организации самостоятельных занятий.

Внеучебные формы организации занятий, содержанием которых является физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа подразумевает целый ряд оздоровительных мероприятий:

- факультативные занятия – это учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях по интересам и способностям. Спортивные секции организованы по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности обучающихся, укрепляют здоровье. Это волейбол, баскетбол, мини- футбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика.

- внутриколледжные внеаудиторные мероприятия: соревнования по различным видам спорта, физкультурно-массовые мероприятия, учебно-практические конференции, «Дни здоровья», спортивные праздники, приуроченные к важным датам и др.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия в условиях нашего учебного заведения занимают важное место.

Во-первых, именно они в состоянии решить широкий круг задач физического воспитания, развития студенческого спорта, внедрения здорового образа жизни, наконец, воспитательного назначения спорта.

Во-вторых, они являются методом приобщения студентов и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных умений и навыков, стимулируют интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями.

В-третьих, они создают условия для проявления творческих способностей в состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.

Преподаватели совместно со студентами проводят интересные и разнообразные физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия:

- «Будь готов к защите Отечества» - с патриотическим уклоном.

- «Выбираем Здоровье»

- «Быть здоровым – обязанность каждого» в честь Всемирного дня здоровья.

С участием групп вместе со своими классными руководителями.

- «Весенний день Здоровья» с использованием интеграционных связей.

- «Здоровый образ жизни – путь к профессиональным достижениям» и др.

Ежегодно проводимая в колледже студенческая учебно-практическая конференция по вопросам физической культуры и здорового образа жизни позволяет студентам проявить свои творческие способности, представив

результаты учебно-исследовательских работ, презентационные проекты, памятки и методические разработки.

- внеколледжные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проходят в рамках городских и областных мероприятий, таких как: спартакиады СУЗов и ПУ, товарищеские встречи и турниры с другими учебными заведениями, городские соревнования по видам спорта, матчевые встречи, легкоатлетические пробеги, спортивные праздники и др.

Большое внимание преподаватели физической культуры уделяют индивидуальным и самостоятельным занятиям, так как на них лучше осуществляется личностно-ориентированный подход, и учитываются особенности развития обучающегося. Составляются индивидуальные программы занятий физическими упражнениями, осваиваются различные комплексы упражнений, однако они будут полезны только тогда, когда занимающиеся овладели специальными методическими знаниями, умениями и навыками на учебных занятиях по физической культуре.

При оценке учебной и внеаудиторной деятельности студентов учитывается:

- уровень знаний, умений и навыков;
- отношение к здоровью и физической культуре будущего специалиста, способность к творческому подходу в здоровьесбережении.

Использование рейтинговой системы в оценку достижений студентов в значительной степени повышает их активность на уроках физической культуры, стимулирует участие студентов в спортивных мероприятиях, посещение секций.

Такой подход в оценивании действительно позволяет играть оценке стимулирующую роль, адекватно усваивать предъявляемые к студентам требования. На основании разработанных критериев студенты самостоятельно могут объективно оценить свои достижения. Способность студентов к самооценке и взаимооценке является важным условием подготовки к самостоятельным занятиям.

Характерной чертой современного конкурентоспособного специалиста является его способность к соблюдению здорового образа жизни, самообразованию и самосовершенствованию. А привычка самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями – основа здорового образа жизни. На подготовку такого специалиста и ориентирует ФГОС III поколения.

В арсенале образовательного учреждения для достижения поставленных целей применяются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие, модульные технологии, информационно-коммуникационные технологии, метод имитации, метод проектов, игровой и соревновательный метод, методы анализа и сравнения.

Эффективным является применение метода круговой тренировки. Студенты участвуют в разработке комплексов общей физической подготовки для круговой тренировки. Это повышает интерес к систематическим занятиям и их результатам. Возникает здоровая конкуренция и соперничество.

На занятиях физической культуры студенты приобретают не только технические навыки, но и навыки организатора. С этой целью студенты самостоятельно разрабатывают комплексы общеразвивающих упражнений для разминки, проводят их с группой, участвуют в организации и судействе игр по волейболу, баскетболу, настольному теннису. В процессе занятий у студентов воспитываются те качества, которые характеризуют их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Также развиваются и морально-волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности и способствуют карьерному росту.

На уроках и внеурочной деятельности создаются условия для постепенного перехода от коллективно-распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу студентов и переход к саморегуляции и самокоррекции. С этой целью применяется технология Портфолио.

При формировании и анализе своего Портфолио студент получает прекрасную возможность оценить себя «вчера» и «завтра». Процесс сравнения позволяет делать адекватные выводы о своей физической форме и своих возможностях по достижению поставленных целей.

В различных сферах преподавания дисциплины используются информационно-коммуникационные технологии. Компьютер служит для презентации знаний по теоретическим аспектам дисциплины, выступает как тренажер, осуществляя тренировочные упражнения по закреплению полученных знаний, является каналом общения и источником информации.

Наиболее эффективными по теоретическому разделу являются мультимедийные уроки. Так были разработаны уроки по темам «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Гигиена спортсмена. Травмы и оказание первой помощи», «Техника игры в Русскую лапту» и т.д. Наглядность и зрелищность делает эти занятия запоминающимися.

Эффективно использование информационно-коммуникационных технологий в учебно-исследовательской деятельности. Интернет и мультимедиа открывают перед студентами широкие возможности и перспективы в поиске необходимой информации, решении поставленных задач, наглядного представления результатов исследования. С использованием мультимедийных технологий подготовлены и представлены на внутриколледжной конференции «Актуальные вопросы физической культуры и здорового образа жизни студентов» 2011 года исследовательские работы: «Формирование основ здорового образа жизни и индивидуального здоровьесбережения студентов разных специальностей»; «Анализ влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физические способности студентов медицинского колледжа»; «Влияние занятий физическими упражнениями на умственные способности и работоспособность

человека» и др. Все работы, представленные на конференции, отмечены дипломами.

В настоящее время увеличивается количество студентов, которые по состоянию своего здоровья освобождаются от практических занятий. Наша задача организовать деятельность студента так, чтобы он получил необходимый объем знаний, мог поверить в себя, не боялся разрешенных физических нагрузок, тем самым, улучшая и поддерживая свое здоровье. Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, была разработана рабочая программа и созданы учебные пособия по темам программы. Они получили ГРИФ совета директоров СПО.

Таким образом, инновационными чертами образовательного процесса является использование информационно-коммуникационных технологий.

Внедрение в образовательный процесс современных образовательных технологий способствует активизации деятельности студентов, формированию их творческих способностей, развитию как физических, так и личностных качеств, подготовке конкурентоспособного специалиста.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

О.В. Бобкова.

Волгоградский Экономико-Технический колледж.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать её на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переизбытком уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой,

закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

- Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

- Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться". Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
3. Психические резервы.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение

вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Способ достижения гармонии человека один — систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды, зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспособливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Занятия физическими упражнениями стимулируют обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких.

При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности – и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

Важный элемент здорового образа жизни — личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну — основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время — к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горою мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), а не ходит пешком), кушает с книгой и... А спроси у него: “Что же такое здоровье?” Да ничего он вам на это не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где-нибудь в кардио или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно. И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше. Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет. Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

#### Список литературы:

1. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк и др. - М.: Академия, 2010г. - 272с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая школа 2007.-385с.
3. Физическая культура: учебник - М.: Высшая школа, 2009г. - 249с.

4. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2009.-338с.
5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.- СПб., 2008.-313с.
6. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М., 2005.- 541с.
7. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.-512с.

### **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЭКОНОМИКА»**

А.А. Величкин, Н.Е. Калинина, М.Н. Жегалова, В.Д. Марушкин

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования.

Тревожная статистика состояния здоровья молодежи озвучена на заседании Госсовета по физической культуре и спорту, созданного при Президенте России. Более 50% юношей и девушек, окончивших школу, уже имеют по 2 – 3 хронических заболевания. Лишь 15% выпускников можно считать здоровыми, а более 30 % юношей не могут быть призваны в армию.

Компьютеризация учебного процесса в образовательных учреждениях страны (школы, техникумы, вузы) за последние десятилетия привела к снижению физического статуса подрастающего поколения, увеличению количества лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, остеохондроз) и ухудшению зрения (миопия).

Престижными и модными в конце 20 и начале 21 вв. стали направления обучения студентов в области экономики и юриспруденции. Овладение этими профессиями потребовало большого количества времени за счет других мероприятий. Естественно, что первым «павшим бастионом» стало свободное от учебного процесса время, отводимое для самостоятельных занятий физическими упражнениями, походов в кино, отдыха, сна, чтения художественной литературы.

Мы провели хронометраж распределения времени в недельном и суточном режимах студенток факультета экономики и права в 2004 и 2010 гг. (табл. №1)

Сравнительный анализ данных хронометража выявил значительное увеличение.

Кроме того, спортивно-технические результаты контрольных тестов у юношей: бег на дистанции 60, 100, 1000 и 3000, м подтягивание, прыжки в длину с места, челночный бег на дистанции 100 м; у девушек: бег на дистанции 60, 100, 500, 2000 м, сгибание рук, в упоре лежа, челночный бег 100 м достоверно ухудшились. Следует отметить, что снижение физического статуса студенток привело к снижению их умственной работоспособности, как одной из сопряженных между собой величин, определяемой нами по корректурной пробе с кольцами Ландольта.

Отрицательная динамика результатов потребовала корректировки планирования учебного процесса. Его перестройка, с учетом реалий сегодняшнего дня, базировалась на следующем положении: планирование предусматривало 3 этапа работы со студентками экономической специальности по физическому воспитанию, каждый из которых ставил свои задачи.

**Хронометраж**  
распределения времени в недельном и суточном режимах студенток  
факультета экономики и права ВолгГАСУ в 2010 г.

Табл. 1

№	Мероприятия	Суточная нагрузка в минутах	Недельная нагрузка в минутах	Процентное выражение видов работы
1	Учебные академические занятия, без уроков по «Физической культуре»	230	1380	16
2	Выполнение домашних заданий на компьютере, интернет	367,8	2574,6	25,5
3	Подготовка к защите курсовых работ и проектов, к зачётам и экзаменам	153,6	1075,4	10,7
4	Защита курсовых работ и проектов, сдача зачётов и экзаменов	67,6	405,6	4,7
5	Занятия «Физ.культурой» по расписан.	30	180	2,1
6	Самост. занятия физ. упр: утр. гимнастика; подв. игры; фитнес и т.др.	15	90	1,1
7	Передвижение в университет и обратно, смена аудиторий	80	480	5,5
8	Личная гигиена, бытовые процедуры и хозяйственная работа	30	210	2,1
9	Приготовление и приём пищи	90	630	6,2
10	Прогулки, просмотр телевизора, кино, чтение книг и т.д.	10	70	0,7
11	Сон	366	2562	25,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>9657,6</b>	<b>100</b>

На первом этапе (1-2 семестры) студенты за счет выполнения большого количества физических упражнений и доступных видов спорта, адекватных их физиологическим возможностям, должны укрепить иммуно-биологическую систему, адаптироваться к окружающей среде и физической нагрузке, повысить физический статус с его основными составляющими: физическое развитие, физическая подготовленность и функциональное состояние. Применяемые средства: общеразвивающие физические упражнения, ходьба по ровной поверхности, восхождения на этажи, бег, прыжковые упражнения, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, подтягивание, сгибание рук, в упоре лежа, упражнения с тяжестями.

Задача – развить физические качества: силу, прыгучесть, ловкость, быстроту, выносливость до оценки «хорошо» по шкале контрольных тестов (ВолгГАСУ 2005).

На втором этапе (3-4 - 5-6 семестры) ставится задача повышения физической работоспособности за счет физических упражнений, которые бы одновременно являлись мощным фактором, стимулирующей деятельность коры головного мозга, т.е. выполняли основную задачу вузов – повышение качества учебного процесса. Функциональное состояние коры головного мозга, как показатель умственной работоспособности, оценивали по данным корректурной пробы с кольцами Ландольта с расчетом пропускной способности зрительного анализатора в бит/сек. При этом учитывалось количество опознанных знаков, количество ошибок. Общий объем потерянной информации в единицу времени определялся по формуле:

$$S = 358,8 - l \times n / T$$

S – пропускная способность зрительного анализатора в бит/сек

358,8 – объем информации всей таблицы

l – Количество потерянной информации при пропуске одного кольца

n – Число пропущенных колец определенной ориентации

T – Время затраченное на просмотр всей таблицы.

Оценка умственной работоспособности определялась по данным изменения времени переработки информации в бит/сек (А. Генчи, В. Медведев, Шек, 1963). (Табл. №2)

Табл. 2

Оценка умственной работоспособности	Пропускная способность зрительного анализатора в бит/сек
Выше нормы	> 1,5
Норма	0,8 – 1,5
Ниже нормы	< 0,8

Исследования проводились дважды – до занятия и после. Анализ полученных данных дал возможность определить виды спорта и физические упражнения, оказывающие, как положительное, так и отрицательное

воздействие на умственную работоспособность. До начала учебных занятий студентам предлагались таблицы с кольцами Ландольта. Задание: за 3 минуты подчеркнуть наибольшее количество колец с определенным направлением разрыва кольца при той или иной ориентации таблицы. После окончания занятия исследование повторялось в той же последовательности.

Анализ полученных результатов выявил следующее: предложенные студенткам основного отделения 5 видов физических упражнений показал их неравноценность с точки зрения воздействия на состояние умственной работоспособности. Табл. 3.

Табл. 3

№	Физ. упражнения	Учебные годы															
		I курс Сентябрь 2008г.			I курс Май 2009г.			II курс Май 2010г.			III курс Май 2011г.			IV курс Май 2012г.			Среднее значение разн.ед.%
		До занятия	После занятия	Разница ед. %	До занятия	После занятия	Разница ед. %	До занятия	После занятия	Разница ед. %	До занятия	После занятия	Разница ед. %	До занятия	После занятия	Разница ед. %	
1	Кросс 3 км	0,86	1,32	+0,46+53,5	0,71	1,55	+0,84 118,3	1,35	1,43	+0,08+5,9	1,41	1,62	+0,21+14,9	1,24	1,51	+0,27+21,8	
2	Повтор- ный бег 100 м x 6	1,43	0,63	-0,8-55,9	1,55	1,62	+0,07 -4,3	1,22	1,31	-0,11 +9,0	0,96	0,74	-0,22 -22,9	1,30	1,18	-0,12-9,2	-0,19-20,3
3	Волей- бол	1,12	1,00	-0,12 -10,7	1,21	0,73	-0,48 -39,7	1,41	1,23	-0,18 -12,8	1,17	0,94	-0,23 -19,7	1,19	0,83	-0,26-21,8	-0,25-20,9
4	Упр. ритм. гимн. на разв-е выносл	1,06	1,23	+0,17+16,04	0,93	1,41	+0,48+51,6	0,92	1,62	+0,7 +76,1	1,25	1,41	+0,16+12,8	1,16	1,58	+0,42+36,2	+0,39+38,7
5	Упр. ритм. гимн. на разв-е силы	0,98	0,71	-0,27-27,6	1,14	1,12	-0,02 +19,3	0,96	1,47	+0,51+53,1	1,37	1,48	+0,11+8,0	1,13	1,28	+0,15+13,3	+0,16+13,2

Как видно из таблицы 3 непрерывное напряжение зрительного анализатора при игре в волейбол снижает скорость переработки информации на 10,7 – 39,7%. Однако, субъективно, студентки не предъявляли жалоб на ощущение дискомфорта; средняя частота пульса при игре в волейбол не превышала 104,0±5,9 уд/мин, энерготраты – 5,4 ккал/мин, при этом максимальная зона интенсивности физической нагрузки колебалась в диапазоне 115 – 123 уд/мин,

что не способствует улучшению показателей физической подготовленности и физиологического состояния организма.

Для студенток специального отделения были подобраны упражнения, способствующие одновременному решению задач повышения уровней физического развития, физической подготовленности и снятия умственного утомления, т.е. повышения уровня умственной работоспособности. Мы проследили благотворное влияние ходьбы с различными скоростями на 1-4 курсах обучения (табл.№4)

Табл. 4

№	Физ. упр-я	Учебные годы												Сред. знач. разн.ед.%			
		I курс Сентябрь 2008г.			I курс Май 2009г.			II курс Май 2010г.			III курс Май 2011г.				IV курс Май 2012г.		
		До занятия	После занятия	Разница ед. %	До занятия	После занятия	Разница ед. %	До занятия	После занятия	Разница ед. %	До занятия	После занятия	Разница ед. %		До занятия	После занятия	Разница ед. %
1	Ходьба 4,2 км/ч	0,98	1,59	+0,61+62,6	0,96	1,30	+0,34+35,4	0,94	1,20	+0,26+27,7	0,74	1,43	+0,69+93,2	0,73	1,26	+0,53+72,6	+0,49+58,2
2	Ходьба 5-6 км/ч	1,24	1,36	+0,12+9,7	1,12	1,42	+0,30+35,4	1,03	1,15	+0,12+10,7	0,87	0,92	+0,05+5,7	0,99	1,23	+0,24+24,2	+0,7+15,4
3	Восхожд. на этажи	0,86	1,16	+0,30+34,9	1,21	1,36	+0,15+12,4	1,06	1,22	+0,16+15,1	1,13	1,19	+0,06+5,3	0,98	1,06	+0,08+8,2	+0,15+15,2
4	Упр-я на тренажерах	1,12	1,25	-0,37-33	1,17	0,80	-0,37-31,6	1,18	0,98	-0,20-16,9	1,08	0,99	-0,39-36,1	1,17	1,03	-0,34-29,1	+0,35+29,3
5	Игры: бадм, н/теннис	1,08	1,24	-0,1612,9	1,24	1,00	-0,2419,4	1,12	1,19	+0,076,3	1,16	0,83	-0,3328,4	1,13	0,84	-0,2925,7	-0,19+16,0
6	Велоэргометрия 25-125 вт	1,09	1,08	-0,01-1,2	1,11	1,21	+0,108,91	1,16	1,33	+0,1714,6	1,11	1,39	+0,2824,9	0,93	1,46	+0,5356,4	0,21+20,7

Как видно из таблицы 4, ходьба по ровной местности и по лестнице, приводит, по нашим данным, к увеличению скорости переработки информации в среднем на 0,49 - 0,7 бит/сек; самые высокие показатели получены при ходьбе со скоростью 4,2 км/час. Ходьба со скоростью 5-6 км/час и восхождения на этажи увеличивают скорость переработки информации менее значительно - от + 0,05 до + 0,30 бит/сек. Упражнения на тренажёрах, игры в бадминтон, настольный теннис, волейбол очень полезные для студенток с точки зрения физического развития, улучшения координации движений, деятельности сердечно-сосудистой, мышечной систем и внешнего дыхания задачу снятия умственного утомления и повышения умственной работоспособности в нашем случае не решают.

На третьем этапе (7-8 семестры) студент должен составлять и выполнять самостоятельно комплексы физ. упр., применять методы самоконтроля жизнеобеспечивающих систем организма во время и после выполнения физических упражнений, посещать секции фитнеса, аэробики, групп здоровья

Резюме:

- ряд физических упражнений, выполняемых студентками экономических специальностей, положительно решая задачу повышения уровня физической работоспособности, не в равной мере успешно воздействуют на состояние коры головного мозга, т. е. на умственную работоспособность;

- из 5-ти видов физических упражнений для студенток основного отделения длительный бег по пересечённой местности (кросс), повторный бег на короткие дистанции, игра в волейбол, упражнения ритмической гимнастики с акцентами на развитие физических качеств "выносливость" и "сила" - лишь длительный бег и упражнения ритмической гимнастики на "выносливость" по скорости переработки информации на всех годах обучения снижают уровни умственного утомления, тем самым, способствуя повышению умственной работоспособности;

- для студенток специального отделения наиболее благоприятными оказались ходьба по ровной поверхности со скоростью 4,2 - 5 - 6 км/час и восхождения на этажи с субмаксимальной интенсивностью движения (на пульсе 150 уд/мин);

- физические упражнения: игры в волейбол, настольный теннис, бадминтон, упражнения на тренажёрах, очень полезные с точки зрения физического развития, улучшения координации движения, обеспечивающих систем организма, задачу снятия умственного утомления и повышения умственной работоспособности решают не всегда.

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕРМИНОЛОГИИ И СОДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

Т.Н. Власова

Волгоградский государственный аграрный университет

Анализ состояния здоровья молодого поколения России свидетельствует о сохранении тенденции к росту заболеваемости, увеличению распространенности хронических патологий, снижению количества абсолютных молодых людей, что подтверждается данными официальной статистики и результатами выборочных научных исследований. В связи с этим чрезвычайно актуальной как для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, аккумулирующейся в образовательных учреждениях среднего и высшего образования [1].

Статьей 51 Закона РФ от 10.07.1992 г. N 3266-1 "Об образовании" предусмотрены обязанности образовательного учреждения по созданию условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся. Одним из принципов государственной политики в области образования является охрана жизни и здоровья человека.

Сложившаяся ситуация диктует настоятельную необходимость содействовать здоровью молодежи, вырабатывая единый подход к решению проблемы, основанный на научно-обоснованном оздоровительно-образовательном процессе с учетом психофизиологических, типологических половых, возрастных особенностей учащихся, экологической обстановки, в которой находится образовательное учреждение.

В современной научно-методической литературе появилось множество терминов, рассматривающих различные подходы к сохранению и поддержанию здоровья, такие термины как здоровьесбережение, здоровьесформирование, здоровьеразвитие, здоровьесохранение. В данной статье мы хотели бы разграничить данные понятия и обозначить их различия с целью дальнейшей конкретизации технологий и механизмов сохранения и укрепления здоровья.

Обращаясь к толковому словарю, мы видим, что под «сбережением» понимается способность «не истратить, не израсходовать напрасно, без необходимости, сохранить» здоровье. Отсюда следует, что термины «здоровьесбережение» и «здоровьесохранение» тождественны и несут идентичную смысловую нагрузку. Соответственно, при использовании обоих понятий подразумевается процесс сохранения, поддержания здоровья на исходном уровне, подразумевающий использование соответствующего методического обеспечения и технологических процессов.

Термин «формирование» поясняется в толковом словаре как возможность «слагаться, приобретать законченную форму, составляться, достигать

физически развитых форм». Следовательно, термин «здоровьеформирование» имеет довольно сложное смысловое значение в отношении здоровья и, по нашему мнению, использование этого понятия нецелесообразно.

Развитие обозначает «процесс закономерного изменения, перехода из одного состояния в другое, более совершенное». Из этого следует, что «здоровьеобразование» подразумевает улучшение здоровья и основных его показателей. Таким образом, термин «здоровьеобразование» будет более информативно значимым и четко дифференцируемым, если под ним подразумевается процесс, направленный на положительные функциональные сдвиги организма.

Таким образом, в целях систематизации всех оздоровительных методов и технологий их целесообразно подразделять на две группы «здоровьесберегающие» и «здоровьеобразующие».

Однако, на практике эффективность здоровьесберегающих и здоровьеобразующих подходов достаточно сложно дифференцировать, так как индивидуальный уровень здоровья молодых людей различен и реакция на оздоравливающие или поддерживающие мероприятия также не может быть прогнозируемой. Многие авторы подразумевают под термином «здоровьесбережение» не только процесс сохранения здоровья, но и его улучшение, укрепление. Соответственно, и набор средств при применении вышеприведенных подходов весьма различен, и определяется возможностями и изысканиями авторов.

Например, определяя термин здоровьесбережение, Севрук А.И.[2] понимает под ним деятельность в образовательном процессе, направленную на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Ряд авторов понимает под здоровьесбережением сохранение и укрепление здоровья, предупреждение болезней, а также поддержание общественной гигиены и санитарии [3;4].

Жарова Р.А.[5] в здоровьесбережении выделяет защитно-профилактические технологии (соблюдение санитарно-профилактических требований), информационно-образовательные технологии (овладение знаниями о здоровье и влиянии вредных привычек), компенсаторно-нейтрализующую технологию (использование средств и методов физической культуры для повышения работоспособности), стимулирующую технологию (физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия).

По мнению Волкова С.Э.[6] здоровьесберегающая технология состоит из процессов медико-гигиенической, физкультурно-оздоровительной направленности, ведущихся по трем направлениям: теоретическому (знания и умения), диагностирующему (углубленные медицинские осмотры), практическому (деятельность на уроках физической культуры, спортивные мероприятия).

Коваленко В.И. считает, что здоровьесберегающее образование выделяет следующие этапы: информационный (совершенствование системы знаний об организме), ориентировочный (формирование у студентов установок на

здоровый образ жизни), практический (формирование здорового образа жизни средствами физической культуры).

Некоторые авторы подразумевают под здоровьесберегающими технологиями увлечение фитнес-программами в сочетании с различными диетами, аэробикой, атлетической гимнастикой и т.п.

Модель здоровьесформирующей образовательной среды, обеспечивает условия формирования идеологии здорового образа жизни, культуры здорового поведения, системы работы по формированию ценностей здоровья, профилактики рисков здоровья, эффективности использования физической культуры [7].

Здоровьесформирующие образовательные технологии, по мнению С.А. Кормилина, - все психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению... Данная технология включает мониторинг состояния здоровья, разработку стратегии здорового образа жизни, учитывающего индивидуальные особенности индивидов, создание эмоционально-психологического климата...

Таким образом, мы наблюдаем разнообразие формулировок и содержания средств, методов, и технологических процессов обеспечения здоровья молодежи в образовательной среде. Однако, мы не увидели принципиальных отличий в трактовке авторами различных терминов, таких как «здоровьесохранение», «здоровьесбережение», «здоровьесформирование», «здоровьеразвитие». Как правило, в эти понятия включаются схожие составляющие: физкультурно-оздоровительный, санитарно-профилактический, медико-гигиенический, диагностирующий, информационный компоненты. Следовательно, в научно-методической деятельности необходимо прийти к единообразию определения. По нашему мнению, следует использовать термины «здоровьесбережение» и «здоровьеразвитие», отличия которых состоят в конечном результате педагогических процессов. Средства и методы, используемые при реализации технологических процессов, обеспечивающих сбережение или развитие здоровья, должны быть адекватными и подбираться соответственно уровня здоровья, степени подготовленности индивидов, а также соответствовать конечной педагогической цели.

#### Литература:

1. <http://sv-sidorov.ucoz.com>
2. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И Севрук, Е.А. Юнина [Текст] // Школьные технологии, – 2004. – №2. С. 200-207.
3. Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http:// school6nojabrsk.narod. ru](http://school6nojabrsk.narod.ru) (дата обращения: 11.04.2012).
4. Школа здоровья [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://Schools.Keldysh.ru> (дата обращения: 11.04.2012).

5. Жаркова Р.А. Краткое описание и результаты используемых в учебном процессе здоровьесберегающих технологий/Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в образовательных учреждениях: Материалы городской научно-практической конференции, посвященной 80-летию основания вузовского физического воспитания.- Волгоград: Изд.ВолГМУ, 2009, С. 264-266.

6. Волкова С.Э. Направления работы по формированию здоровьесберегающего пространства. С.242-244.

7. <http://szouo.ru>

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ И ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Губарева Е.Н.

ГБОУ СПО «Медицинский колледж №3, г.Волжский»

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Исключительное значение при этом играет физическое воспитание.

Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет потребности общества, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается о важности укрепления здоровья населения, подготовки молодежи к труду и защите Родины, возрастающей роли физической культуры и спорта в повседневную жизнь человека. Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование происходят, в частности, через разработку и внедрение новых технологий физической подготовки, под которыми мы понимаем упорядоченную совокупность действий, обеспечивающих при помощи методов, приемов, средств достижение прогнозируемого уровня развития жизненно важных двигательных умений, развития физических качеств.

Для реализации целей и задач физического воспитания в Волжском медицинском колледже используются разнообразные педагогические технологии с широким диапазоном целевых установок – от создания у занимающихся физической культурой потребностью - мотивационной сферы до ориентации их на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и

самоконтроль в области физкультурной деятельности, непрерывное духовное и физическое развитие.

Мы считаем, что в дисциплине «Физическая культура» необходимо широко использовать «Игровые педагогические технологии», включающие игровой и соревновательный метод, игровые ситуации, деловые и ролевые игры.

При этом игровой метод, не обязательно связан с каким – либо спортивными играми или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен к любым физическим упражнениям при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями данного метода. Деловые или ролевые игры можно использовать на теоретических и методико-практических занятиях. Например: игра «Медсестра – пациент» на занятии по оценке физического здоровья или по оценке и коррекции телосложения. Занятие по теме: «Основы здорового образа жизни» мы проводим в виде конкурса «Слагаемые здоровья», в котором студенты соревновались в умении пропагандировать здоровый образ жизни, информировать о методах его организации, самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений различной направленности.

Исходя из вышеназванных особенностей игрового метода, нами была разработана и опробована технология игровой деятельности, сущность которой заключается в том, что на каждом занятии используются игры и игровые задания различной направленности. Подбор игр осуществляется в зависимости от изучаемого раздела учебной программы, а также от конкретно поставленных задач перед студентами на занятии.

При организации и проведении игр и игровых заданий мы руководствовались следующими принципами:

- соответствие применяемых игровых форм и средств психофизическим особенностям занимающихся;
- доступность, в том числе и для тех, кто еще не приобщился к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- зрелищность, эмоциональность игр и заданий;
- целостность и логическая последовательность игровых средств;
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект участников игр;
- ступенчатость и периодичность использования игр и игровых заданий;
- гласность, сравнимость результатов, определенность цели и задач, единство требований;
- высокая культура организации и проведения игр и заданий;
- сочетание традиционных и новых ритуалов воспитательной направленности, соответствующих духу времени;
- взаимное уважение, доброжелательность занимающихся, оздоровительная направленность, элементы познавательности и развлекательности.

В подготовительной части занятия широко используются игровые задания на внимание, координационные способности с целью создания атмосферы сосредоточенности, внимания, организованности. Подобные игровые ситуации можно использовать в течение всего занятия для улучшения дисциплины, переключения внимания студентов и организации пауз активного отдыха.

В основной части занятия решаются основные задачи, реализуется программа развития физических качеств и способностей. Поэтому мы подбираем игры и игровые задания в зависимости от поставленной на занятии задачи по развитию того или иного физического качества.

Если на уроке решалась задача развития силы, то в него включаем игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления соперника в непосредственном соприкосновении с ним (перетягивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы и т.д.); с различными двигательными операциями с доступными отягощениями (бег или прыжки с грузом, метания на дальность, поднимание спортивных снарядов различного веса, разнообразные способы их перемещения в пространстве, передачи набивных мячей партнерам по команде). Для развития силовых способностей используем и армреслинг и соревнования по ОФП. Азарт и упорная борьба присутствуют на такого рода мероприятиях. Всем хочется быть сильными. Победителей отмечаем в поздравительных молниях, награждаем грамотами.

Для развития быстроты подбираем игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, с бегом на короткие дистанции, в кратчайший промежуток времени и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника. Такие игровые задания, эстафеты с использованием разнообразного инвентаря всегда интересны, эмоциональны, способны украсить занятие с любой тематикой и повысить моторную плотность урока.

Для развития координационных способностей использовали игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров, физической сноровки и тактической изворотливости, умения своевременно и эффективно использовать те редкие благоприятные ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества. В зависимости от подготовленности студентов мы используем разнообразные подвижные игры, упражнения в игровой форме.

Для развития выносливости применяем игры и игровые задания, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частными повторами двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами. Большой популярностью у наших студентов пользуется спортивное ориентирование. Мы используем карты маршрутов в городском парке, в городской зоне отдыха у озера. Студенты,

преодолевая маршрут, отмечают на карте КП. Другое не менее интересное задание – самостоятельное создание карты заданного маршрута с использованием компаса.

Проанализировав доступную литературу по современным педагогическим технологиям, мы предложили следующую технологическую схему игровой деятельности на занятиях физической культурой, включающую в себя этап подготовки, этап проведения и этап анализа и коррекции.

Технологическая схема игровой деятельности наглядно показывает системность работы преподавателя, алгоритм его действий – от анализа учебных материалов до корректировки правил игры и параметров нагрузки.

Другой важной составляющей педагогической технологии являются диагностика или педагогический контроль, служащий необходимым компонентом деятельности каждого преподавателя и всего коллектива предназначенный для анализа результативности и эффективности работа, ее дальнейшей коррекции. Поэтому в целях объективной информации о динамике физической подготовленности студентов и оперативного определения функциональной значимости физических нагрузок по показателям ЧСС нами использовались исходный, срочный текущий и итоговый виды контроля.

<b>Этапы подготовки</b>	
До учебных занятий	Анализ учебных материалов и требований физической подготовленности учащихся; выбор игр, эстафет, игровых занятий в соответствии с задачами учебных заведений; мотивация игровых действий; выбор вида и организации игровой деятельности; разработка сюжета и правил игры; построение системы контроля и прогнозирование ошибок студентов
<b>Этапы проведения</b>	
Во время учебных занятий	Формирование команд; постановка целей и задач; краткий инструктаж по технике безопасности; грамотное и справедливое судейство; индивидуальное и коллективное поощрение в ходе игры; вывод по результатам игры и подведение итогов; дальнейшее использование полученного опыта
<b>Этап анализа и коррекции</b>	
После учебных занятий	Общий анализ игровой деятельности; самооценка по проведению игр; разработка рекомендаций по использованию игр; корректировка сюжета, правил игры, параметров нагрузки

Игра и соревнование, в силу присущих им психологических особенностей, вызывают сильный эмоциональный отклик у студентов. Еще Р.Ф. Лесгафт, говоря о методике физических упражнений, подчеркивал, что однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякое желание заниматься.

Творческий подход к применению игрового и соревновательного методов, позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, что способствует появлению удовлетворенности студентов занятиями физической культуры.

В большинстве игр и соревнований воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Вывод: Игровой и соревновательный метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ**

Н. А. Гурова

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №32 г. Волгограда.

«Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Здоровье школьников на сегодняшний день оставляет желать лучшего. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования выдвигает перед теорией и практикой образования и воспитания приоритетную задачу - сформировать человека, который отвечал бы требованиям общества на нынешнем этапе исторического развития.

Поэтому, одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования является работа по сохранению и укреплению здоровья учеников. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование здоровьесберегающих педагогических технологий в школе. Термин "здоровьесберегающие технологии" рассматривается как совокупность

тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Среди здоровьесберегающих технологий можно выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, игровые технологии. Использование здоровьесберегающих технологий способствует созданию благоприятных условий для сохранения здоровья детей, ведь школа – это их второй дом, где они проводят много времени, посещая уроки, внеклассные мероприятия, кружки, секции. Диагностические исследования, проводимые в МОУ СОШ № 32 педагогами показали, что наиболее значимым мотивом посещения школы для подавляющего большинства обучающихся выступает желание общаться со сверстниками, участвовать в мероприятиях, проводимых после уроков. Задача педагогов заключается в том, чтобы направить деятельность школьников в нужное русло, сформировать мотивацию на ЗОЖ, научить их заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья окружающих их людей, создать возможности ученикам демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению своего здоровья, способствовать преодолению вредных привычек.

В этом направлении педколлектив школы работает в тесном контакте с подростково-молодежными клубами «Искатель», «Маяк», «Сечь», входящими в «Центр по работе с молодежью и подростками», «Ровесник», МОУ ДЮЦ района, ГДЮЦ, библиотекой № 8, Центрами профилактики и психолого-педагогической поддержки «Перспектива», «ГУ СО «Волгоградский областной центр социальной помощи семье и детям «Семья», ГСУ СО «Волгоградский социально-реабилитационный центр «Исток». В школе реализуются профилактические программы, направленные на то, чтобы несовершеннолетний сам захотел быть здоровым: «Д.О.М.» (авторский состав: Горанская С.В., Баранова О.С.) - в 6-7 классах, «Наша жизнь в наших руках» (авторский состав: Чубченко Е.А., Лидин К.Л., Ланерт Л.Б. и др.) – в 8-11 классах, «Я в ответе за свое здоровье» (ГОУ Ростовской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областной центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции», г. Ростов-на-Дону, 2008.)

Традиционными стали такие мероприятия: Дни здоровья, Неделя психологии и социальной активности, «Уроки счастья» о ценности семейных отношений, Неделя биологии и химии, посвящённая ЗОЖ. Для организации внеурочной занятости на базе школы действуют объединения спортивно-оздоровительной направленности (ОФП, баскетбол, таеквон-до, карате киокусинкай, танцевально-спортивная аэробика). Занято во внеурочное время 86% обучающихся в объединениях школ и в УДО. Обучающиеся, состоящие на учетах различной направленности, все заняты во внеурочное время (100%).

В рамках реализации экологического и спортивно-оздоровительного направлений в школе реализуется программа «Здоровье», Обучающиеся приняли участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Дню города, легкоатлетическом пробеге «Кросс нации - 2012», первенстве школы по баскетболу среди обучающихся «Золотая осень», посвященном началу учебного года, легкоатлетическом четырехборье (7-8 классы), районных соревнованиях «Веселые старты» (5-6 классы, 8 место). В районных соревнованиях по баскетболу команда юношей заняла 3 место, соревнованиях «KES-баскет» - 2 место в районе. В контексте программы «Здоровье», реализуемой в МОУ СОШ № 32, я разработала проект «Модель биологического образования с применением технологии здоровьесберегающего обучения».

Цель проекта: способствовать созданию условий для укрепления и развития физического и психического здоровья школьников. Задачи: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Предполагаемыми результатами должны стать: создание благоприятного микроклимата на уроках, во внеклассных мероприятиях, сформированные потребности в ЗОЖ.

Преподавание биологии имеет большие возможности для формирования мотивации на здоровый образ жизни. Так, при изучении темы «Вирусы», подростки узнают не только о путях заражения СПИДом, гепатитом В и С, но и о мерах профилактики заражения этими опасными болезнями. Урок на тему «Онтогенез человека. Репродуктивное здоровье» содержит информацию о влиянии никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие зародыша человека.

На уроках в 8 классах при изучении строения и физиологии человека подростки узнают о значении физических упражнений и занятий спортом. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма. Укрепляет мускулатуру, сохраняет подвижность суставов и прочность связок. Улучшает фигуру. Повышает минутный выброс крови и увеличивает дыхательный объем легких. Стимулирует обмен веществ. Уменьшает вес. Благотворно действует на органы пищеварения. Успокаивает нервную систему. Повышает сопротивляемость простудным заболеваниям. В этом возрасте для подростков становится значимым иметь красивую спортивную фигуру, хорошо выглядеть в глазах сверстников и противоположного пола. Здесь важным моментом является создание ситуаций успеха, поддержка учеников, побуждение их к занятиям физической культурой и спортом.

Формирование мотивации на ЗОЖ проходит красной нитью через всю мою учебно – воспитательную работу. Большие возможности для этого даёт внеклассная работа.

В 2011- 2012, 2012 – 2013 учебном году я провела открытый классный час «ЗОЖ - альтернатива негативным влияниям в подростковой среде», классный час с приглашением школьного врача Гречишкиной Н. В, классные часы

«Здоровье как ценность и его сбережение», «Здоровая семья - здоровая Россия», «Мой день. Анкета. Сколько времени я уделяю ЗОЖ», «Моё свободное время», «Курение: дань моде, привычка, болезнь», «СПИД-чума XXI века», «Почему мы выбираем ЗОЖ?», «9 аксиом здоровья», «Твоё здоровье – в твоих руках», «Красота и здоровье», «Экзамены. Как противостоять стрессу» и др. С участием психолога Мартыновой О. В. был проведён тренинг по сплочению коллектива.

Неделя биологии, химии и географии проходит в декабре и посвящается здоровому образу жизни. В рамках Недели проводятся конкурсы плакатов, кроссвордов, игра «Счастливый случай», игра «По станциям: «Закаливание», «Неболейка», «Зелёная аптека», «Гигиена», «Спортивная». Традиционно проводится открытый урок – игра пресс- конференция «В здоровом теле - здоровый дух».

Классные часы по здоровому образу жизни готовят и проводят ученики 10 -11 классов. Тематика различна, но все они знакомят учеников 5-9 классов с основами здорового образа жизни, проводят анкетирование, обработку результатов, дают рекомендации и советы. В дальнейшем эти данные используются классными руководителями на родительских собраниях.

Обучающиеся среднего звена с большим интересом участвуют в таких мероприятиях, старшеклассники борются за право провести классный час. Они заранее готовят материалы, затем мы проводим конкурс и отбираем лучшие работы, с которыми ребята идут в классы. Подобные мероприятия имеют высокий коэффициент полезного действия как для учеников среднего звена, так и для старшеклассников. Ребята приобретают навык совместной деятельности в области сохранения здоровья.

Во Всемирный День здоровья 7 апреля проводится игра «Тропа здоровья». Экспертами выступают ученики 10 – 11 классов, которые придумывают конкурсы, готовят маршрутные листы, формируют команды школьников, оценивают ответы, определяют победителей и проводят награждение отличившихся команд.

Работа с детьми неразрывно связана с организацией взаимодействия с родителями. На родительском собрании «Здоровая семья - залог успеха и счастья ребёнка» родители познакомились с основными идеями книги «Раздумья о здоровье» Н. Амосова, узнали о результатах психодиагностики в предпочтениях детей к профессиям, увидели итоги тестирования подростков по физкультуре. В конце собрания родителям был предложен перечень учреждений с адресами, где с пользой для здоровья их дети могли бы проводить свободное время. Было принято решение организовать выезд с детьми на природу.

Ожидаемыми результатами в области здоровьесбережения должно стать:

- 1) создание условий для сохранения здоровья учеников;
- 2) активное включение учеников в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;

3) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к спорту;

4) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Литература:

1. <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. [http://www.erono.ru/art/?SECTION\\_ID=144&ELEMENT\\_ID=776](http://www.erono.ru/art/?SECTION_ID=144&ELEMENT_ID=776)
3. Выдержки из анализа воспитательной работы МОУ СОШ № 32 за 2012 – 2013 учебный год. Ланченкова Н. А.
4. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье - М.: Физкультура и спорт, 1987 с.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНОЙ НЕУСПЕВАЕМОСТИ.**

Р.А. Жарова

МОУ СОШ № 32.

Важнейшей задачей науки является раскрытие сущности неуспеваемости, выявление структуры, признаков по которым могут опознаваться её компоненты, разработка научно обоснованных приёмов обнаружения этих признаков для разработки мер борьбы с ней. Очень важно своевременно выявить причины неуспеваемости и устранить их.

Деятельность учителя по предупреждению неуспеваемости требует, чтобы при обнаружении отставания оперативно применялись меры к его устранению. В литературе выбор мер связывается обычно только с причинами неуспеваемости, что, конечно недостаточно. Такое положение в теории и практике связано с тем, что в понятии «неуспеваемость» не выделены его элементы, не выявлены признаки отставания.

Между тем это необходимо для правильного выбора мер преодоления неуспеваемости и отставаний, для понимания причин этих явлений. Целью моей работы было изучение понятия школьной неуспеваемости, причин возникновения и путей преодоления данной проблемы на основе обзора и анализа литературных источников, а так же, накопленного мною педагогического опыта по данной проблеме.

Во многих литературных источниках можно обнаружить подходы к раскрытию сущности неуспеваемости и её решение. Один из этих подходов состоит в анализе условий, порождающих неуспеваемость. Так, Данилов М.А.

связывает неуспеваемость с движущими силами процесса обучения – его противоречиями. Согласно этой позиции, в тех случаях, когда противоречивое единство возможностей детей и того, что от них требуется, нарушается, возникает неуспеваемость.

Сходные мысли высказывает Оконь В., который определяет неуспеваемость как нарушение взаимодействия между учителями, учениками и внешними условиями. Однако исследования, выполненные в русле этого подхода, нельзя считать достаточными, они направлены на выяснение внешних связей явления и оставляют в тени его внутреннее строение.

В ряде работ Бударного А.А. различается два вида неуспеваемости. Он указывает, что неуспеваемость есть понятие условное, конкретное содержание которого зависит от установленных правил перевода детей в следующий класс. В школе переводят в следующий класс тех, кто удовлетворяет минимуму требований, соотносящихся с баллом «3», а неуспеваемость выражается оценками «2» и «1». Эта та абсолютная неуспеваемость, которая соотносится с минимумом требований.

Выделяют и другое понятие, соотнесённое не только с минимумом требований, но и с возможностями отдельных обучающихся. Это так называемая относительная неуспеваемость – недостаточная познавательная нагрузка тех обучающихся, которые могли бы превысить обязательные требования.

Определение видов неуспеваемости содержится и в работе Гельмонта А.М. Он выделил три вида неуспеваемости в зависимости от количества учебных предметов и устойчивости отставания: - общее и глубокое отставание по многим предметам длительное время; - частичная, но стойкая неуспеваемость по одному – трём наиболее сложным предметам; - неуспеваемость эпизодическая.

Длительное изучение школьной неуспеваемости даёт основание сделать вывод, что она имеет типические проявления. Тип неуспеваемости школьника характеризуется своеобразным сочетанием важнейших свойств личности, сложившихся в результате длительной неуспеваемости, которая определяет его достижения в учебной работе.

В основу типологии неуспевающих школьников многие авторы кладут изученные ими причины неуспеваемости. Так поступают, в частности, Славина Л.С.: типы неуспевающих учеников выделяются ею по доминирующей причине. Одну группу составляют те обучающиеся, у которых отсутствуют действенные мотивы обучения; другие – дети со слабыми способностями к обучению; третьи – с неправильно сформировавшимися навыками учебного труда и не умеющие трудиться. Тот же метод используют Бударный А.А., Бабанский Ю.К. и некоторые другие авторы.

В основе неуспеваемости в школе лежит не одна, а несколько причин, и часто они действуют в комплексе.

Так, например, Гельмонт А.М. поставил задачу соотнести причины неуспеваемости с её категориями.

В качестве причин первой категории, глубокого и общего отставания, отмечены: низкий уровень предшествующей подготовки ученика; неблагоприятные обстоятельства (болезнь, плохие бытовые условия, отдалённое место жительства от школы, отсутствие заботы родителей). Недостатки дисциплинированности, слабое умственное развитие ребёнка.

Для второй категории, относительно устойчивой неуспеваемости, указаны: недоработка предыдущих классных руководителей; недостаточный интерес ученика к изучаемому предмету, слабая воля к преодолению трудностей.

Для третьей категории эпизодической неуспеваемости выявлены: недостатки преподавания, непрочность знаний, слабый текущий контроль; неаккуратное посещение уроков, невнимательность на уроках, нерегулярное выполнение домашних заданий. Ближе всех к решению задачи описания причинно – следственных связей неуспеваемости, отвечающей теоретическим требованиям, подошёл Бабанский Ю.К. Он изучал учебные возможности школьников, объединяя в этом понятии два основных фактора успеваемости. Учебные возможности, в понимании Бабанского Ю.К., составляют некий потенциал личности в учебной деятельности и представляют синтез особенностей самой личности и её взаимодействий с внешними влияниями. В детской психологии и детской психиатрии хорошо изучены причины неуспеваемости (Дульнев Г.М., Забрамная С.Д., Иванова А.Я., Лебединская К.С., Лурия А.Р., Ляпидевский С.С., Сухарёва Г.Е.). К числу причин, приводящих к школьной неуспеваемости детей в массовых школах, относятся: истинная умственная отсталость; парциальные дефекты анализаторов; педагогическая запущенность.

На первый план в работе с неуспевающими школьниками выдвигаются воспитательные и развивающие педагогические воздействия. Целью работы с неуспевающими учениками признаётся не только восполнение пробелов в их учебной подготовке, но одновременно и развитие их познавательной самостоятельности. Это важно потому, что догнав своих товарищей, ученик не должен в дальнейшем от них отставать. Допускается временное снижение требований к неуспевающим школьникам, что позволит им постепенно наверстать упущенное. Осуществляется нейтрализация причин неуспеваемости (устранение отрицательно действующих обстоятельств и усиление положительных моментов).

Плодотворными представляются перевоспитание отношений, предложенных в некоторых работах по психологии и педагогике: поставить перед ребёнком такие доступные для него задачи, чтобы он мог достигнуть успеха. От успеха, даже самого незначительного, может быть проложен мост к положительному отношению к учению. С этой целью можно использовать игровую и практическую деятельность, приобщить неуспевающих учеников старших классов к занятиям с отстающими учениками младших классов. В данном случае педагогическая деятельность заставит обучающихся понять ценность знаний, поможет критически отнестись к своим занятиям в школе.

Большое внимание в литературе обращено на дифференцированную работу учителя на уроке с временными группами ребят. Предлагается выделять три группы: слабых, средних, сильных. Задача учителя не только в том, чтобы подтянуть слабых учеников до необходимого уровня, но и в том, чтобы дать посильную нагрузку для средних и сильных ребят. Учитель помогает в первую очередь слабым ребятам. Важно отметить, что группы носят временный характер, переход из одной группы в другую разрешается по желанию самих ребят и производится учителем с учётом успешности учения каждого ученика. В практике школы широко используют разного рода дополнительные занятия с отстающими детьми. Распространённость этой меры, хотя её и справедливо критикуют за нерациональность, объясняется тем, что она увеличивает количество времени для изучения материала. Этот способ оказывается единственным у тех учеников, которые не умеют дифференцировать работу обучающихся на уроке, индивидуализировать домашние задания.

#### **ВЫВОДЫ:**

1. Итоги освещения основных причин школьной неуспеваемости. Для предупреждения школьной неуспеваемости, основное значение имеет совершенствование процесса обучения, усиление его воспитывающего и развивающего воздействия. Деятельность учителя по предупреждению неуспеваемости требует, чтобы при обнаружении отставания оперативно принимались меры. Очень важно своевременно выявить причины неуспеваемости и устранить их. Если в младших классах у ребёнка не выработались навыки и желание учиться, то с переходом в средние и старшие классы у него может сформироваться негативное отношение к процессу обучения и, как следствие, он не поймёт большинства дисциплин.

Современная дидактика в качестве основных путей преодоления неуспеваемости предлагает следующее:

- педагогическая профилактика – поиски оптимальных педагогических систем, в том числе применение активных методов и форм обучения, новых педагогических технологий проблемного и программированного обучения, информатизация педагогической деятельности;

- педагогическая диагностика – системный контроль и оценка результатов обучения, своевременное выявление пробелов;

- педагогическая терапия – меры по устранению отставаний учёбе.

В отечественной школе это дополнительные занятия; - воспитательное воздействие – воспитательная работа с отстающими детьми, включающая работу с семьёй ребёнка.

2. Практические рекомендации. В практической работе целью каждого учителя является устранение причин неуспеваемости отдельного ученика. Учитель мысленно обращается к тем обстоятельствам, которые непосредственно предшествовали получению учеником неудовлетворительных оценок, и могли повлиять на его успеваемость.

В первую очередь обычно бросаются в глаза такие обстоятельства, как пропуски уроков, невнимательность ученика на уроке. Вдумчивый учитель не останавливает анализ на этом, старается выяснить какие черты личности ученика и какие обстоятельства могли вызвать замеченные им поступки. Причины тут могут быть различные: болезнь ученика, недисциплинированность, слабохарактерность, плохие бытовые условия, конфликты с товарищами и учителями. Из числа таких самых разнообразных причин учитель выбирает те, которые могли играть значимую роль в жизни ребёнка. Но и эти причины могут быть следствием других, более общих и более глубоких, и они могут быть вскрыты учителем. Опираясь на результаты своего анализа, учитель может принимать решение о том, какие воспитательные воздействия необходимы.

#### Список литературы:

1. Блонский П.П. «Школьная неуспеваемость». Избранное. Педагогика. М. 1961 г.
2. Бабанский Ю.К. «Вопросы предупреждения неуспеваемости школьников». Сборник статей. Ростов – на – Дону. 1972 г.
3. Гельмонт А.М. «О причинах неуспеваемости и путях её преодоления». М. 1954 г.
4. Мурачковский Н.И. «Как предупредить неуспеваемость школьников». Минск 1977 г.
5. Дубровина И.В., Акимова М.К. и др. «Рабочая книга школьного психолога». М. Просвещение. 1991 г.
6. Рогов Е.И. «Настольная книга практического психолога в образовании». М. 1996 г.
7. Славина Л.С. Индивидуальный подход к неуспевающим и недисциплинированным ученикам. М., 1958.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ.**

Р.А.Жарова, Н.А.Гурова.

МОУ СОШ № 32.

В ходе реализации Федеральной целевой программы развития образования, сохранение здоровья российских школьников выдвигается в число приоритетных задач. Это определяется резким понижением уровня здоровья детей школьного возраста, что подтверждается многочисленными исследованиями. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, обеспечивающих формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью.

В практике преподавания физической культуры в школе основное внимание уделяется развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Таким образом, процесс физического воспитания превращается в процесс физической подготовки, который не в полной мере решает задачи по формированию физической культуры личности. Поэтому, для повышения качества образовательного процесса в целом, необходимо использовать межпредметные связи, соотнося предмет физической подготовки с содержанием учебных дисциплин: истории, биологии, раздела физики, основами безопасной жизнедеятельности, литературы. Ученики должны овладеть теоретическими знаниями по физической культуре и спорту, физической подготовке в объеме, достаточном для самостоятельных занятий. насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни.

Одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путём внедрения эффективных технологий. При организации учебного процесса учителя проводят интегрированные уроки здоровьесберегающей направленности: физическая культура – химия, биология – физическая культура, биология – экология, биология – физика, физическая культура – физика.

Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом, - это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. В то же время на уроках биологии учащиеся знакомятся со строением опорно-

двигательной системы, значением физических упражнений для ее развития. На уроках физики и химии - с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей.

Обращается внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Работая в контакте с учителями различных образовательных дисциплин, хочется отметить наиболее тесное сотрудничество с педагогами, преподающими предметы естественно - научного цикла.

В целях реализации поставленных школой задач по здоровьесбережению в МОУ СОШ № 32 разработана программа «Здоровье». В контексте этой программы был создан и реализован учебный проект «Модель биологического образования с применением технологии здоровьесберегающего обучения», «Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры». Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала, технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные тренинги.

Одним из главных направлений является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к предмету. Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность.

Диагностические исследования, проводимые в школе № 32 педагогами, показали, что наиболее значимым мотивом посещения школы для подавляющего большинства учащихся выступает желание общаться со сверстниками, участвовать в мероприятиях, проводимых после уроков, т.е. для школьников ценность внеурочной деятельности является достаточно высокой. Поэтому учителем биологии Н.А. Гуровой разработан урок, проходящий в форме пресс-конференция, - «В здоровом теле - здоровый дух!», который можно проводить как интегрированный урок в 8-х классах и как внеклассное мероприятие для старшеклассников. Конференция по здоровому образу жизни, представляющая собой выступления «специалистов», в роли которых выступали ученики, была проведена на параллели старших классов. Они подготовили и представили материал о здоровом образе жизни с точки зрения различных сфер: психологии, наркологии, биохимии, диетологии, экологии, физической культуры.

В ходе конференции были проанализированы результаты анкеты о вредных привычках обучающихся, проведено тестирование на выявление знаний о том, что такое здоровый образ жизни и каковы его составляющие. Специалисты дали рекомендации по организации здорового питания, режима дня с учётом физиологических особенностей подросткового возраста, требований образовательной программы. Результатом проведения конференции стало написание учащимися проектов на тему «Как я веду здоровый образ жизни», «Моя программа здоровья». На основании проделанной работы, исследователи пришли к выводу, что всё больше школьников стараются относиться ответственной к культуре питания как к составляющей здорового образа жизни.

Планы и задачи в сфере воспитательной деятельности и здоровьесбережения на предстоящую перспективу является завершение осуществляемой в настоящее время работы по подготовке Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, отвечающей федеральным государственным стандартам второго и третьего поколений.

Важной задачей выхода на новые рубежи воспитания личности молодого человека является дальнейшая систематизация, углубление и координация данной работы. А в качестве объединяющей общей цели совершенствование форм и методов воспитания личности молодого человека, помощь в формировании умения самостоятельной организации здорового образа жизни, управлении своим развитием, состоянием психического, физического и нравственного здоровья.

Воспитание всесторонне развитой личности на основе патриотического, нравственного, эстетического воспитания, развитие коммуникативных способностей обучающихся, логики мышления, основываясь на современных уровнях здоровьесберегающих и информационно-вычислительных технологий, - основная задача педагогов.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФЕССИОГРАММЫ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО ФАКТОРА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОГЛАСНО ФГОС III ПОКОЛЕНИЯ**

М.Н. Жегалова

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

В настоящее время к построению профиограмм предъявляются определенные требования. Каждая профиограмма составляется на основе анализа содержания профессиональной деятельности и включает в себя общую

характеристику профессии и требования, которые профессия предъявляет к человеку. В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации в 2010 году был утвержден и введен в действие Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 280705 Пожарная безопасность (квалификация (степень) «специалист»). В IV разделе «Характеристика профессиональной деятельности специалистов» «Пожарная безопасность» вышеуказанного стандарта отмечается, что область их профессиональной деятельности включает совокупность объектов профессиональной деятельности в их научном, социальном, экономическом, производственном проявлении, направленном на создание, применение систем и средств обеспечения пожарной безопасности, профилактику, предупреждение и тушение пожаров, минимизацию техногенного воздействия на природную среду, сохранение жизни и здоровья человека за счет использования современных технических средств, методов контроля и прогнозирования.

То есть, область профессиональной деятельности современного специалиста по направлению подготовки «Пожарная безопасность» выходит далеко за рамки только тушения пожаров, как это рассматривалось ранее. Теперь же она включает мероприятия по созданию пожарной безопасности, профилактике и предупреждению пожаров. Кроме этого, современный специалист обязан решать и проблемы экологического характера за счет минимизации техногенного воздействия на природную среду, тем самым, сохраняя жизнь и здоровье людей.

К тому же, следует учитывать, и компетенции, которыми должен обладать выпускник высшего учебного заведения по специальности «Пожарная безопасность». Это, прежде всего, общекультурные компетенции: способность организовывать и возглавлять работу коллектива работников, готовность к лидерству; способность к социальной адаптации, коммуникативности, толерантности; способность работать самостоятельно, принимать решения; потребность в личной безопасности, выносливость; владение навыками проведения занятий.

В своем исследовании мы использовали только часть профессиограмм, которая позволяет решать задачи, связанные с профессионально-прикладной физической подготовкой. В эту часть были включены два раздела:

1. Классификационная карточка профессий;
2. Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности (способности, личностные качества, интересы, склонности).

В классификационной карточке профессии в краткой форме излагаются наиболее важные с психологической точки зрения признаки профессии: наименование профессии, доминирующий способ мышления, область базовых знаний; профессиональная область; межличностное взаимодействие, доминирующий интерес, дополнительный интерес, условия работы.

Доминирующий, то есть преобладающий, способ мышления является устойчивой характеристикой личности. Так, инженеру-эксплуатационнику, защитнику окружающей среды и управленцу свойственен способ мышления «адаптация-координация», и только пожарному – «приложение-процедура / приложение-диагностика».

Люди с преобладающим способом мышления «адаптация-координация» могут согласовывать цели и решения различных многочисленных задач одновременно, они стремятся к развитию и инновациям. А вот профессии с преобладающим способом мышления «приложение-процедура / приложение-диагностика» требуют быстрого и точного исполнения известных процедур решения, а также выявления причин ошибок, аварий, неправильного функционирования техники с целью профилактики, контроля исправности и устранения неисправностей.

То есть, специалисту по пожарной безопасности в условиях, когда требуется решение задач управления и инженерного обеспечения необходимо проявлять один способ мышления, а в случаях непосредственно связанных с тушением пожаров и ликвидацией их последствий, другой.

Профессиональная деятельность этих специалистов относится к различным профессиональным областям: техника, охрана окружающей среды, военное дело и администрирование, поэтому им требуются знания, как специальных предметов, так и общеобразовательных. Причем их профессиональной деятельности свойственны разные виды межличностного взаимодействия, но чаще всего по типу «вместе», где человек стремится действовать вместе с другими людьми, для него лучше такая работа, которая происходит при постоянных взаимоотношениях с другими. Здесь предпочтение отдается выполнению общей работы «командой», маленькой спаянной группой.

Рассматриваемая профессия предполагает наличие у человека доминирующих интересов, в основном, реалистических, ориентированных на практический труд и быстрый результат деятельности, а также хорошего развития практического мышления. При этом дополнительным интересом выступает «предпринимательский», которому характерна находчивость, подвижность, практичность, энергичность, инициатива и азарт.

Условия работы специалиста по пожарной безопасности отличаются высокой мобильностью, но при этом связаны с нахождением его в основном в помещении (Сборник профессиографических описаний, 1990).

Что касается способностей и качеств, обеспечивающих успешность выполнения профессиональной деятельности в базовых профессиях специалиста по направлению подготовки «Пожарная безопасность», это прежде всего *физические способности*: физическая выносливость; координационные способности; способность быстро реагировать на ситуацию; способность переносить большие физические нагрузки и высокие температуры; способность переносить длительное физическое и психическое напряжение в различных погодных условиях и в различной местности.

Для специалиста в сфере деятельности профессии «Пожарная безопасность» свойственно высокое проявление следующих *психофизиологических свойств*: объема зрительной и слуховой памяти; глазомера; переключения, распределения, концентрации и устойчивости внимания; психической и эмоциональной устойчивости.

Также важны для данной профессии *личностные качества*: дисциплинированность, смелость, решительность, выдержанность, целеустремленность, находчивость *и организаторские способности*: способность управлять собой, способность к принятию самостоятельных решений, способность руководить, способность проявлять качества лидера.

Таким образом, выделив основные профессионально значимые физические способности, психофизиологические свойства, качества личности и организаторские способности, представляется возможным определение основных средств и методов программы ППФП студентов, обучающихся по направлению «Пожарная безопасность».

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ФГОС III ПОКОЛЕНИЯ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

Н.В. Замятина,

Волгоградский государственный медицинский университет

Достижения современной медицины требуют от специалиста-медика постоянного обновления и пополнения знаний. В итоге выпускник медицинского вуза должен обладать высоким интеллектуальным и культурным потенциалом, уметь быстро адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям жизни, к новациям и достижениям в своей специальности. Знания, получаемые студентами при обучении в медицинском учебном заведении, имеют специфическую направленность на сохранение и поддержание здоровья потенциальных пациентов.

В ходе реализации примерной учебной программы "Физическая культура", при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 400 часов, должно быть полностью обеспечено выполнение требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по учебной дисциплине.

Основной целью занятий физической культурой студентов является приобщение к занятиям физической культурой, саморазвитию, самоактуализации, а также формированию и (или) коррекции у них

физических, психических, социальных и духовных характеристик. В медицинском образовании это также умение применять полученные знания в работе с будущими пациентами, умение правильно назначить двигательный режим, вести профилактическую деятельность.

Указанный в образовательном стандарте обязательный минимум содержания программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по учебной дисциплине. В результате изучения данного курса студент будет:

Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни.

Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.

Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социальные основы физической культуры;

- основы здорового образа и стиля жизни;

- естественно-научные, медико-биологические основы физической культуры;

- основы методики составления комплексов и программ оздоровительно-профилактической направленности;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Сегодня в медицинских вузах теоретическая подготовка студентов по оздоровительному действию физических упражнений возложена на кафедру физического воспитания и здоровья, а также на кафедру лечебной физической культуры и врачебной реабилитации. Учебный курс этих кафедр в состоянии обеспечить должную теоретическую подготовку студентов. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, методико-практический раздел, обеспечивает овладение методами и способами оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Будущие врачи обязаны точно понимать, что основой их профессиональной деятельности должны быть знания основ ведения культуры здорового образа жизни, как базы любой медицинской специальности. Именно базовые теоретические знания по оздоровлению, рекреации, реабилитации, профилактике дают возможность студентам применять эти навыки в будущей деятельности, а также более тщательно воспринимать и усваивать материал

медико-биологических и клинических дисциплин (В. Б.Мандриков, Н. В.Замятина, 2007).

Теоретический раздел в ФГОС III поколения представлен 20 темами лекций. Лекционный курс по предмету «физическое воспитание» является базисом для формирования мышления врача, где основы знаний по физиологии, биохимии, гигиене и др. преподаются в таких темах, как: «Гигиенические основы физического воспитания», «Медико-биологические основы современной спортивной тренировки», «Допинги и стимуляторы в спорте», «Физическая культура в системе научной организации труда врачей различного профиля», «Основы врачебного контроля в процессе физического воспитания», «Специфика травматизма и заболеваний, занимающихся физической культурой и спортом» и др.

Содержание лекций включает в себя специальную информацию о применении средств физической культуры в программах первичной и вторичной профилактики, лечения и реабилитации, а также двигательном режиме как составляющей здорового образа жизни. Студенты знакомятся с краткой историей физической культуры и спорта в России, социальными потребностями возникновения физической культуры, основными психофизиологическими характеристиками учащихся, условиями продуктивности умственного труда. Также студенты получают знания о двигательной функции и её влиянии на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды. Изучение основных разделов подготовки спортсмена помогает дать физиологическую характеристику разных видов мышечной деятельности, знакомит с изменениями, происходящими в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, а также основами совершенствования физических качеств, организации педагогического, врачебного, научного контроля и самоконтроля в спортивной тренировке. Содержание курса методических занятий и элективного курса направлено на получение студентами знаний и навыков в сфере профилактики заболеваний и применения средств физической культуры в повышении защитных свойств организма при помощи немедикаментозных средств, определению физической работоспособности, оценке физического и функционального состояния.

Медицинское образование, прежде всего, направлено на охват самых различных направлений по профилактике заболеваний. Также медицинское образование должно основываться на «насыщении» будущих специалистов информацией о культуре ведения здорового образа жизни. Для этого необходимо, прежде всего, представить предмет «физическая культура» как комплексную междисциплинарную науку, пронизывающую все области медицинских знаний.

В медицинском вузе профессиональная направленность физического воспитания нацелена не только на укрепление здоровья студентов, обеспечение их разностороннего физического развития, поддержание у них на протяжении всего периода обучения в вузе высокой работоспособности, но и на привитие

студентам знаний, умений и навыков в использовании средств физической культуры и спорта в режиме учебных занятий, в профессиональной деятельности и на отдыхе. А также на подготовку студентов-медиков к самостоятельной медицинской и профилактической деятельности. В. В. Пономарёва (2006) утверждает, что «именно врач, основываясь на своих знаниях по физиологии, анатомии, биомеханике, биохимии, биофизике и клиническим дисциплинам, зная механизм действия физических упражнений на больной и здоровый организм, обязан давать чёткие рекомендации каждому пациенту как, в какой дозировке и каким видом спорта ему необходимо заниматься или какие средства физической культуры ему лучше использовать, чтобы улучшать своё физическое состояние и функциональные возможности и как поддерживать их на должном уровне».

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Казантинова Г.М

ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет

Физическая культура и спорт представляют собой органическую часть человеческой культуры и имеют в своей основе целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, улучшать состояние здоровья, физические возможности, работоспособность. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности. Физическая культура выполняет роль связующего звена, соединяющего биологическое и социальное в развитии человека.

Если на ранних ступенях цивилизации средства физического воспитания, отражая материальный уровень развития, черпались из естественных форм движений и использовались соответственно общим идеалам подготовки людей к жизни, то в классовом обществе на эти средства оказывают влияние идеологические, научно-технические, правовые и религиозные факторы.

Основным показателем физического совершенства человека является его здоровье – решающее условие, обеспечивающее результативность и продуктивность труда человека любой профессии. Физическая культура и спорт широко используются как средства охраны и укрепления здоровья трудящихся. Их оздоровительная направленность является одним из принципов физического воспитания, мощным средством профилактики и лечения заболеваний. Оздоровительный эффект физической культуры связан с

ее способностью повышать физическую активность человека, усиливать функции всех систем организма. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению аэробных возможностей человека, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Велико значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке человека, с помощью которых развиваются физические качества, двигательные навыки, особенно важные для определенной профессии. Физические упражнения оказывают положительное влияние на производительность труда. Как показывают исследования, внедрение физической культуры и спорта в научную организацию труда на современном производстве позволяет повысить производительность труда.

Систематические занятия физической культурой дают возможность выполнять патриотический долг по защите Родины. Внедрение в Российской армии новейшей боевой техники, участие в современных боевых операциях требуют высокого уровня напряжения физических сил личного состава, высокой физической подготовленности. Исходя из этого, в Вооруженных Силах России создана научно обоснованная система физической подготовки, имеющая военно-прикладной характер и отвечающая требованиям военной специальности.

Физической культуре и спорту принадлежит значительная роль в осуществлении благородной задачи воспитания молодого поколения, способствуя развитию гармоничной личности, осуществляя идейное, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое воспитание.

Физическая культура и спорт, как общественные явления, имеют национальную и интернациональную форму развития. В нашей стране национальная форма их развития проявляется в развитии национальных видов спорта, в подготовке национальных кадров. Интернационализация спорта способствует развитию человеческих контактов не только в рамках одной страны, но и между различными странами. Люди разных стран, объединенные спортивным движением, являются активными борцами за дело мира, ибо по самой своей природе спорт возможен лишь в условиях мирного сосуществования государств. Международные спортивные встречи позволяют создавать атмосферу взаимопонимания между людьми, поощряют международное сотрудничество, способствуют укреплению мира.

В наши дни физическая культура и спорт пользуются огромной популярностью. Сообщения о спортивных рекордах и результатах крупнейших международных спортивных соревнований облетают весь мир молниеносно. Мировая пресса прибегает к самым громким эпитетам при характеристике физической культуры и спорта: «Спорт - феномен 21 века», «Спорт - зеркало общественной жизни» и т.п. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли, кинофильмы. Все это не просто дань моде, а отражения того места в жизни современного общества, которое заняли в нем физическая физкультура и спорт.

## **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКО ВОЛГГАСУ ПРИЁМА 2011 Г.**

Карагодина А.М., Инёв М.А

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

При работе со студентами-первокурсниками каждый преподаватель имеет право выбора своей методики и методов проведения учебного занятия, основываясь на основные разработки кафедры по физической культуре. Выбор методики зависит от квалификации преподавателя, от условий и материально-технической базы университета.

Перед нами были поставлены задачи:

1) определить в сентябре-октябре 2011 г у выпускников школ, поступивших на учебу в университет, уровень основных физических качеств по результатам контрольных тестов;

2) определить влияние различных методик на результаты развития основных физических качеств - силы, прыгучести, быстроты, ловкости и выносливости.

Под наблюдением находились две группы испытуемых по 15 человек в каждой, состоящих из студентов строительного факультета (ПГС,ЭУН) и автодорожного факультета специальности ОБД, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам.

В течение эксперимента студенты строительного факультета занимались по методике, которая включала средства легкой атлетики (кросс, средства ОФП). Студенты автодорожного факультета занимались в спортивном зале с использованием средств спортивных игр. Занятия проводились два раза в неделю по 1,5 часа. Время эксперимента с сентября 2011 г по март 2012г.

Уровень развития физических качеств определялся по результатам контрольных тестов: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) – физическое качество сила, прыжок в длину с места (см) – прыгучесть, гладкий бег на дистанции 60 и 100 м (с), челночный бег 100 м (с) – физическое качество быстрота и ловкость, на дистанцию 3000 м-выносливость.

Показатели физической подготовки студентов до проведения эксперимента.

Табл. №1

Группы	60 м (с)	100 м (с)	1000 м (с)	3000 м (с)	Челнок 100 м (с)	Прыжок в дл.с места (см)	Подтягиван. на перекладине	Отжим. кол-во раз.
Строит. ф-т	8,1	13,55	3,37	12.50,00	27,00	228,53	10,73	29,2
Автомобильно- транспортный ф-т	8,0	13,50	3,57	13.00,00	26,08	230,00	11,00	28,8

Показатели физической подготовки студентов после проведения эксперимента.

Табл. №2.

Группы	60 м (с)	100 м (с)	1000 м (с)	3000 м (с)	Челнок 100 м (с)	Прыжок в длину с места(см)	Подтягиван. на перекладине	Отжим. кол-во раз.
Строит. ф-т	7,7	13,20	3,27	12.20,00	26,00	234,00	12,80	30,2
Автомобильно- транспортный ф-т	7,9	13,40	3,37	13.00,00	26,00	232,00	12,00	30,0

Выводы:

1) на начало эксперимента показатели физической подготовленности находились на одинаковом уровне, разница в показателях не существенна (табл.№1).

2) после эксперимента значения изменились. Они улучшились в обеих группах, однако у студентов строительного факультета физическая форма возросла на порядок больше, чем у студентов автомобильно-транспортного (табл.№2).

Следовательно, можно говорить, что средства легкой атлетики гораздо больше влияют на общую физическую подготовку, что подтверждает основные постулаты теории и методики физической культуры.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС III ПОКОЛЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Павлова Е.Б.

Волгоградский Экономико-Технический колледж.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую

работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

#### Ходьба и бег.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе .

Бег — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

#### Плавание.

Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время — в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

#### Ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела.

#### Атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

#### Занятия на тренажерах.

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Гигиена самостоятельных занятий.

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и безвредностью

Питьевой режим. В случаях даже частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму.

Суточная потребность человека в воде — 2,5 л, у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л и более

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Закаливание - система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других.

Основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль. Это относится и к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

Итак, жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия - производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном - в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

#### Список литературы:

1. В.И. Ильинич «Физическая культура студента» Москва 2009г.
2. Е.Г. Мильнер «Формула жизни» Москва 2011 год.
3. С.Н. Попов «Лечебная физическая физкультура» Москва 2008 г.
4. Периодическая печать журналы "Физкультура и спорт"

## **ИННОВАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ЗДОРОВЫЙ ВСТ»**

Е.В. Стекольников, С.А. Соболев

ГБОУ СПО «Волгоградский строительный техникум»

Программа является составной частью комплексной программы развития ГБОУ СПО «Волгоградский строительный техникум» и направлена на улучшение качества профессионального здоровья преподавателей и студентов техникума, формирование культуры и идеологии здорового образа жизни.

Гармоничное развитие личности включает в себя совокупность духовных качеств и стремление к постоянному самосовершенствованию. Особое место в этом процессе отводится здоровью и целенаправленному формированию здорового образа жизни, как у студентов, так и у преподавателей. Социально-экономические условия и психологически напряженная работа (преподавание и обучение) способствуют не только стрессированию и социальному неврозу, стагнации здоровья, но и росту заболеваемости среди преподавателей и студентов. Динамизм современного процесса образования требует дополнительных усилий в области укрепления здоровья преподавателей и студентов, включающих в себя комплекс оздоровительных, спортивных и организационных мероприятий и управленческих решений.

### **Пояснительная записка**

Ухудшение состояния здоровья приводит к ухудшению нормального образовательного процесса и диктует необходимость создания комплексной программы, включающей в себя новые здоровьесберегающие технологии с учетом особенностей и традиций учебного заведения .

В связи с этим в рамках реализации национальных проектов «Образование» и «Здоровье» с целью повышения качества и эффективности учебного процесса в ВСТ разработана программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни «Здоровый ВСТ», позволяющая достичь улучшения качества образовательного процесса, укрепления здоровья студентов.

### **Паспорт программы**

**Наименование Программы:** «Здоровый ВСТ». Включает в себя программу деятельности государственного образовательного учреждения среднего профессионального образования по реализации оздоровительных мероприятий, формированию идеологии здоровья и здорового образа жизни.

**Разработчик Программы:** государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Волгоградский строительный техникум».

### **Цели и задачи Программы:**

#### **Цели Программы:**

- Обеспечение сохранения, укрепления и приумножения здоровья студентов, преподавателей и сотрудников техникума.
- Разработка и внедрение новых здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процессы.
- Воспитание идеологии здорового образа жизни и формирование культуры здоровья среди студентов и преподавателей.
- Систематизация и усиление работы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни в студенческой среде на всех уровнях.
- Расширение материально-технической базы для успешной реализации программ по здоровьесбережению (строительство ФОК)

#### **Задачи Программы:**

- Внедрение в образовательные программы теоретических учебных дисциплин, формирующих идеологию здорового образа жизни.
- Совершенствование медико-гигиенического образования и воспитания студентов.
- Создание эффективной системы по борьбе с вредными привычками.
- Формирование мотивационной моды на красоту, здоровье и успех в спорте (физическом развитии) среди студентов.
- Регулярное проведение анонимных социологических опросов по вопросам здраво - и самосохранительного поведения.
- Создание поощрительного фонда с целью приобщения студентов и преподавателей к пропаганде здорового образа жизни (для поощрения студентов и преподавателей за достижения в спорте, физическом развитии и в сфере здоровьесбережения).
- Укрепление и постоянное развитие материально-технической базы спортивно-оздоровительного комплекса.
- Переподготовка и ориентация преподавателей физической культуры на фронтальное оздоровление студентов.
- Максимально возможное приобщение преподавателей и студентов к спортивно-оздоровительным мероприятиям (как в качестве участников так и в качестве зрителей) и оздоровлению.
- Обеспечение прохождения всеобщей ежегодной диспансеризации преподавателей и студентов.
- Внедрение в практику системного мониторинга здоровья студентов.
- Подготовка к открытию новых специальностей дополнительного профессионального образования «Менеджер спорта» и «Организатор спортивного клуба».
- Просвещение студентов и преподавателей в вопросах здорового и правильного питания.

- Внедрение в процесс организации питания студентов и преподавателей дополнительных услуг по предоставлению оздоровительных продуктов.

#### **Основные направления Программы:**

- Проведение мероприятий по оздоровлению и приобщению студентов и преподавателей к здоровому образу жизни.

- Разработка и внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих теоретических дисциплин и технологий.

- Информационное обеспечение пропаганды здорового образа жизни и борьбы с вредными привычками.

- Оптимизация спортивно-оздоровительного процесса, питания и отдыха студентов и преподавателей

- Укрепление и расширение материально-технической базы техникума в сфере оздоровления

#### **Этапы реализации Программы:**

Этап I. Подготовительный (2012-2013 г.г.). Формирование идеологии здорового образа жизни и внедрение теоретических здоровьесберегающих дисциплин в образовательный процесс. Совершенствование системы физического воспитания в направлении фронтального оздоровления.

Этап II. Основной (2013-2015 г.г.). Внедрение навыков профилактики и самодиагностики. Информационное обеспечение, ежемесячный мониторинг здоровья. Оптимизация спортивно-оздоровительного процесса.

Этап III. Завершающий (2015-2020 г.г.) Совершенствование материально-технической базы для обеспечения эффективного и качественного оздоровления преподавателей, студентов, абитуриентов техникума и пропаганды здорового образа жизни.

#### **Оценка качества и эффективности оздоровительных мероприятий.**

- Численность преподавателей, прошедших ежегодный диспансерный осмотр.

- Количество преподавателей, освоивших теоретические здоровьесберегающие технологии и прошедших курсы повышения квалификации в этой области.

- Процент охвата преподавателей и студентов оздоровительными занятиями в кружках или спортивных секциях.

- Количество студентов, занимающихся физическим воспитанием в основной группе, специальной медицинской группе, группе оздоровления.

- Динамика численности студентов, занимающихся в группах оздоровления и специальных медицинских группах.

- Количество пропусков по причине болезни среди студентов и преподавателей.

- Степень удовлетворенности студентов и преподавателей оздоровительными мероприятиями .

### **Содержание работы по направлениям:**

#### **1. Проведение мероприятий по оздоровлению и приобщению студентов и преподавателей к здоровому образу жизни**

ВСТ - это многопрофильный образовательный комплекс с огромным кадровым потенциалом. Динамизм внутритехникумовского развития позволяет реализовать все научно-обоснованные мероприятия. Особое значение в этой связи имеет процесс оздоровления преподавательского состава, студентов и сотрудников.

При этом состояние здоровья студентов и преподавателей требует постоянного наблюдения. В связи с этим в ВСТ планируются мероприятия:

- Совершенствование механизма и порядка диспансеризации для всех категорий участников образовательного процесса. Обеспечение системного прохождения диспансеризации преподавателями, сотрудниками и студентами техникума (не менее 90 % от списочного состава ежегодно).

- Приобщение студентов и преподавательского персонала к оздоровительным занятиям и участию в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в рамках проекта.

- Совершенствование системы мониторинга здоровья и физического состояния студентов структурами техникума, деятельность которых касается вопросов здоровьесбережения.

- Проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование у участников образовательного и воспитательного процессов необходимости ведения здорового образа жизни (крупные спортивные мероприятия и конференции, круглые столы и дискуссионные клубы, пропагандистские конкурсы и др.).

- Обеспечение участия студентов ВСТ в мониторинге наркотической ситуации в ССУЗах Волгограда и области. (Областной проект «Проблемы употребления наркотиков в студенческой среде»).

- Повышение качества отдыха и оздоровления студентов и преподавателей техникума на спортивных объектах (спортзал, тренажерный зал и др.).

- Ежегодное оздоровление и отдых студентов и преподавателей в здравницах России (не менее 50 человек в год).

- Моральное и материальное поощрение преподавателей за отсутствие пропусков рабочих дней по заболеваемости и активное участие в реализации программных мероприятий.

- Внедрение мониторинга санитарно-гигиенического состояния спортивной базы техникума.

- Оптимизация распределения нагрузки путем рационализации составления расписания и организации учебных (внеучебных) занятий и мероприятий (концерты, соревнования, работа секций и коллективов)

## **2. Разработка и внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих теоретических дисциплин и технологий**

Преимущественно техническая направленность образования в ВСТ отодвинула на второй план гуманитарные науки, а значит знаний о здоровье и здоровом образе жизни студенты не получают совсем. Следствием этого является недостаточно полная санитарно-гигиеническая грамотность студентов и отсутствие элементарной культуры здоровья. Результатом этого является недостаточная компетентность студентов в экстремальных ситуациях, когда необходимы навыки самопомощи или экстренной доврачебной помощи.

Современная социально-политическая обстановка требует обязательного обучения студентов здраво- и самосохранительным навыкам, теоретическим и практическим основам медицинских знаний. С этой целью необходимо выполнение следующих мероприятий:

- Формирование знаний о здоровом образе жизни, его значение для физического состояния, социально-экономического и личного благополучия.
- Разработка и внедрение в образовательный процесс обязательных теоретических занятий здоровьесберегающей направленности: здоровый образ жизни, основы медицинских знаний и др.
- Ответственность родителей в рамках учебной дисциплины «Репродуктивное здоровье и основы планирования семьи».
- Повышение квалификации ПС по проблемам сохранения и укрепления здоровья студентов посредством семинаров.
- Обучение студентов методикам оздоравливающей гимнастики на занятиях физического воспитания.

### **1. Информационное обеспечение пропаганды здорового образа жизни и борьбы с вредными привычками**

Коммерциализация современных СМИ, безудержная реклама некачественных продуктов питания и косметических средств, алкогольной продукции привели к формированию у части студентов искаженного восприятия понятий здоровья и здорового образа жизни. Особенно это касается нравственности, тесной взаимозависимости духовного (психического) и физического здоровья.

В связи с этим, актуальной задачей современного ссуза является предоставление достоверной информации об основных аспектах и составляющих здоровья и здорового образа жизни, исчерпывающих сведениях о последствиях пагубных привычек и пристрастиях к табаку, алкоголю, наркотикам.

Основными мероприятиями в этом направлении являются:

- Информационное сопровождение пропаганды здоровья и здорового образа жизни посредством университетских СМИ (сайт, газета, доски)
- Проведение конкурсов, посвященных борьбе с вредными привычками, пропаганде и популяризации здорового образа жизни (например выпуск

лучших санбюллетеней, агитлистонок или плакатов, разработка проектов пропагандистских интернет ресурсов сайтов или станиц).

- Общетехникумовская трансляция физкультминутки с комплексом общеразвивающих упражнений для преподавателей, студентов, .

- Проведение регулярных массовых информационных мероприятий для студентов, направленных на профилактику и борьбу с вредными привычками (табак, алкоголь, наркотики и др.).

- Индивидуальная профилактическая работа со студентами по вопросу отказа от вредных привычек, приобщению к занятиям спортом (физической культурой) и приобщению к здоровому образу жизни.

- Регулярное размещение на территории техникума информационных стендов наглядно демонстрирующих достижения спортивных коллективов и отдельных спортсменов.

### **1. Оптимизация спортивно-оздоровительного процесса, питания и отдыха студентов и преподавателей**

В ВСТ постоянно работают множество спортивных секций: волейбол, баскетбол, настольный теннис, армспорт, футбол, и др. Однако по состоянию здоровья не все студенты могут заниматься в этих секциях. Отсутствие физической тренированности или наличие хронических заболеваний не позволяют им принимать участие в соревнованиях. Кроме того, часть студентов имеет низкую физическую культуру, не желает физически совершенствоваться и с неохотой посещает занятия. В связи с этим, необходимо пересмотреть и модернизировать существующую систему преподавания физкультуры во всех группах здоровья и общей физической подготовки. С этой целью необходимо разработать новый подход к проведению занятий, ориентированный на личную заинтересованность и фронтальное оздоровление студентов. С этой целью необходимо реализовать следующие мероприятия:

- Ежегодные медицинские осмотры студентов с целью контроля за состоянием и динамикой изменения здоровья и распределения их по группам здоровья для занятий физической культурой.

- Формирование и использование в вопросах здоровьесбережения базы данных о состоянии здоровья и физического развития студентов, ПС.

- Повторное медицинское обследование студентов специальных медицинских групп с целью контроля за состоянием здоровья.

- Медицинские обследования студентов, занимающихся в спортивных секциях техникума.

- Проведение мониторинга здоровья студентов.

- Внедрение комплексного подхода к занятиям физкультурой и спортом с использованием эстафет, элементов игр с физическим нагрузками, упражнений на тренажерах, ритмической гимнастики и обучение приемам самообороны.

- В группах оздоровления применять в комплексе лечебной гимнастики элементы йоги, ушу, приемы релаксации и занятия аутотренингом.

- Возрождение и развитие спортивного судомоделирования и конструирования, спортивного ориентирования.
- Возрождение студенческих дружин и формирование отрядов спасателей.
- Оптимизация процессов организации питания и отдыха студентов и преподавателей особенно в период максимального психоэмоционального напряжения (промежуточные аттестации, сессии и др.).
- Организация дополнительных услуг по предоставлению студентам и преподавателям оздоровительных продуктов (например – кислородных коктейлей или кислородной воды).

#### **5. Укрепление и расширение материально-технической базы техникума в сфере оздоровления**

В ВСТ имеется комплекс спортивных сооружений: стадион, спортивный зал, гимнастический городок, стрелковый тир, 2 открытых спортивных площадок для занятий мини-футболом, баскетболом, бадминтоном, волейболом, тренажерный зал.

Для реализации Программы необходимо расширение материально-технической базы техникума и выполнение следующих мероприятий:

- Оздоровление техникумовской среды обитания: экологический и ландшафтный дизайн, расширение зон рекреации, обеспечение доступной архитектурной среды для студентов с ограниченными физическими возможностями.
- Расширение направлений деятельности Технопарка и использование его научно-технического потенциала для создания приборов и тренажеров здоровьесберегающей направленности.
- Организация работы сезонных спортивно-оздоровительных площадок: каток – зимой, лагерь « Строитель» - летом, стадион и плоскостные сооружения – осень, весна (лето).
- Расширение оздоровительной деятельности.
- Модернизация инфраструктуры техникума в направлении удовлетворения потребностей студентов и ПС в физическом развитии (например: открытие на территории техникума спортивных уголков для занятий спортом в свободное время, строительство велостоянки и площадок для катания на роликах, скейтбордах, велосипедах и др.)
- Строительство ФОК.

## **ДАРТС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТАХ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Царапкин Л.В.

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. и федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» определены цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта. В этой связи актуальной социальной задачей государства и общества становится создание эффективной системы физического воспитания молодежи в соответствии с потребностями нашей страны, запросами и интересами каждой отдельной личности [5].

В этом контексте основными направлениями и приоритетами развития физической культуры в вузе, согласно правительственной стратегии, является «...существенное увеличение числа учащихся, которые регулярно занимаются спортом, с 35% в 2009 году до 80% в 2020 году. За этими цифрами, как мы с вами понимаем, - наше будущее: здоровые и крепкие поколения молодых граждан нашей страны» (В.В. Путин на заседании президиума Совета по развитию физической культуры и спорта).

Речь идет о разработке новых образовательных программ подготовки специалистов, которые не только в полной мере учитывали бы социальные запросы общества, но и отражали бы общие требования, которые формируются и в международном образовательном пространстве. Сегодня становится весьма актуальной идея подготовки специалистов с развитым критическим типом мыслительной деятельности, ощущением потребности в непрерывном образовании, умением работать в коллективе, с ориентацией деятельности на результат [1].

Вопросы развития студенческого спорта - это комплексная, системная задача. Занятия физической культурой и спортом среди студенческой молодежи осуществляются по двум взаимосвязанным формам организации: через обязательные занятия по физической культуре в вузах и средних учебных заведениях и через внеучебные факультативные занятия, составной частью которых является в том числе и участие студентов в общероссийских, международных спортивных соревнованиях [3].

В настоящее время предпринимаются меры, направленные на совершенствование системы физического воспитания студентов.

Разработаны государственные образовательные стандарты нового III поколения согласно которым дисциплина «Физическая культура» является обязательной, и в которых основной акцент делается на результат освоения образовательных программ студентами [4].

Постановлением Правительства Российской Федерации от 16 марта 2011 г. № 174 «Об утверждении Положения о лицензировании образовательной деятельности» утверждены лицензионные требования и условия при осуществлении образовательной деятельности, касающиеся наличия объектов физической культуры и спорта и организации физического воспитания студентов, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

02 августа 2011 года подписано трехстороннее Соглашение о сотрудничестве между Минспорттуризма России, Минобрнауки России и Российским студенческим спортивным союзом, которое регулирует взаимоотношения при выработке государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта среди студентов в Российской Федерации. Минспорттуризма России, совместно с Минобрнауки России, разработан и утвержден Комплекс мер по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования, который включает в себя перечень мер по организационному обеспечению студенческого спорта в Российской Федерации и должен стать основополагающим документом по выработке государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта среди студентов вузов и определению принципов и мер поддержки студенческого спорта, его статуса и места в физкультурно-спортивном движении Российской Федерации [5].

Студенты вузов имеют возможность заниматься различными видами спорта, приоритетными считаются те виды, которые обеспечивают достаточно высокую двигательную активность занимающихся.

В то же время, к объективным причинам, не позволяющим в настоящий момент студенческому спорту стать фундаментом в формировании здорового образа жизни молодежи и развитии российского спорта, следует отнести, в частности, недостаточный уровень обеспеченности инвентарём и оборудованием занятий по физическому воспитанию и спортом в учебных заведениях высшего профессионального образования [5].

Недостаточно высокий уровень заинтересованности студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом заключается в том что, не каждый вуз может похвастаться развитой материально-технической базой, спортивными сооружениями, не говоря уже о бассейнах.

Вследствие этого видится необходимость развития видов спорта, которые могут быть увлекательными для студенческой молодежи и, в то же время, не требовать наличия плоскостных сооружений, оборудованных спортивных залов, дорогостоящего инвентаря.

При анализе наиболее рациональных способов формирования учебной мотивации к физической культуре считается, что доминирующим направлением совершенствования системы физического воспитания студентов в условиях вуза является использование в структуре занятий популярных среди молодежи видов спорта. Учебная программа занятий должна составляться с учетом особенностей мотивационной сферы, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности студентов [3].

Одним из таких видов спорта, который набирает все большую популярность в физическом воспитании, является игра дартс [2].

История этой игры, ее признание на официальном уровне в России, насчитывает всего три года, когда согласно приказу Минспорттуризма РФ № 409 от 28 апреля 2010 г. утверждены официальные правила игры Дартс. Приказом Минспорттуризма РФ от 20 апреля 2010 г. № 375 утверждены квалификационные требования к спортивным судьям в спортивной дисциплине Дартс. Приказом от 04 мая 2010 г., № 426 Минспорттуризма РФ утверждена Единая всероссийская спортивная Классификация по виду спорта «Дартс» 2010, 2013 г.г., которая определяет порядок требований и условия их выполнения для присвоения спортивных званий в виде спорта Дартс. Чем привлекательна эта игра? Возможностью играть как индивидуально, так и командами, высоким уровнем азарта и соревновательности, большим выбором игр, несложными правилами и, что самое главное, малыми размерами игровой зоны и несложным инвентарем.

Игра Дартс развивает глазомер, мелкую моторику рук, внимательность и сосредоточенность, т.е. те качества, которые необходимы студенту в его основной деятельности – учебе. Игра Дартс может использоваться как отдельный вид спорта, так и как составная часть занятий по физической культуре. Игроку дартсисту не обязательно иметь высокий уровень развития основных двигательных качеств, вследствие этого, игрой Дартс могут заниматься как студенты основных, так и специальных медицинских групп, так и профессорско-преподавательский состав, причем без учета возраста.

При овладении определенным уровнем мастерства игры Дартс, неизбежно возникает вопрос о повышении уровня собственного физического развития, что стимулирует занятия общей физической подготовкой, повышает мотивацию к занятиям другими видами спорта.

Таким образом, популяризация игры Дартс среди студенческой молодежи, ее развитие в вузах полностью отвечает приоритетным направлениям государственной политики в сфере студенческого спорта:

- создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов, профилактике социально-негативных явлений средствами физической культуры и спорта;

- поиск новых привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно-спортивных занятий, в том числе в каникулярное время, призванных обеспечить укрепление здоровья и повышение физической подготовленности студентов;

- создание многоуровневой и разновариантной системы физкультурных и спортивных мероприятий для спортивных команд образовательных учреждений.

#### Список литературы:

1. Асмолов, А.Г. Системно-деятельностный подход в разработке

стандартов нового поколения / Педагогика №4. - М.: 2009. - С. 18-22.

2. В.Г. Дьяков Методология «Дартс» (Коротко о главном) : монография / В.Г. Дьяков, Л.В. Царапкин, Д.В. Дьяков. Волгоград, 2012. - 223 с.

3. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь. - Москва, 2005. - 301с.

4. Государственные образовательные стандарты, примерные учебные планы и программы высшего профессионального образования // Интернет-ресурс: <http://www.edu.ru>

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года//Интернет-ресурс: <http://www.sportspravka.com>

6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» // Интернет-ресурс: <http://www.sport-fcp.ru>

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ И ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Л.В. Царапкин

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Основная цель ВУЗа - подготовка высококвалифицированных специалистов, способных успешно адаптироваться на рынке труда в соответствии с требованиями времени, этому должна способствовать система физического воспитания (ФВ).

Отличительной особенностью новых ФГОС является то, что они основаны на компетенциях и предполагают определение, а впоследствии и корректирование содержания и экспертизы образовательных программ, компетенций обучающихся с участием работодателей и органов государственно-общественного управления. При разработке образовательных программ нового поколения предполагается модульный принцип с возможностью обновления или замены при изменениях требований к специалисту.

Такой подход к построению содержания образования позволяет оптимально сочетать и интегрировать теоретическую и практическую составляющие обучения и обеспечивает качество подготовки на конкурентоспособном уровне.

Новое поколение ФГОС основано на формировании содержания образования, исходя из получаемого в результате обучения результата, а их системообразующим компонентом становятся характеристики профессиональной деятельности выпускников имеющие в своем составе параметры общей и ППФП подготовки специалиста, а так же уровень его

здоровья.

Однако в настоящее время наблюдается отсутствие системного подхода к ФВ и профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов - будущих специалистов.

Существующая система ФВ в ВУЗах построена на принципах и программах, заимствованных из спортивной практики и видов спорта которые недостаточно адаптированы к процессу реализации задач ФВ на современном этапе, в частности задачам ППФП, условиям, в которых находятся учебные заведения.

Результатом такого заимствования нормативных основ и требований к навыкам и умениям по определенным видам спорта, таких как гимнастика, легкая атлетика, которые обычно уже поздно начинать изучать, а возможно, только совершенствовать в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями студентов, юношей и девушек в возрасте 18-23 года [3].

Не в каждом ВУЗе разработаны действующие программы общей, ППФП и оздоровительной направленности для студентов с учетом, как времени обучения, так и требований к будущей профессии в рамках ФГОС нового поколения.

Вследствие этого, видится необходимость к переходу от существующего нормативного подхода к личностно ориентированной системе ФВ в ВУЗах. Для этого требуется классификация направлений подготовки специалистов в ВУЗах и их систематизация, что должно определять требования к ФВ и ППФП средствами физической культуры в соответствии с ФГОС и обеспечивать эффективную систему подготовки специалистов.

Постановка необходимости формирования действенной системы ФВ и ППФП студентов ВУЗов достаточно обоснована. Эффективная система ФВ и ППФП студентов построенная в соответствии с требованиями к специальности, может выступать в роли стимула в формировании мотивации для привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, как во время обучения, так и в дальнейшем.

Формирование проектирования системы ФВ, ППФП, по мнению специалистов, должно осуществляться основе следующих постулатов, а именно:

Системно-синергетического подхода, в котором реализуется исследование объекта ФВ как системы, которая включает в себя все составляющие и характеристики: «вход», «процессы», «выход», «оценка», «прогнозирование»;

Инновационного подхода, который дает возможность субъекту ФВ быстро реагировать на изменения внешней среды, внедрение новшества, реализацию новых решений;

Интеграционного подхода, который используется с целью исследования функциональных связей информационного обеспечения процесса ФВ;

Функционального подхода, который позволяет исследовать функции управления, обеспечивающие эффективность процесс ФВ, качество

реализации;

Комплексного подхода, который необходим для поиска наиболее экономически выгодного и эффективного варианта совершенствования системы ФВ;

Нормативного подхода позволяющего определить систему нормативов в соответствие с целевой, функциональной и социальной направленности субъекта и объекта ФВ в рамках ППФП;

Поведенческого подхода необходимого для выявления условий и реализации творческих способностей преподавателя, руководителей и студентов [2,5].

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что организация ФВ и ППФТ в ВУЗе включает в себя как количественные, так и качественные характеристики, требующие направленного изучения и модернизации с учетом современных реалий.

Определение целей, функций структуры и ФВ с учетом ФГОС, позволяет определить теоретическую базу развития ППФП и ее организационно-методического построения. Видится, что управление процессом ФВ в ВУЗе необходимо выстраивать с учетом принципов системно-функционального подхода, где возникающие проблемы в подготовке специалистов различного профиля обучения рассматриваются в динамике по принципу прямых и обратных связей [1].

В программе ФВ и ППФП необходима разработка алгоритмов и создание моделей средств и методов по развитию физических качеств в соответствии с теорией и методикой физического воспитания, а. учет интересов обучающихся в процессе формирования мотивации к уровню физической подготовленности дает возможность для создания эффективной системы ФВ и ППФП студентов.

Таким образом, на первое место выходят нормативные и технические показатели, определяющие как общий, так и профессионально-прикладной уровень физической подготовленности с учетом мотивации и личности студента, а так же оздоровительной направленности ВФ.

Видится, что популярные среди студенческой молодежи современные виды спорта и рациональная система высшей школы так же должны учитываться при построении эффективной системы ФВ и ППФП [4].

«...Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Наиболее общие отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по ФВ в нашем обществе, - это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности». [4].

#### Список литературы:

1. Винер Н. Кибернетика или управление и связь в животном и машине. М.: Наука, 1983. 343 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. Изд. «Гардарики», 1999. 447 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Олимпийская литература: в 2-х томах К: 2008. - 300 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Пилипей Л.П. — Проектирование процесса физического воспитания студентов // Физическое воспитание студентов. - 2012. № 5. С. 80-85
6. Платонов В.Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 1990. № 4, С. 5-10.

## ***Секция № 2***

# ***Методика занятий со студентами специального учебного отделения***

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ХАТХА-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

В. О. Аристакесян,

Волгоградский государственный медицинский университет

Массовый характер нарушений опорно – двигательного аппарата (ОДА) - одна из наиболее актуальных проблем современного общества [1, 2]. Своевременное решение вопросов социально-трудовой адаптации студентов с нарушениями ОДА должно отвечать тенденциям развития высшей школы, связанных с модернизацией структуры, содержания и интенсификации образования, и на первый план выходят задачи укрепления, сохранения и коррекции здоровья молодёжи. Учитывая, что данной категории занимающихся противопоказаны длительная ходьба, бег по жёсткой поверхности, прыжки, соскоки и другие резкие движения, актуальным становится вопрос по выбору таких средств физической культуры, которые одновременно способствовали бы коррекции деформации позвоночника, повышали функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем и оказывали расслабляющее воздействие на скелетные мышцы.

При искривлении позвоночника мышцы спины с одной стороны растянуты, а с другой стороны спастичны. Если выполнять традиционные упражнения на укрепление мышц спины, то основную тяжесть будут принимать на себя не растянутые мышцы, а мышцы, находящиеся именно в состоянии напряжения. Соответственно, чем больше мы нагружаем

позвоночник при сколиозе, тем больше напряжения будет в уже изначально спазмированных мышцах. Со временем спазм мышц будет только усиливаться, и это может привести к усилению искривления позвоночника. Поэтому при сколиозе необходимо подбирать такие упражнения, которые бы умеренно растягивали мышцы и связки на вогнутой стороне дуги искривления и обеспечивали бы дифференцированное укрепление ослабленных мышц на выпуклой стороне. Этому, как раз, и способствует использование элементов Хатха-йоги. Однако в йоговской практике имеются асаны, которые при сколиотической болезни необходимо исключить из занятий. При сколиозе не рекомендуется выполнять позы, в которых присутствует ротация плечевого пояса, наклоны в сторону, вперёд и прогибы назад. На примере наклонов в сторону объясним, почему это происходит. Так в позе Треугольника (Уттхита Триконасана) у здоровых людей увеличиваются межрёберные пространства. При правостороннем С-образном сколиозе, расстояние между рёбрами с выпуклой стороны искривления позвоночника в покое больше, чем с противоположной стороны. При наклоне влево, с правой стороны увеличиваются межрёберные пространства, а угол сколиотической дуги ещё больше увеличивается. Если и допускается выполнение поз с наклоном в сторону, то только при С-образном сколиозе, в сторону дуги искривления.

При S-образном сколиозе такие позы абсолютны противопоказаны, так как, наклоняясь в сторону большей дуги, и таким образом выпрямляя её, при этом мы ухудшаем положение второй дуги, что сводит корректирующий эффект на нет.

В занятиях со студентами специальной медицинской группы, имеющих нарушения ОДА, мы считаем целесообразным использовать как статический, так и динамический варианты выполнения некоторых асан. Сначала предлагается удерживать позу в течение 20-40 секунд, после этого выполняется динамический вариант асаны в медленном темпе от шести до шестнадцати раз. При этом следует использовать упражнения преимущественно из облегчённых исходных положений (лёжа на спине, животе, в упоре на коленях).

У студентов с нарушениями ОДА отмечается ухудшение показателей аэробной работоспособности. Учитывая, что представителям этой нозологической группы противопоказаны длительные бег и ходьба, в содержание занятий по физической культуре с этими студентами рекомендуется активно включать дыхательные упражнения Хатха-йоги (Нижнее, Среднее, Верхнее, Ха-дыхание, Согревающее дыхание, «Капалабхати», «Кузнечные меха» и др.), способствующие исправлению формы грудной клетки и увеличению жизненной ёмкости легких. При выполнении Пранаямы стараться выполнять вдох преимущественно западающей зоной грудной клетки.

Таким образом, несмотря на то, что в последнее время многие специалисты настоятельно рекомендуют использовать элементы Хатха-йоги при сколиозе, необходимо очень выборочно подходить к выбору асан. Если не

понимать биомеханики движений при выполнении поз, и предлагать студентам асаны, которые противопоказаны при сколиозе, можно вместо улучшения здоровья только ухудшить состояние сколиотической дуги.

Список литературы:

1.Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: Автореф. дис.канд. пед. наук. - Белгород, 2012. - 172 с.

2. Ретивых Ю. И. Методика коррекции нарушений осанки студентов средст-вами оздоровительной физической культуры на основе учета видов и степени деформаций позвоночника: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - Волгоград, 2009. - 146 с.

## **ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РФ. ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО РЕГИОНАМ.**

А.А. Величкин, Н.Е. Калинина, В.Д. Марушкин

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

На заседании Госсовета по физической культуре и спорту, созданного при Президенте России, было озвучено, что более 50% юношей и девушек, окончивших школу, уже имеют по 2-3 хронических заболевания, лишь 15% выпускников можно считать здоровыми, а более 30% юношей не могут быть призваны в армию.

Кафедры физического воспитания привыкли к тому, что поступающие на учебу в высшие учебные заведения выпускники школ, имеют низкий уровень физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья.

Высокий уровень заболеваемости студентов I курса можно объяснить еще несформировавшейся адаптацией к нервно-психическим нагрузкам учебного процесса вуза (А.В. Федорова, 2006). По мнению Б.Х. Ланга (2004) процесс обучения в вузах уже становится фактором риска, что указывает на расширение ассортимента диагнозов заболеваний у студенток – аднексит, эндометрит, цистит, Т.Г. Коваленко (2000); Е.В. Харламов, Н.М. Попова, У.В. Зозулина, О.О. Максимов (2007). Большое нервное перенапряжение на 1–2 курсах, несоблюдение режима питания, сна, отдыха приводят к обострению и проявлению заболеваний, что выявляется при повторных врачебных осмотрах Сауткин М.Ф. (1969), Чоговадзе А.В. (1970) и Травинская Л. А. (1979) и др. Это дает возможность считать, что основной массе студентов вузов соответствует,

так называемое «третье состояние», когда функции организма реализуются с более высоким напряжением регуляторных систем Ю.И. Ретивых (2006).

Уже сейчас проблема организации работы со студентами СМГ выросла до глобальных размеров – важность ее диктуется двумя факторами:

- 100% студенток специальных медицинских групп будут воспроизводить будущее поколение

- почти 100% студентов этого гигантского социального пласта будут защищать страну после окончания учебы.

В данной работе поставлены задачи на основе литературных источников:

- провести сравнительный анализ количества студентов СМГ вузов различных регионов РФ

- охарактеризовать вклад Российских ученых в т.ч. Волгоградских, в повышение уровня физического статуса (физическое развитие, физическая подготовленность и функциональное состояние) студентов СМГ и предлагаются рекомендации по улучшению работы с этими студентами.

Анализ литературных источников еще лишней раз подтвердил создающуюся негативную ситуацию во всех регионах РФ в т.ч. Санкт Петербурге и Москве. Так Г.И. Булаева, О.М. Буйкова, (Иркутский медицинский университет, 2012) отмечают, что сложная социально-экономическая обстановка в вузах Сибири и неблагоприятные экологические факторы накладывает свой отпечаток на состояние здоровья студентов. Медицинский осмотр в 2011 выявил, что процент здоровых студентов составил всего - 2,4; практически здоровых 63,0; 24,3 студ-в (подготовительная медицинская группа) нуждаются в постоянном диспансерном наблюдении и 18,4 - относятся к специальной медицинской группе. Авторы выявили, что в школах Сибири 7% учащихся вообще не посещают учебные занятия по физической культуре.

В Московских вузах количество студентов СМГ колеблется от 15 до 20%, Э.В. Егорычева (МГУП им. И. Федорова, 2012); В.В. Борисов, А.А. Теличкин (Московский государственный строительный университет, 2012) считают, что в последние годы значительно возросло количество студентов СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, как правило, у них очень слабо развиты мышцы брюшного пресса и отсутствует, так называемый мышечный корсет позвоночника.

По данным комитета здравоохранения Санкт-Петербурга 87% студентов 17-18 лет имеют хроническую патологию различных систем организма В.В. Башмаков (Петербургский университет, 2012).

И.И. Солопова (Ставропольский гос. университет, 2012) выявила негативную тенденцию увеличения количества больных студентов по годам обучения. По ее данным сравнительный анализ медицинских осмотров в 2008 и 2009 годах показал следующее: количество студенток отнесенных к СМГ в 2009 г. увеличилось от 1% до 44%, юношей с 10% до 17%. Не лучше обстановка и в республиках дальнего зарубежья. Е.В. Дмитриенко (Приднепровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, 2012)

отмечает что, количество студентов первокурсников СМГ варьируется от 10 до 12,7% а в некоторых регионах оно ежегодно прирастает на 5%.

В Волгоградских вузах это число, в среднем, колеблется от 15 до 30%. Таким образом, следует считать, что в настоящее время количество студентов относящихся к СМГ во всех регионах вузов РФ составляет 20-40 % . Ю.В. Добровольский, Ю.А. Хайрова, уже в 1990 г. выявили их такое же количество. Рожков П.А., (2002) определил, что из 5 млн., обучающихся в вузах, оно достигало 1 млн. 300 тыс., следовательно, практически каждый четвертый студент относится к СМГ. Ведущие ученые России, в т.ч. Волгограда, в области физического воспитания уделяют большое значение проблеме повышения здоровья студентов СМГ М.С. Сауткин, (1969); П.В. Чоговадзе (1970); Л.А. Травинская, (1979); Т.Г. Коваленко, (2000-2004); В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина (2002-2012); Г.М. Казатинова, Т.Г. Власова (2004-2011); В.Д. Марушкин, В.Т. Савич, М.Н. Жегалова (2011); Е.В. Пивоварова (2010,2011); В.О. Аристакисян (2011, 2012); В.Д. Марушкин, Н.Е. Калинина, Т.Г. Коваленко, Т.Н. Власова, (2012) и др.

Следует отметить значительный вклад Волгоградских ученых в вопросы планирования, организации и научного обеспечения учебного процесса со студентами СМГ (специальное учебное отделение):

- Калинина Н.Е. (1999) разработала программу по физическому воспитанию студенток СМГ творческих профессий.

- Коваленко Т.Г. (2000,2004) подготовлены и внедрены в практику комплексы физических упражнений, оказывающие огромное воздействие на репродуктивную функцию студенток и бесплодие, получившие признание не только в странах Европы, но и Америки и Канады.

- Мицулиной М.П. (2002) выполнена программа по физическому воспитанию студенток СМГ медицинских вузов РФ.

- Дробышева С.А., Власова В.Н., Козлова Т.Н. (2003), успешно применяют на учебном процессе методику перевернутых статических положений (АСАН) для лиц страдающих вегето-сосудистой дистонией, выявлено положительное воздействие их методики на показатели ЧСС и АД.

- Лобзенко Л.Н. (2000-2007), Аристакисян В.О. 2011,2012 г.г. предложили методику лечения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, остеохондроз), ставящую задачу стабилизации сколиотической дуги и снижение болевого синдрома.

Оригинальная методика лечения физическими упражнениями астигматизма и миопии предложены М.Г. Рыжкиной (2000-2008).

На кафедре «Физическое воспитание ВолГАСУ разработаны и с 2009 г. внедрены в практику контрольные и зачетные нормативы и функциональные пробы, способствующие развитию основных физических качеств (выносливость, сила, ловкость) и получение экспресс - контроля за состоянием важнейших систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность.

По инициативе кафедры, впервые в РФ, городской комитет по физической культуре и спорту Волгограда проводит первую комплексную Спартакиаду среди студентов специальных учебных отделений.

Много сделано, но еще предстоит большая созидательная работа в этом направлении, итоги которой должны выразиться в ощутимом уменьшении количества студентов СМГ и повышении состояния здоровья. Сложность работы с данным контингентом обуславливается тем, что:

- во многих школах региона нет уроков в СУО, в связи с чем, студенты обладают боязнью выполнения физических упражнений (кинезофобией);

- многообразии нозологических единиц;

- отсутствием педагогов, владеющих методами работы со студентами СУО;

- до сих пор не разработаны унифицированные контрольные и зачетные тесты физической подготовленности для всех студентов вузов Волгограда, кроме того, часто студенты получают зачет лишь за посещение занятий, хотя посещаемость учебного процесса низка и, часто, даже в вузах имеющих специализированные залы, она достигает у юношей 60,1 % у девушек 58,5 % . П.П. Шкляренко, Я.Н. Пашкова, В.С. Якимович, Д.А. Ульянов. (Кубанский государственный университет, 2012)

Для качественного скачка в работе со студентами специальных учебных отделений необходимо:

- добиться бесплатного ежегодного проведения углубленного медицинского осмотра студентов вузов Волгограда центрами реабилитации и здоровья;

- унифицировать и ввести единые контрольные и зачетные требования во всех вузах города для студентов СУО;

- подготовить и научно обосновать виды спорта и физические упражнения, развивающие основные физические качества (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость), физическую работоспособность и снижающие умственное утомление с применением соответствующих методов;

- внедрить унифицированные для всех студентов вузов города доступные и информативные (валидные) тесты функционального состояния (пробы Штанге, Генчи, Рюфье, показатели мощности работы МПК и т.д.);

- формировать специальные учебные отделения не только из студентов СМГ, но лиц с низким физическим статусом (подготовительная медицинская группа);

- ежегодно проводить межвузовские соревнования для этого контингента по доступным видам (дартс, прыжок в длину с места, дозированная ходьба);

- организовать курсы повышения квалификации преподавателей, ведущих учебный процесс со студентами СУО;

**ПРАКТИКА РАБОТЫ  
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ  
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Т.И. Жегалова, Н.Д.Жегалов

МОУ СОШ № 56, г. Волгоград  
МОУ СОШ № 125, г. Волгоград

В последнее время школа все чаще сталкивается с проблемой преподавания физкультуры учащимся с ослабленным здоровьем, которые требуют особых норм физической нагрузки и индивидуального подхода в организации занятий.

Основными задачами физического воспитания учащихся в СМГ являются:

- укрепление здоровья, стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями, а иногда и их ликвидация;
- содействие правильному физическому развитию, закаливанию, повышение сопротивляемости организма;
- улучшение показателей физического развития, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- овладение комплексами специальных упражнений, благотворно воздействующих на организм, с учетом имеющегося заболевания;
- обучение способам самоконтроля и дозировки нагрузки;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физкультурой.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья и, особенно, нарушение осанки.

Наблюдения показывают, что физические упражнения имеют большое значение для развития костной системы. Под их влиянием костные клетки лучше снабжаются кровью, что сказывается на их росте. Физические упражнения являются хорошим средством, предупреждающим нарушение осанки – сутулости, ассиметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений. Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для школьников специальной медицинской группы, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма ослабленного болезнью.

Нами были поставлены задачи:

- систематизировать работу по коррекции и формированию правильной осанки у детей начальных классов;
- подобрать оптимальный индивидуальный двигательный режим и убедить каждого школьника, что только прилежными и систематическими занятиями физкультурой можно избавиться от своего недуга;
- способствовать укреплению здоровья учащихся, улучшению физического развития, обеспечивать закаливание организма.

По данным медосмотра на начало учебного года комплектуются специальные медицинские группы, в одну из которых включаются дети начальных классов с диагнозом – нарушение осанки различной степени. Составляется годовое распределение учебного материала по четвертям. Занятия со школьниками условно делятся на 2 периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период занимает всю первую четверть. Он решает следующие задачи:

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки;
- воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физкультурой, обучить их быстро находить и правильно считать пульс;
- обучить элементарным правилам самоконтроля.

Для удобства и регулярного учета состояния здоровья каждого ученика, дети ведут дневник самоконтроля. При помощи такого дневника можно, в любое время судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры. Ведение такого дневника позволяет учителю изучить индивидуальные особенности каждого школьника, его физическую подготовленность, способность организма переносить физическую нагрузку на уроке.

По мере решения задач подготовительного периода наступает основной период занятий в специальной медицинской группе, решающий задачи, которые помогают освоить основные двигательные умения и навыки программы по физической культуре для учащихся СМГ, повышение общей тренированности и способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

В содержании уроков основного периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики:

- метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой,
  - медленный бег с отрезками от 10 до 30 метров,
  - прыжки на месте и в длину с небольшого (3-5 шагов) разбега;
- элементы художественной гимнастики:
- танцевальные шаги,
  - некоторые висы и упоры,
  - упражнения в равновесии;

подвижные игры и элементы спортивных игр. Все эти упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Ведущий принцип работы по предупреждению и коррекции нарушения осанки в специальной медицинской группе учащихся начальных классов – дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. На практике это сказывается так:

- построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности, на правом фланге дети более подготовленные, на левом – менее;

- перед каждым уроком у учеников определяется частота сердечных сокращений. Дети, у которых ЧСС выше 80 уд/мин становятся на левом фланге.

- при проведении игр, слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 мин.

Логическим продолжением учебной работы на уроке являются домашние задания, которые помогают повысить объем двигательной активности учащихся внедрить физическую культуру в быт. Активными помощниками в решении этой задачи являются родители, чтобы родители могли правильно организовать и проконтролировать самостоятельные занятия дома, для них организуются занятия-консультации по закаливанию, предлагаются специально разработанные комплексы корригирующей гимнастики, индивидуально для каждого ученика. В конце каждой четверти родители знакомятся с положительными изменениями в состоянии здоровья ребят.

Тесная связь в работе поддерживается со школьным врачом и с районным врачом-физкультурным диспансером, который оказывает ценную методическую помощь.

Система работы будет неполной, если не отметить мероприятия, проводимые в режиме учебного дня школьника: гимнастика до занятий, физкультминутки.

Из описания технологии работы ясно видно, что задача – коррекции и формирования правильной осанки у детей начальных классов решается успешно. Результативность педагогической системы прослеживается учителем на протяжении трех лет. На конец года при диспансеризации детей из данной специальной медицинской группы 40% учащихся переведены в подготовленную группу, а самое главное детям привит интерес к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

## **ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ МЕТОДОМ САМОКОНТРОЛЯ**

Казантинова Г.М.

Волгоградский государственный аграрный университет

Используемый в физической культуре термин «диагностика» включает основные виды контроля: врачебный, педагогический, врачебно-педагогический и самоконтроль (В.И. Ильинич, 2007). Самоконтроль предусматривает дать оценку состоянию организма, физическому развитию, используя при этом простые методы обследования. Самоконтроль позволяет человеку оценить свои функциональные возможности и определить уровень интенсивности использования физических упражнений для физического самосовершенствования, оценить эффективность влияния тренировочного процесса на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания и организм в целом.

Цель исследования: определить возможность использования результатов самоконтроля здоровья «освобожденными» студентами в оценке эффективности комплексов физических упражнений, разработанных для данного контингента студентов.

Самоконтроль проведен на основании комплекса тестов, разработанных португальскими врачами (В.И. Сидельников, В.М. Лифшиц, 2001). Тесты предусматривают оценку общего состояния организма, функционирования систем и органов, правил соблюдения здорового образа жизни. Совокупная оценка результатов самоконтроля дается в баллах.

Самоконтроль здоровья провели 71 студент (42,3% юноши, 57,7% девушки), занимающиеся на кафедре «Физическая культура и здоровье» Волгоградского аграрного университета лечебной физкультурой в группе освобожденных от практических занятий в основной группе по состоянию здоровья.

Характеризуя свое общее состояние, 74,6% студентов считают, что обычно чувствуют себя хорошо, несмотря на наличие хронических заболеваний. У них устойчиво держится хорошее настроение (50,7%), они довольны своим внешним видом, фигурой, осанкой (56,3%). Более 60% из них имеют спокойный и продолжительный сон, легко встают рано утром. Общее хорошее состояние позволяет им хорошо заниматься, легко сосредоточиваться на задаваемых вопросах во время занятий.

Наряду с этим, 25,4% студентов отмечают плохое самочувствие. Они недовольны своей внешностью (16,9%), осанкой. У них часто меняется настроение (у 11,8%). Эти студенты спят менее семи часов, трудно встают по утрам, что сказывается на самочувствии, не позволяет сосредоточиться на вопросах, задаваемых на учебных занятиях (у 11,8%).

Оценивая состояние сердечно-сосудистой системы по интегральному показателю – пульсу - 35,2% студентов указали, что он определяется в пределах 66-70 уд/мин, 50,7% - 70-80 уд/мин. У 14,1% студентов отмечалось учащение пульса в покое до 100-120 уд/мин. Проба с приседанием показала, что у 73,3% студентов пульс нормализовался через 1-2 минуты, а у 26,7% - через 5-10 и более минут.

На наличие небольшой одышки при физической нагрузке указали 10,6% студентов. Причем, лишь у 5,7% из них имеются заболевания органов дыхания. Однако при проведении пробы с приседанием небольшую одышку отметили 67,6% студентов.

Не отметили отклонений со стороны органов пищеварения 42,6% студентов. Они подчеркнули, что имеют хороший аппетит, нормальный вес, регулярно принимают горячую пищу не имеют диспептических расстройств. В отличие от них 57,4% студентов отмечают периодические болевые ощущения в эпигастральной области, появление изжоги, снижение (18,3%) или повышение (32,4%) веса. Часть из них (22,5%) свое состояние четко связывает с нерегулярным приемом горячей пищи (реже 1-3 раза в неделю). Имея отклонение в весе, 47,8% студентов пытаются регулировать его с помощью различных диет.

Подчеркивая свое отношение к здоровому образу жизни, 85,9% студентов соблюдают правила личной гигиены: следят за чистотой тела, лица, 57,7% из них используют натуральные косметические средства, регулярно чистят зубы, с профилактической и лечебной целью 1-2 раза в год обращаются к стоматологу (80,3%). Наряду с этим, 14,1% студентов не придают значение соблюдению правил личной гигиены, не чистят зубы (12,7%) и не считают необходимым обращаться к стоматологу с профилактической целью. Характеризуя свое отношение к гигиене одежды и обуви, большинство студентов (74,6%) предпочитают носить удобную, сшитую по фигуре одежду. Причем, 32,1% из них обязательным условием ставят, чтобы при этом она была и модной. Обувь на высоком каблуке носят 49,3% девушек, а юноши и 50,7% девушек отдают предпочтение мягкой обуви на низком каблуке и с широким носком.

Важным компонентом здорового образа жизни являются занятия физическими упражнениями. 61,9% студентов указали, что они занимаются ими изредка и в основном в учебные часы по дисциплине, а 38,1% - не занимаются.

Отдавая должное роли вредных привычек в нарушении здоровья, 71,8% студентов отметили, что не употребляют спиртные напитки, 91,5% - не курят табак. 28,2% и 8,5% студентов, в основном 3-4 курса, употребляют алкоголь 1-3 раза в месяц и курят до 20-40 сигарет в день.

Несмотря на приводимое в литературе мнение о сокращении у студентов времени пребывания на свежем воздухе, 85,9% обследуемых студентов отметили, что часто бывают на свежем воздухе и лишь 14,1% указали, что редкое пребывание на свежем воздухе связано с большой загруженностью учебным процессом.

Итак, анализ результатов самооценки здоровья студентами из группы «освобожденные» показал, что около 2/3 из них неплохо оценивают свое общее состояние, соблюдают основные компоненты здорового образа жизни, имеют достаточный уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхания. Удовлетворительное общее состояние позволяет им неплохо заниматься в вузе. Общая балльная оценка показателей самоконтроля у обследованных студентов колебалась в пределах 236-385 баллов. Причем, несколько ниже она была у студентов 1-2 курсов, составляя в среднем 283-282±8,7-9,4 балла, чем у студентов 3-4 курса – 322-310±6,2-18,2 балла. Приведенные данные оказывают, что большинство студентов неплохо заботятся о своем здоровье, но для группы в целом это недостаточно. Около трети из обследованных отмечают неудовлетворительное общее состояние, имеют субъективные и объективные данные, указывающие на функциональную неполноценность органов и систем, не соблюдают правила здорового образа жизни. Такой важный его компонент, как занятия физическими упражнениями, у большинства студентов не стали жизненной потребностью.

Полученные данные исследований позволяют считать, что используемый комплекс тестов по самоконтролю здоровья может быть применен в оценке эффективности комплексов лечебных физических упражнений, разработанных на кафедре и применяемых у данного контингента студентов. На наш взгляд, этому больше соответствуют те тесты, которые отражают общее состояние и показатели функциональной активности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

## **К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС III ПОКОЛЕНИЯ**

В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова

Волгоградский государственный медицинский университет

Анализ и оценка состояния здоровья, определение его уровня позволяют осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к студентам специального учебного отделения, вносить коррективы в учебно-воспитательный процесс; составлять индивидуальную программу физической подготовки, реализация которой способствует повышению эффективности оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Анализ учебно-методической литературы и практического опыта работы кафедр физического воспитания вузов показал, что до сих пор не разработаны

единые критерии оценок тестирования состояния здоровья студентов специального учебного отделения [1,2].

Ряд учёных отдают предпочтение комплексным программам тестирования состояния здоровья и резервных возможностей организма студента с применением простых общедоступных методик [3].

Кислицын Ю.Л. и В.С. Анищенко предлагают тестирование по четырём основным направлениям:

1. Физическое развитие (длина и масса тела).
2. Функциональные возможности кардиореспираторной системы и основные параметры её работоспособности (Руфье, PWC<sub>170</sub>).
3. Показатели двигательных качеств (координация, силовая выносливость, зрительно-двигательная реакция, гибкость).
4. Анкетирование с целью анализа образа жизни (режима двигательной активности, влияния различных экологических факторов, наследственности, наличия вредных привычек и т. д.).

Метод оценки уровня физического состояния на базе изучения анатомо-физиологических показателей в состоянии покоя – так называемое «статическое здоровье» предлагает М. Ф. Сауткин. По мнению И. А. Цыба, Г. А. Зайцевой, М.М. Элланского, Е.В. Харламова, В.Г. Беспалова, А.Ф. Бармина, наиболее эффективным и объективным показателем состояния здоровья является УФС по Е.А. Пироговой.

Разработанная методика контроля в институте точной механики г. Санкт-Петербурга включает в себя результаты медико-биологического обследования и тесты с серией контрольных упражнений, дающих комплексную информацию, позволяющую оценить «Здоровье» студентов и определить их биологический возраст. К функционально-двигательным тестам относятся: наклон туловища вперёд, прыжок в длину с места, 12-ти минутный тест К. Купера, тест Руфье, индекс Кетле. Результаты оцениваются в баллах. Уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов от 1,0 до 6,0.

Многие вузы для комплексной оценки состояния здоровья студентов используют специальные компьютерные программы, позволяющие на базе знаний специалистов-экспертов получать объективные данные по состоянию здоровья, физической подготовленности и функционированию основных систем жизнеобеспечения за короткий промежуток времени с выдачей заключения и научнообоснованных рекомендаций [4,5].

Необходимость улучшить состояние здоровья и повысить физическую работоспособность студентов побуждает к изысканию всё более точных методов диагностики донологических состояний. Одним из средств для решения данной проблемы является определение «биологического темпа старения» по предложенной методике Киевским НИИ Геронтологии (1990).

Биологический возраст – это достигнутый отдельными индивидуумами уровень развития морфологических структур и связанных с ними функциональных явлений жизнедеятельности организма. Основными положениями концепции биологического возраста является то, что показатель

«темпа биологического старения» организма человека может служить достаточно точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний под действием различных факторов, а также количественно характеризовать состояние здоровья, служить показателем адаптационных возможностей организма человека [6].

В настоящее время в Волгоградском медицинском университете прослеживается тенденция значительного роста количества студентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени (56%), заболеваниями почек (29%).

Основным критерием оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы ранее являлось общепринятое педагогическое тестирование, которое проводилось два раза в год: декабрь-январь (зимняя) и май - июнь (летняя) сессии. Следует отметить, что именно в этот период наступает обострение хронических заболеваний почек, желудочно-кишечного тракта и печени, а также аллергические заболевания.

Большая часть студентов данных нозологических групп (78%) на время обострения освобождалась от практических занятий по физическому воспитанию, что совпадало со временем сдачи контрольных тестов и нормативов.

В соответствии с вышеизложенным, на кафедре физической культуры и здоровья ВолгГМУ была разработана методика тестирования функционального состояния.

При разработке методики учитывались следующие параметры:

1. Тестирующая методика должна быть предельно простой и доступной.
2. Результаты измерений и оценка индивидуального психофизического состояния студента должна быть выражена определённым интегральным числовым показателем.
3. Тестирующая методика должна иметь как можно меньше противопоказаний по нозологическим группам.

Предлагаемые тесты и пробы, по нашему мнению, могут дать объективную, комплексную оценку функционального состояния и физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Разработанный нами блок тестирования включает в себя 13 тестов и проб: «Вегетативный индекс» по Кердо; комплексная оценка физического состояния по Е.А. Пироговой; ортостатическая проба; проба Мартине; жизненная емкость легких; жизненный индекс; проба Генчи; проба Ромберга; физическая работоспособность по тесту PWC<sub>170</sub>; теппинг-тест; точность мышечных усилий; уровень депрессии по Л. Ахмеджанову; биологический возраст.

Полученные данные заносятся в дневник самоконтроля и индивидуальную карточку студента, затем результаты обрабатываются с использованием вычислительной программы (Excel, 97).

В качестве интегративной оценки функционального состояния студентов специального учебного отделения используется средний балл по всем исследуемым тестам и пробам (таблица 1).

**Шкала оценок показателей физического развития и функционального состояния студентов специального учебного отделения**

**Табл. № 1**

Показатели		Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Ортоstaticкая проба, уд/мин		23-20	19-16	15-12	11-8	7-0
Жизненный индекс, мл/кг	М	<50	51-55	56-60	64-65	>66
	Ж	<40	41-45	46-50	51-56	>56
Проба Генчи, с	М	<26	27-34	35-49	50-57	>58
	Ж	<14	15-20	21-31	32-36	>37
PWC <sub>150</sub> кгм/мин/кг	М	<13,5	13,6- 14,6	14,7- 15,7	15,8- 16,8	>16,8
	Ж	<9,5	9,6- 10,5	10,6- 11,5	11,6- 12,5	>12,5
Биологический возраст, усл .лет (методика Киевского НИИ Геронтологии)		от +9,0 до +15	от +8,9 до +3,0	от +2,9 до -2,9	от -3,0 до -8,9	от -9,0 до -15,0
УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед		<0,375	0,376- 0,525	0,526- 0,675	0,679- 0,825	>0,825
Проба Ромберга, с		<9	10-15	16-29	30-40	>41
Теппинг-тест, кол-во уд/с	М	<5,2	5,3- 5,8	5,9- 6,9	7,0- 7,5	>7,5
	Ж	<4,8	4,9- 5,2	5,3- 5,9	6,0- 6,4	>6,4
Проба Мартине, %		>100	99,9- 74,9	74,8- 49,9	49,8- 25,0	<25
Точность мышечных усилий, %	М	>41,8	41,8- 33,1	33,0- 15,4	15,3- 6,7	6,6-0
	Ж	>50,6	50,6- 39,1	39,0- 16,0	15,9- 4,4	4,3-0
Уровень депрессии, баллы (по методике Э.Р. Ахмеджанова)		80-71	70-60	59-42	41-31	30-20

Список литературы:

1. Марушкин В.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток творческих профессий: Учебное пособие. / Н.С. Калинина, В.Б. Мандриков. – Волгоград, 1999. – С. 25 – 28.
2. Москаленко Н.П. Тендерные аспекты качества жизни и физиолого-гигиенические характеристики в динамике лет обучения студентов различных вузов: Дис. ... канд. мед. наук. – Волгоград, 2002. – 127 с.
3. Кислицын Ю.Л. Комплексная программа тестирования и оценка состояния студентов вуза: Учебно-методическое пособие. / В.С. Анищенко, В.П. Недобывайло. – Москва: М., 2000. – Ч. 1. – С. 150-165.
4. Харламов Е.В. Методика занятий по физической культуре студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / В.Г. Беспалова, З.М. Осетрова.– СПб., 2002. – С. 126-146.
5. Милодан В.А. Средства и методы оценки уровней физического и функционального состояния студентов специальных медицинских групп. Учебно-методическое пособие. / А.И. Шабанов, С.А. Малышева. - СПб., 2002. – С. 65-89.
6. Решетников В.А. Использование показателей биологического возраста для оптимизации лечебно-профилактических мероприятий в войсках: Учебно-методическое пособие. / В.В. Гриценир, Б.П. Широков.– Саратов, 2000. – 24 с.

**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С СИНДРОМОМ ВЕГЕТАТИВНОЙ  
ДИСФУНКЦИИ**

В. Б. Мандриков, Е. В. Пивоварова

Волгоградский государственный медицинский университет

На современном этапе развития медицины качество жизни признано одним из ключевых критериев, отражающих состояние здоровья в смысле потенциальных рисков [1,2]. В настоящее время необходимо руководствоваться комплексным подходом к оценке здоровья населения и основываться не только на объективных данных, но и на субъективном восприятии самого человека психологических, эмоциональных, социально-гигиенических и физических аспектов его жизни. Исследование качества жизни является важным подходом, позволяющим принципиально изменить взгляд на проблемы студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья [1,3].

## ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Определение качества жизни студентов с синдромом вегетативной дисфункции (СВД) до и после эксперимента, связанного с оценкой эффективности разработанной нами авторской программы для студентов специального учебного отделения, имеющих СВД.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 124 студента ВолгГМУ II-IV курсов специального учебного отделения. Студенты были распределены на 2 группы: экспериментальную (62 человека) и контрольную (62 человека). Контрольная группа занималась по общепринятой методике, экспериментальная по предложенной нами авторской программе с комплексным использованием основных и вспомогательных средств физического воспитания.

Для оценки качества жизни нами был выбран опросник ВОЗКЖ-100, разработанный Санкт-Петербургским психоневрологическим институтом им. В.М.Бехтерева («Качество Жизни», Версия «Февраль – 1995 г.»).

Опросник измеряет качество жизни, связанное со здоровьем и разработан таким образом, чтобы быть чувствительным к изменениям состояния здоровья индивида, что особенно важно для оценки результатов эксперимента. Его содержание фокусируется на тех аспектах жизненного благополучия, изменения в которых наблюдаются в результате какого-либо заболевания или дисфункции (WHOQOL Group, 1993). Вопросник качества жизни ВОЗ КЖ-100 содержит 100 вопросов, объединенных в 6 сфер, каждая из которых, в свою очередь, включает от 3 до 8 субсфер (всего 24 субсферы) по 4 вопроса:

1. Физическая сфера.
2. Психологическая сфера.
3. Уровень независимости.
4. Социальные взаимоотношения.
5. Окружающая среда.
6. Духовная сфера (духовность, религия, личные убеждения).
7. Общая оценка качества жизни

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ блока «Физическая сфера» показал, что до эксперимента количество баллов в контрольной ( $11,8 \pm 0,8$ ) и экспериментальной ( $11,7 \pm 1,3$ ) группах было одинаково и результаты не имели достоверных различий ( $p > 0,05$ ). После исследования показатель «Физической сферы» достоверно улучшился в экспериментальной группе -  $14,0 \pm 0,74$  баллов ( $p < 0,01$ ) при изменении, не достигшем достоверности, в контрольной -  $12,2 \pm 0,98$  баллов ( $p > 0,05$ ).

Зафиксирована положительная динамика оценки качества жизни в «Психологической сфере» обеих групп, однако в экспериментальной группе они были статистически достоверны (до -  $9,7 \pm 1,38$  и после эксперимента -  $13,9 \pm 1,26$  баллов ( $p < 0,05$ )), а в контрольной группе различия достигли только уровня тенденции (до -  $9,6 \pm 1,23$  баллов и после эксперимента -  $10,5 \pm 1,56$  ( $p > 0,05$ )).

Оценка качества жизни по сфере «Уровень независимости» изменилась в обеих группах. В экспериментальной группе это изменение достигло статистически достоверного значения  $-15,3 \pm 0,94$  балла (до эксперимента  $-11,8 \pm 0,96$  при  $p < 0,01$ ), в контрольной группе  $-12,3 \pm 1,21$  балла (до эксперимента  $-11,9 \pm 1,0$  при  $p > 0,05$ ).

Анализ качества жизни по сфере «Социальные отношения» показал, что статистически достоверными ( $p < 0,05$ ) произошли изменения значений субсферы «Сексуальная активность» в обеих группах. В субсферах «Личные отношения» и «Практическая социальная поддержка» достоверных изменений не обнаружено. Вместе с тем, дополнительное интервьюирование показало, что студенты экспериментальной группы стали «лучше понимать своих близких и родных», «прощать им мелкие обиды».

Достоверно изменились результаты сферы «Духовность/религия/личные убеждения» в экспериментальной группе (до эксперимента  $-12,3 \pm 0,76$  баллов, после  $16,1 \pm 1,24$ ,  $p < 0,01$ ) при неизменной в контрольной (до эксперимента  $12,5 \pm 0,65$  баллов после  $14,2 \pm 0,87$ ,  $p > 0,05$ ).

Анализ качества жизни по сфере «Окружающая среда» показал, что средний балл достоверно повысился в экспериментальной группе – с  $14,9 \pm 0,76$  баллов до  $13,0 \pm 0,74$  при  $p < 0,05$ , в контрольной группе изменений не зафиксировано.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ общей оценки качества жизни показал, что в начале исследования студенты экспериментальной группы имели  $170,1 \pm 8,2$  баллов, контрольной –  $169,1 \pm 6,7$  ( $p > 0,05$ ), что оценивается как «плохо» (методика ВОЗ КЖ-100). По результатам внедрения авторской программы по физической культуре для студентов специального учебного отделения, имеющих синдром вегетативной дисфункции, качество жизни у представителей экспериментальной группы достоверно ( $p < 0,05$ ) «повысилось» на 35,2% ( $229,9$  баллов – оценка «среднее»), контрольной на 2,7% ( $174,3$  балла – оценка «плохо»).

При оценке динамики качества жизни в экспериментальной группе отмечалось статистически значимое ( $p < 0,01$ ) повышение числа студентов, удовлетворённых своим психофизическим состоянием (до эксперимента – 23,0%, после – 65,1%), интеллектуальной продуктивностью (20,2% и 85,3% соответственно), физическим самочувствием (37,4% и 65,3% соответственно), дневной активностью (53,4% и 88,1% соответственно) и качеством жизни «в целом» (23,5% и 87,7% соответственно).

#### Литература:

1. Губина О.И. Изучение качества жизни и адаптации у студентов медицинского вуза / О.И. Губина, В.И. Евдокимов, А.Н. Федотов // Вестник новых медицинских технологий. - 2006. - Т. 13, № 3. - С. 167-169.

2. Губина О.И. Показатели качества жизни студентов и организация учебного процесса в вузе / О.И. Губина, В.И. Евдокимов, // Материалы пленума науч. сов. по экологии человека и гигиене окружающей среды РАМН и Минздравсоцразвития России. - М., 2006 - С. 88-90.

3. Кувалдин В.А. Анализ влияния физического и психического компонентов здоровья на качество жизни и образовательной деятельности студентов Тюменской государственной сельскохозяйственной академии и не учащейся молодежи// Теория и практика физической культуры. – 2010. – №10. – С.19-23.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ВЫБОРА ТРАСС ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБЫ В ПРОМЫШЛЕННОМ ГОРОДЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ДОПУСТИМЫХ ДИСТАНЦИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

В.Д. Марушкин, Н.Е. Калинина, А.А. Величкин.

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Характерной особенностью образа жизни современного человека, особенно женщины, является резкое ограничение двигательной активности и оторванности от природы. Занятие напряжённым умственным трудом заставляет большую часть дня проводить в сидячей позе, как в рабочем помещении, так и дома, на кухне. В результате снижается уровень энергетического обмена и имеет место ежедневный дефицит 600 – 800 ккал (М. И. Виноградов, О.В. Леман). Оторванность от природы лишает человека контакта с чистым атмосферным воздухом, кроме того в городах, имеющих развитую химическую промышленность, алюминиевые металлургические заводы, наблюдается значительное повышение ПДК вредных для организма веществ в показателях атмосферного воздуха, воды и уровней шума в селитебных зонах, CO<sub>2</sub> на улицах с наиболее оживленными транспортными потоками.

Для нормализации энергетического обмена, профилактики сердечно – сосудистых заболеваний и восстановления контакта с природой мы предложили в качестве ликвидации дефицита физической активности – ходьбу. Разумеется, можно компенсировать его любыми средствами физического воспитания: гимнастикой, спортивными играми, плаванием и т.п. Но именно ходьба является самым доступным, легко дозируемым, связанным с пребыванием на свежем воздухе, видом физической нагрузки. К тому же ходьба – упражнение циклическое и стереотипное, совершаемое человеком автоматически. Ходить может человек любого возраста, пола, в любую погоду,

сам может точно отмерить величину нагрузки, ориентируясь на самочувствие, показатели частоты пульса и научные рекомендации.

Но прежде чем совершать ходьбу необходимо выбрать для этого наиболее благоприятные в гигиеническом отношении трассы, озелененные, вдали от транспортных потоков, промышленных заводов.

В наших ранних работах мы определили четкие критерии выбора пешеходных трасс промышленного города (А. Н. Тихонов, В. Д. Марушкин, 1974).

Выбор и размещение пешеходных трасс дозированной ходьбы определяется рядом градостроительных и природных факторов: озеленение, загрязнение воздушного бассейна, наличие шума, рельеф местности, пешеходная и транспортная доступность трасс, плотность населения и других. Расчет плотности населения с целью определения обслуживающей мощности трасс производился на основании статистических данных. Была создана точечная карта размещения населения Центрального района. Подсчет точек производился по радиально – концентрической сетке, нанесенной на план района (В.И. Ромашкин). Плотность населения в концентрических зонах определялась по числу жителей в каждой зоне (полукольце) и площади

$$S = \pi \cdot (R^2 - r^2)$$

где R – большой радиус,

r – малый радиус.

При проектировании зоны пешеходной доступности в условиях сложного рельефа учитывались особенности движения пешеходов на ровной местности, на уклонах. Форма и величина зоны доступности обуславливались направлением пешеходных путей и менялись в зависимости от характера застройки и расстояний между магистральными улицами.

Площадь зоны транспортной доступности трассы определялась по формуле

$$S_1 = \pi \cdot R^2 n$$

где n - количество остановок с зонами пешеходной доступности.

Проведённые исследования уровней шума и степени чистоты атмосферного воздуха Центрального района (В. Ф. Сидоренко, 1990,-1992) позволили отдать предпочтение улицам, благоприятным в гигиеническом отношении.

Продольный уклон трасс определения по формуле

$$j = \frac{H_1 - H_2}{L}$$

где  $H_1 - H_2$  - разность высот в начале и конце трассы,

L – расстояние.

Для вычисления уклона и нанесения на план ситуации была выполнена съёмка и нивелирование территории района.

**Показатели оценки мест занятий физическими упражнениями в условиях промышленного города (по А. Тихонову, В. Марушкину, 1974)**

Табл. 1

№ П.П	Категории	Значение гигиенических показателей			Угол наклона в %	Расчёт доступности трасс		Мин знач t.	Макс знач t	Зелёные насаждения			
		Окись Углерода мг/м <sup>3</sup>	Пыль токс. мг/м	Ур. шума <sub>2</sub>		Транспортном	Пешая ходьба			М <sup>2</sup> на 1 чел.	Породы деревьев	Фитонци дн. в сут. с/кг	Эстет. Оформление
1	Наиб. благоприят	1.0	0.15	40	-	1.0 (5 мин)	1 км (12 мин)	0 - 10	+15 + 25	18	Хвойн. деревья	до 4	Розарии газоны, 2х-рядн. кустарн.
2	Благоприят	1-3	0.15-0.5	40-50	0.5-4	1.2 км (до 8 мин.)	1.2 км (до 15 мин)	10-20	+ 8 + 14	12-18	Дубы, клёны берёзы,	до 2	1-но рядный кустарник
3	Не-благоприят	3	0.5	50	4	1.2 км (до 15 мин)	1.2 км (15 мин)	-20	+25	12	Отсутт. зелёные	-	Отсутт. газонов, кустарн.

Было установлено, что существующая система озеленения Центрального района состоит из насаждений общего и ограниченного пользования. Первые представлены небольшими по площади озеленёнными участками: садами, скверами и бульварами, расположенными на набережной, главных площадях и вдоль магистралей. Общая площадь зелёных насаждений района составила 346,6 га, в том числе на 1 жителя приходится 18,7 м<sup>2</sup>.

При размещении пешеходных трасс мы учитывали особенности термического режима: в зимнее время отдавали предпочтение улицам, защищённым многоэтажными застройками от холодных ветров, в тёплое время года улицам и площадям, открытым ветрам, дующим с рек и ближайших водоёмов.

Тщательный анализ градостроительных и природных факторов позволил разработать показатели оценки пригодности трасс в условиях любого промышленного города, которые и были использованы при бонитировке территории Центрального района (табл. 1).

Анализ этих факторов на территории Центрального района позволил разместить 2 пешеходные трассы, обе из них (Центральная набережная и проспект В.И. Ленина) являются действующими. На этих трассах мы изучали влияние ходьбы на организм женщины. Испытуемые - практически здоровые девушки - 18-24 года, всего 179 чел, не занимающихся в специальных спортивных секциях, кружках. Исследовались 2 скорости ходьбы: одна - 4 км/час, самый экономичный вид ходьбы (М.И. Виноградов); другая - 6 км/час - может использоваться в том случае, если желательно достигнуть определённого физиологического эффекта за короткий отрезок времени.

Мы заранее знали, что ходьба на дистанцию 1 км - та минимальная нагрузка, от которой надо исходить. Изучались отрезки 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10 км. Выявилось, что при ходьбе функциональное состояние организма активизируется. На протяжении всей дистанции мы наблюдали 5 ступеней подобной активизации, дали им гигиеническую оценку на основании сравнения с оценкой физической тяжести и нервной напряжённости труда и нормативами восстановления физиологических функций после выполнения физических упражнений (Ю. В. Фольборт, В. В. Фролькис, 1964 г.; И. В. Муравов, К. Т. Соколов, 1967). Весьма важной частью работы, кроме рекомендаций по скорости и длине дистанции, как нам кажется, являются данные по энергетическому обмену. Они существенно дополняют таблицу разных авторов об энерготратах при различных видах ходьбы. Мы выявили, что траты энергии за 1 мин. ходьбы различны при разных дистанциях. То есть по мере её удлинения, энергетическая стоимость единицы пути повышается.

Мы наблюдали различные физиологические механизмы обеспечения ходьбы при разной интенсивности движения и величине нагрузки. Выявлено, что ходьба на одну и ту же дистанцию вызывает различную степень участия и напряжения физиологических показателей организма: так, если величины частоты пульса, минутного объёма крови, коэффициента эффективности кровоснабжения, максимального артериального давления, уровня потребления кислорода, минутного объёма дыхания, глубины дыхания, статической выносливости мышц кисти наиболее подвержены изменениям, то показатели силы мышц кисти, ударного объёма крови, минимального кровяного давления, частоты и длины шагов более устойчивы.

Ходьба на дистанции 1-2-3 км (15—45 мин) и 1 км (10 мин) выполняется примерно на одной ступени напряжения важнейших физиологических систем организма.

Наиболее заметные изменения произошли в показателях частоты пульса, минутном объёме крови, энергетических затратах, минутном объёме дыхания. О незначительности нагрузки на организм свидетельствует факт прироста показателей МВЛ на 9-11 л/мин, статической выносливости и силы мышц кисти и отсутствие (кроме 2,6 %) испытуемых, предъявляющих жалобы на дискомфортные ощущения при ходьбе.

Время длительности послерабочих сдвигов колеблется в пределах 3-5 мин. Таким образом, согласно критериям физической тяжести и нервной

напряжённости труда и по времени восстановления важнейших физиологических систем организма после физической нагрузки данная работа может быть отнесена к категории *лёгкой* и, безусловно, может применяться в один приём.

Ходьба с различными скоростями движения (4 и 6 км/час) на дистанции 4-5-6 км (60-90 мин) и 2 км (20 мин) вызвала одинаковые сдвиги в физиологических системах организма.

Частота пульса возросла на 20 уд/мин и достигла уровня 98,5 уд/мин. Существенно возросли энерготраты организма (4,5-5 ккал/мин или 260-280 ккал/час). Лёгочная вентиляция достигла величин 17,3 -30 л/мин, что обусловлено значительным приростом частоты и глубины дыхания. Характерно, что время статической выносливости несколько снижено. От 14 до 16 % испытуемых жалуются на дискомфортные ощущения при ходьбе.

Время длительности послерабочих сдвигов колеблется в пределах 6-8 минут. Таким образом, данная нагрузка может быть отнесена к работе *средней* тяжести, вызывающей физиологические изменения, адекватные возможности организма.

Ходьба на дистанции 7-8 км (105-120 мин) и 3-4-5 км (30-50) мин совершается примерно на одной ступени напряжения важнейших физиологических систем и приводит к следующим однонаправленным и разнонаправленным изменениям.

Частота пульса увеличивается на 41 % (118,6 уд/мин). Ударный объём крови у одних испытуемых уменьшается на 8 %, у других увеличивается на 25 %. Существенно возрастают величины МО крови (до 80 %). Расход энергии при ходьбе - 6 ккал/мин, за час колеблется от 280 до 300 ккал. Гипервентиляция лёгких обеспечивается приростом показателей частоты и глубины дыхания соответственно на 3-67 % и 159-227 %. МВЛ1 увеличивается в одних случаях на 4-13 л/мин, в других снижается на 15 л/мин. Показатели статической выносливости снижены от 7 до 20 % или повышены на 20 %.

Число лиц, предъявляющих жалобы при ходьбе составило от 17 до 26 %. Период послерабочих сдвигов важнейших физиологических систем организма колеблется в пределах 10-14 минут. Итак, данную физическую работу испытываемую пешеходами на дистанции 4-6-7-8 км со скоростью 4 км/час и 2-3-4- 5 км со скоростью 6 км/час можно классифицировать как *значительную* работу (стоящую на грани между средней и тяжёлой).

Ходьба 9 км (135 мин) и 6-7 км (60-70 мин) обуславливает примерно одинаковые сдвиги в важнейших физиологических системах организма.

Итак, частота пульса, увеличившись на 54,4 %, достигла 118-124 уд/мин. Минутный объём крови увеличился до уровня 6860-7409 мл. Реакция ударного объёма разнонаправлена. Значительно увеличился расход энергии до 7-7,2 ккал/мин. За час ходьбы при данной физической нагрузке расходуется от 310 - 330 ккал.

Высокие величины наблюдаются в показателях лёгочной вентиляции - 20,8-36 л/мин. Статическая выносливость снижается. Потребность в отдыхе при

ходьбе ощутили 60-83,6 %. Время восстановления показателей гемодинамики и аппарата внешнего дыхания после ходьбы составило от 14 до 16 мин. Таким образом физическая нагрузка, испытываемая при ходьбе на дистанции 5,8-9 со скоростью 4 км/час и 3; 6-7-8 км со скоростью- 6 км/час может быть классифицирована как *тяжёлая* работа.

Показатели частоты пульса достигли уровня 128-144 уд/мин. Минутный объём крови увеличился до 6500—8719 мл. Максимальное давление возросло до 140-166 мм.рт.ст. О тяжести нагрузки, испытываемой организмом при ходьбе свидетельствует величина МОД и уровень энерготрат. Расход энергии в ккал/мин составил соответственно 7,4-7,9 и 430-460 ккал/час. Показатели МВЛ и статической выносливости, силы мышц кисти резко снижаются. Количество пешеходов, испытывающих потребность отдыха на дистанциях достигает около 100 %. Значительно увеличен период последствий ходьбы, превысивший 20 мин.

Таким образом, степень напряжения важнейших физиологических систем организма при ходьбе со скоростью 4 км/час на дистанции 10; 10; 6 км и со скоростью 6 км/час на дистанциях 8-9 и 5 км и длительность послерабочих сдвигов, позволяют заключить, что физическая нагрузка, испытываемая пешеходами может классифицироваться как *чрезмерная*.

Анализ показателей сердечно-сосудистой и мышечной систем, аппарата внешнего дыхания, субъективных ощущений пешеходов и анализ послерабочих сдвигов важнейших физиологических систем организма позволяет оценить тяжесть физической нагрузки, испытываемой пешеходами на дистанциях и определить физиологический предел ежедневного напряжения.

#### Выводы:

- Выбор пешеходных трасс дозированной ходьбы зависит от ряда градостроительных и природных факторов, к числу которых относятся: плотность населения, пешеходная и транспортная доступность трасс, степень чистоты воздушного бассейна, уровни шума, рельеф местности, озеленение, термический режим и др.

- Дозированная ходьба на пешеходных трассах промышленных городов является действенным средством в борьбе с гиподинамией.

- Физиологически допустимыми дистанциями ходьбы при скорости движения 4 км/час для 18-24 женщин следует считать 8 километров, при ходьбе со скоростью 6 км/час - 5 километров.

Данные дистанции можно рекомендовать студентам СУО, согласно учебного расписания, и жителям прилегающей территории селитебной зоны для ежедневной ходьбы.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Н.Р. Садыкова,

Волгоградский государственный медицинский университет

Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодёжь, при незавершённом формировании молодого организма и гипокинезии приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости и как следствие – снижению интереса к учебному труду и профессиональному росту. По материалам ряда исследований [1, 2, 3] психофизическое состояние здоровья студентов имеет тенденцию к ухудшению.

Наблюдая за студентами различных факультетов специального учебного отделения, мы констатировали в ряде случаев некоторые особенности в их поведении. Это выражалось в отношениях к преподавателям и однокурсникам. В одних случаях - в форме враждебности, раздражения, агрессивности, неадекватной реакции на замечания преподавателя, в других, наоборот, в форме апатии, рассеянности и подавленности настроения. Агрессивность имеет качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до её предельного развития. Каждая личность обладает определённой степенью агрессивности. Отсутствие её приводит к пассивности, ведомости и т.д. Чрезмерное развитие её начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жёсткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы.

Одним из методов определения уровня деструктивных тенденций, прогнозирующих возможность проявления открытой мотивационной агрессии и враждебности является опросник Басса-Дарки (1995).

Целью нашего исследования явилось определение уровня психоэмоционального состояния 156 студентов (43 юноши и 113 девушек) специального учебного отделения II-IV курсов педиатрического, стоматологического, фармацевтического факультетов. Респондентам было предложено 75 утверждений, на которые они отвечали «да» или «нет». Опросник включал в себя 5 блоков: 1. Агрессивность. 2. Враждебность. 3. Чувство вины. 4. Негативизм. 5. Косвенная агрессия.

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности  $6 \pm 3$  условных баллов.

В наших исследованиях индекс агрессивности ( $22,3 \pm 1,6$ ) был достоверно ( $p < 0,05$ ) выше на IV-ом курсе у юношей педиатрического факультета - и у девушек стоматологического ( $21,2 \pm 0,81$ ), наименьшая степень агрессивности зафиксирована на II-ом курсе у юношей стоматологического факультета ( $17,7 \pm 0,93$ ) и девушек фармацевтического факультета ( $18,0 \pm 1,37$ ). На II и III курсах у девушек педиатрического факультета в среднем индекс агрессивности составил  $18,4 \pm 0,8$  и  $19,1 \pm 0,7$ -соответственно.

Индекс враждебности у юношей на III-ем курсе стоматологического факультета был выявлен как наивысший ( $13,5 \pm 1,7$ ). У девушек лидером оказался II курс педиатрического факультета  $12,5 \pm 0,47$ . Наименьший индекс враждебности был зафиксирован у юношей II курса стоматологического факультета ( $9,4 \pm 0,57$ ) и у девушек IV-го курса педиатрического факультета ( $9,3 \pm 0,5$ ).

Анализ уровня враждебности и агрессивности у юношей и девушек показал, что индекс враждебности достоверно ( $p < 0,05$ ) выше у представительниц слабого пола и составляет  $12,0 \pm 0,6$ , в то время как у юношей  $11,0 \pm 1,0$ . Учёные M. Leiker и B. Hailey [4] предполагают, что враждебные люди попадают в группу риска развития соматических заболеваний, из-за нездорового образа жизни. Авторы отмечают, что враждебные субъекты чаще употребляют алкоголь и курят, хуже заботятся о собственном здоровье, а также реже занимаются спортом.

При изучении чувства вины, которое выражает возможное убеждение обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает злобно, испытывает угрызения совести было обнаружено, что на II-ом курсе педиатрического факультета, как юноши ( $7,0 \pm 1,1$ ), так и девушки ( $7,1 \pm 1,1$ ) имели наивысший балл чувства вины по сравнению с другими факультетами и курсами. Наименьшие значения выявлены на II-ом курсе фармацевтического факультета у юношей  $4,3 \pm 0,9$  балла.

При анализе блока «Негативизм» наибольшие значения этого показателя были зафиксированы у юношей III курса фармацевтического факультета ( $5,4 \pm 0,9$  баллов) и у девушек IV курса педиатрического факультета ( $4,1 \pm 1,3$ ).

Косвенная агрессия - под этим термином понимают агрессию, которая окольным путем направлена на другое лицо - злобные сплетни, шутки, так и агрессию, которая ни на кого не направлена - взрыв ярости, проявляющийся в крике, битье кулаками по столу и т.п. Индекс косвенной агрессии доминировал как у юношей ( $6,0 \pm 1,0$ ), так и у девушек ( $5,8 \pm 1,1$ ) на IV курсе педиатрического факультета, а самый наименьший был отмечен у юношей II курса стоматологического факультета ( $3,2 \pm 0,5$ ).

Полученные данные требуют экстренных адекватных мер профилактики различных форм проявления враждебности у студентов колледжа, особенно у девушек. Считаем необходимым внедрение, в том числе на занятиях по физическому воспитанию различных нетрадиционных средств, способствующих снятию психоэмоциональных напряжений (приёмы

аутотренинга, релаксации, музыкотерапии, фитотерапии, йога и т.д.).

Литература:

1. Бусловская Л. К. Функциональные возможности организма школьников и студентов при адаптации к условиям обучения / Л. К. Бусловская, Ю. П. Рыжкова, Е. В. Епиченко // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: материалы междунар. науч.-практ. конф., 18-23 июня 2006 г. - Иркутск, 2006. - С. 207-208.
2. Ениколопов С. Н. Враждебность и проблема здоровья человека / С.Н. Ениколопов, А. В. Садовская // Журнал неврологии и психиатрии. - 2000. - № 7. - С. 59-64.
3. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов – Волгоград, 2001. - С. 32-42.
4. Leiker M., Hailey V. J. Behav Med 1988; 3: 129-133.

## **ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТУБЕРКУЛЁЗНОЙ ИНТОКСИКАЦИЕЙ**

Е.Н. Черномашенцева  
Ю.А. Вьюгина  
М.Н. Носачёва

МДОУ детский сад присмотра и оздоровления № 77 Красноармейского района  
г. Волгограда

Дошкольный возраст является важным этапом становления способностей человека. С рождения до семи лет у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения. Здорового ребёнка невозможно представить себе неподвижным. Исследования последних лет показали, что увеличение объёма и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует оптимизации деятельности основных систем детского организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию, развитию моторики.

Для решения задач физической подготовки детей дошкольного возраста (оздоровительных, воспитательных, образовательных) важно использовать гигиенические факторы, естественные силы природы, чётко организованный

режим дня, физические упражнения. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в нашем детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей с туберкулёзной интоксикацией.

Поэтому наш детский сад определил себе приоритетное направление - физкультурно-оздоровительное. Физкультурно-оздоровительная работа направлена на то, чтобы снизить заболеваемость детей с туберкулёзной интоксикацией. Усилия работников учреждения направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, актуальным для нас является целесообразный подбор современных образовательных программ в соответствии с ФГТ дошкольного образования, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка. Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Двигательная активность обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием. Для детей с туберкулёзной интоксикацией, посещающих наш детский сад, обязательными и привычными стали эффективные формы оздоровления:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- пальчиковая гимнастика;
- корригирующие упражнения;
- дыхательные упражнения;
- гимнастика после сна;
- закаливание;
- обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;
- физкультурные занятия, прогулки;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения, дни здоровья;
- сбалансированное питание в соотношении белков, жиров, растительной пищи, витаминов и микроэлементов;
- фиточай;
- курсы витаминизации;

- аэрофитотерапия;
- оздоровительный массаж;
- аэрация и кварцевание помещений.

Совместно со старшей медицинской сестрой детского сада и инструктором физической культуры определен вид специального закаливания для каждой возрастной группы. Разработаны методики специального закаливания детей с туберкулёзной интоксикацией согласно требованиям СанПин и рекомендациям врачей-специалистов. Дыхательные упражнения используются как в специально организованной, так и в совместной, самостоятельной деятельности на прогулке и в помещении в течение всего времени, проводимого ребенком в детском саду. Такая организация режима дня стала инновационной оздоровительной технологией.

Медико-педагогический контроль проводится ежемесячно в каждой возрастной группе в течение всего учебного года. Два раза в год проводится диагностирование детей на физическую подготовленность.

Благодаря грамотно выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, мы смогли значительно снизить уровень заболеваемости у детей.

В итоге мы сделали мониторинг заболеваемости за 2010-2012 годы.

Показатель заболеваемости на одного ребёнка гриппом и ОРВИ:

2010 год – 15,3;

2011 год – 15,0;

2012 год – 14,3

Согласно мониторингу, проведённому за 3 года, наблюдается положительная динамика снижения заболеваемости в нашем детском саду.

Применяемые воспитателями нашего дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и правильно развиваться каждому ребёнку. Меняются времена, программы и методики, но формирование привычки к здоровому образу жизни остаётся лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников.

## ***Секция № 3 Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов и учащихся***

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

А.Т. Джумахметов, О.Н. Маркушина, Е.А. Еремина

Волгоградский государственный социально – педагогический университет

Профессиональная направленность физического воспитания в различных по своему профилю учебных заведениях должна определяться вполне конкретными требованиями, предъявляемыми их будущей специальностью. Изучение профессиональной направленности помогает и самооценке студентов своих профессиональных качеств. Точность и адекватность их самооценки в значительной мере определяются характером представлений о будущей профессии. Во время учебы в вузе профессиональная направленность воспитывается в деятельности, которая по содержанию и условиям своего осуществления приближается к деятельности будущего специалиста. Педагогический процесс, как явление сложное и многофакторное, можно совершенствовать, только опираясь на системную теорию, к которой может быть отнесена психологическая теория деятельности Л.С. Выготского, С.А. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Значительный вклад в ее развитие внес А.Н. Леонтьев, сформулировав важные теоретические положения, объясняющие, каким образом идет формирование личности, как инстинктивный уровень жизни биологических существ и животных сменяется осознанным управлением своим поведением, которое присуще только человеку, достигшего высшего уровня развития. Отправным моментом этой концепции является мысль о том, что включенным в конкретную деятельность индивидом можно считать лишь

того, кто имеет адекватную мотивацию. Другое, не менее важное, положение теории деятельности связано с тем, что только от полной самоотдачи, творческой активности, так и самореализации всех заложенных природой способностей, накопленных в результате жизненного опыта, знаний, умений и навыков. И, наконец, кульминационным моментом данной теории является утверждение о том, что только при условии включенности индивида в конкретную деятельность происходит формирование его сознания, развитие его организации, но и в большей степени от того, удастся ли в ходе учебы сформировать у студента адекватную, предстоящей профессии, мотивацию. Прикладная направленность в физической культуре представляет собой важную общественную потребность, обусловленную, прежде всего, запросами современного характера общественного производства. Прикладность, в самом общем смысле, есть свойство чего-либо быть прикладным, практически пригодным и полезным в качестве приложения к чему – то основному, дополнять его и воздействовать на него в определенном направлении.

В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полученных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная деятельность.

Исходя из того, что ППФП должна формировать прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективности человека к успешной профессиональной деятельности, следует признать, что такая психофизическая готовность студентов должна быть обеспечена именно в процессе физического воспитания.

Целенаправленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности может и должно осуществляться в вузах любого профиля.

По-нашему мнению, одним из главных условий повышения эффективности подготовки студентов педагогических вузов является такая организация этого процесса, при которой передачу знаний студенту и формирование у него профессионально необходимых умений и навыков рассматривается не как самоцель, а лишь как средство достижения главной цели обучения – пробуждение в конкретном субъекте деятеля, способного творчески и самостоятельно решать задачи приобщения подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнение следующих образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физического воспитания в развитии личности студентов и подготовки их к профессиональной деятельности;
  - овладение студентами современных знаний о научно – биологических и практических основах физической культуры, здорового образа и стиля жизни;
  - формирование у студентов мотивационно – ценностного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья и здоровья общества;
  - привитие студентам потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом, как во время учебного процесса, так и вне его;
  - овладение студентами знаниями, умениями и навыками по использованию средств, форм и методов физической культуры, направленных на обеспечение, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия и совершенствование психофизических способностей личности студентов;
  - привитие знаний по организации оздоровительной службы в учебных заведениях, оздоровительно – физических учреждениях и использование их в профилактике заболеваний;
  - приобретение опыта творческого использования физкультурно–спортивной деятельности, оздоровительного воспитания и образования для достижения успехов в дальнейшей жизненной и профессиональной деятельности;
  - обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности студентов для дальнейшей профессиональной деятельности.
- Разрешение поставленных задач в образовательном пространстве педагогических вузов дает возможность студентам:
- усвоить теоретические и практические основы физического воспитания, спорта и туризма;
  - приобрести навыки и умения по исследованию и оценке физического развития человека, элементарной диагностике функционального состояния организма и оценке уровня здоровья человека;
  - организовать и проводить такие мероприятия, которые улучшали бы физическое, духовное и социальное здоровье лиц разного пола и возраста и особенно подрастающего поколения.

В этой связи роль ППФП студентов педагогических вузов для решения вышеперечисленных задач имеет немаловажное значение, так как будущим педагогам предстоит трудиться в сфере народного образования. А это в свою очередь предполагает работу с подрастающим поколением, для которого физическая культура и спорт играет немаловажную роль, как средство укрепления здоровья, повышения уровня функционального состояния и физической подготовленности, избавление от вредных привычек, заполнение вакуума свободного времени интересными (увлекательными) оздоровительно – спортивными мероприятиями.

За время учебы в педагогических вузах ППФП проводится во всех формах физического воспитания (теоретическая, практическая, методико– рактическая,

элективная, контрольная, самостоятельная и т.п.) является обязательной для студентов специального, основного и отделения спортивного совершенствования педагогического вуза (С.А. Полиевский, 1988; В.В. Михайлов, 1996 и др.). Если формы организации занятий по ППФП в вузах различного профиля имеют общие черты, то их направленность и содержание приобретают свою специфику в зависимости от требований предъявляемых будущей профессиональной деятельностью. Будущая специальность накладывает свои специфические черты на организацию и содержание ППФП.

Теоретическая подготовка по физической культуре и спорту значима для студентов педагогических вузов в их будущей профессиональной деятельности, что при известном допущении, их можно приравнять к профессиональным знаниям. В процессе теоретических занятий у студентов формируется мировоззрение и отношение к физической культуре на основе исторического материала и новейших научных открытий. Содержание лекций включает в себя специальную информацию о применении средств физической культуры: в методике проведения утренней гигиенической гимнастики, подготовительной части урока; подвижных игр для школьников различных возрастов; массовых спортивно - оздоровительных мероприятий, в том числе и в оздоровительных лагерях; в профилактике травматизма и оказания первой помощи; а также гигиенических основах физической культуры. Кроме этого, студенты овладевают минимумом знаний по теории и методике ППФП, психофизической и оздоровительной тренировкам, профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Одной из форм ППФП является проведение практических занятий, которые состоят из методико–практического и учебно – тренировочного разделов.

На методико–практических занятиях студенты овладевают знаниями, практическими умениями и навыками; методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, в том числе по вопросам методике самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП; методиками проведения производственной гимнастики, подготовительной части урока, подвижных и спортивных игр, массовых оздоровительно – физкультурных и спортивных мероприятий и праздников с учащимися общеобразовательных учреждений.

Кроме методико–практических занятий в настоящее время более широкое распространение получают учебные занятия по ППФП под руководством преподавателей в период учебно – педагогической практики в учебных заведениях.

Нельзя не отметить, что студенческий спорт является, пожалуй, одним из самых действенных средств всестороннего и гармонического развития молодого поколения, укрепления здоровья, повышения и сохранения умственной работоспособности, подготовки к будущей профессиональной деятельности. ППФП студентов должна строиться на основе концепции

внутренней картины здоровья академика В.П. Казначеева и учитывать не только биологические, психоэмоциональные возможности, но и физические и социальные резервы.

Таким образом, ППФП на этапе обучения в высшем учебном заведении должна быть направлена на комплексное формирование профессионально значимых психологических качеств и навыков, поддающихся совершенствованию средствами физической культуры. Реализовать это можно с помощью комплекса средств и методов, моделирующих психофизическое напряжение студентов.

Обзор литературы и многолетние наблюдения и исследования позволяют заключить, что научное обоснование ППФП для всего периода обучения студентов заключается в необходимости системного подхода к использованию всех форм, средств и методов, с помощью которых к моменту окончания вуза будет максимально приближен к требуемым необходимым параметрам.

Немаловажное значение в этом должна сыграть ППФП, учитывающая условия, в которых будут протекать профессиональная трудовая деятельность данного конкретного специалиста.

Система формирования ППФП в условиях педагогического вуза через занятия физической культурой и спортом с учетом интересов личности может в значительной степени помочь решить одну из важных задач общества – воспитать здорового человека, способного реализовать себя в будущей профессионально – педагогической деятельности.

#### Литература:

1. Выдрин В.М. Современные проблемы физической культуры как Ряда культуры : учеб. пособие / В. М. Выдрин. – СПб. : СПб. ГАФК им. Лесгафта. – 2001. – 75 с.
2. Матвеев Л.П. Профессионально – прикладные формы физической культуры / С участием Б.Н. Загорского, Г.Г. Санояна // Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры; под ред. Л.П. Матвеева. – М. : физическая культура и спорт, 1991. – с. 492-523.
3. Матвеев Л.П. Прикладность физической культуры : Понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры, - 1996. - №7 – с. 42- 47.
4. Казначеев В.И. Внутренняя картина здоровья : В.И. Казначеев // *Aima mater* – Вестник высшей школы, 1998. - №9. с. 49-52
5. Кабачков В.А., С.А. Полиевский – М. Профессионально – прикладная физическая подготовка учащихся средних ПТУ. / В.А. Кабачков, С.А. Полянский – М. : Высшая школа, 1982. 176 с.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. / А.Н. Леонтьев – М. : Политиздат, 1977. 703 с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

А.А. Кондрашов

Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета

Идея ППН будущих специалистов производства не является принципиально новой. Объективна необходимость и общая направленность такой подготовки были теоретически обоснованы в нашей стране еще в период социалистической индустриализации народного хозяйства. Однако до недавнего времени считалось, что ППН специалистов должна быть направлена главным образом на формирование профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков, необходимых ряду категорий работников в особых условиях их профессиональной деятельности. Практика физического воспитания, результаты специальных научных исследований, проведенных в последние годы, расширили представление о значении и содержании ППН будущих специалистов промышленного производства. Было установлено, что в процессе ППН успешно формируется большой комплекс психофизиологических, личностных качеств, необходимых работнику в его профессиональной деятельности.

С помощью ППН воспитываются и совершенствуются психические и волевые качества, приобретаются знания и умения в области производственной и физической культуры, развиваются различные профессионально важные сенсорные, умственные, двигательные, организаторские и педагогические навыки; обеспечивается высокий уровень функционирования и надежности всех основных органов, систем, психических процессов человеческого организма.

Внедрение ППН в практику физического воспитания студентов технических вузов, рабочих и инженеров промышленных предприятий создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой профессиональной работоспособности и производительности труда. ППН эффективно содействует укреплению здоровья, повышению устойчивости к заболеваниям, снижению травматизма. Элементарная логика указывает на то, что ППН может и должна осуществляться лишь тогда, когда молодые люди уже выбрали для себя профессию, а, следовательно, и специальное учебное заведение.

ППН студентов технических вузов на современном этапе приобретает значение важного социально-экономического фактора. Она удовлетворяет требования общества к физической подготовке людей к конкретному труду,

обеспечивает психофизическое приспособление человека ко все усложняющимся условиям современного производства, способствует становлению личности профессионала, способствует ускорению научно-технического прогресса и повышению эффективности общественного производства.

Давно подмечено, что рациональные занятия физической культурой с спортом, повышая уровень функционирования и надежность самых различных систем организма человека, улучшают состояние здоровья трудящихся, увеличивают устойчивость к различным заболеваниям, вызванным воздействием неблагоприятных производственных факторов.

Исследования взаимосвязи социальной активности трудящихся и физической культуры показали, что рабочие и специалисты, занимающиеся физической культурой и спортом, как правило, более активны в производственной и общественной деятельности в любом возрасте.

По данным проведенного Р,Т, Раевским экспертного анализа установлено, что недостаточный уровень развития физических качеств молодых инженеров промышленных предприятий является причиной 24% всех ошибок, задержек в работе, аварий, остановок оборудования, а недостаточный уровень развития психических качеств и того больше – 37% ошибок. Можно сказать, что внедрение ППН в практику физического воспитания студентов всех технических вузов страны в целях повышения уровня подготовки кадров высшей квалификации является ответственной государственной задачей.

Не меньшее значение имеют систематические, самостоятельные занятия ППН инженеров в период трудовой деятельности. Такие занятия содействуют поддержанию и совершенствованию достигнутого уровня профессиональной дееспособности, а также являются эффективным средством профилактики вредных влияний производства.

Таким образом, ППН нужно рассматривать как составную часть (подсистему) общей системы формирования специалиста в вузе. Поэтому она должна тесно увязываться не только с физическим воспитанием, но и с общим процессом обучения и воспитания студентов.

Еще в 1975 году В.И. Ильиничем совместно с профессором Н.И. Пономаревым были проанализированы практически все опубликованные к тому времени работы, связанные с ППН, с целью систематизации понятий и терминологии. В результате, во-первых, было отмечено, что само название «Профессионально-прикладная направленность» должно приниматься лишь условно, так как оно далеко не полностью раскрывает содержание этого вида специализированной подготовки. Во-вторых, было предложено следующее определение ППН: профессионально-прикладная направленность представляет собой одно из направлений системы физического воспитания, которое должно формировать определенные прикладные знания, физические, психические и специальные качества, психологические свойства личности, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

В то же время, как показала практика учебной работы, это теоретически выверенное определение, включающее в себя и конкретные задачи ППН, слишком громоздко, тяжеловесно. Это усложняет его использование в методических целях преподавателями физического воспитания, затрудняет его усвоение студентами и учащимися различных учебных заведений. Требуется более упрощенное определение ППН, что уже пытался сделать в своей работе Т.Р. Раевский, и окончательно сформулировал В.И. Ильинич: ППН – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Такая формулировка содержит в себе основную суть ППН, и поэтому в дальнейшем будет использоваться в нашей работе и работах многих авторов, свидетельствует наиболее общей интегрированной задачей ППН является заблаговременное создание у будущих специалистов предпосылок и готовности к следующему:

- ускорению профессионального обучения;
- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

#### Список литературы:

1. Бишаева А.А., Горяная Г.А. Модель занятия по профессионально-прикладной физической подготовке студентов-геологов // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 11. – С. 30-33.
2. Петерс Е.Ф., Таршукова Л.Т. Связь профессионально-прикладной физической подготовки студентов с производством // Массовая физическая культура, здоровье и труд: Тезисы докладов первой научно-практической конференции. – Алма-Ата, 1989. – С. 121-124.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ**

Н.В. Кузнецова, Е.В. Николаев, А.А. Долгов, М.В. Манжела

Волгоградский государственный технический университет

Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов включает в себя:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств;
- приобретение прикладных знаний (связанные с применением средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха).

При разработке ППФП студентов конкретной профессии общие положения ППФП всегда дополняются более углубленными психофизиологическими специализированными нормативами.

Организация ППФП студентов на учебных занятиях связана обычно с рядом объективных трудностей, например: отсутствие или недостаток необходимой базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания; влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по ППФП на свежем воздухе; недостаточная физическая подготовленность поступающих в вуз. Последнее в настоящее время становится все более распространенной. После того, как медицинская справка при поступлении в ВУЗ становится не обязательной, уровень здоровья студентов резко понизился, приходится открывать больше специализированных групп для занятий физической культурой.

В системе физического воспитания принято выделять несколько форм ППФП, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самодеятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Значение теоретических занятий заключается в том, что в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально - прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта.

Для изложения теоретического материала чаще всего используют форму лекций, но возможно использовать и форму краткой тематической беседы во

время проведения практических занятий по разделу физического воспитания. В частности, во время обсуждения вопросов техники безопасности.

Практические учебные занятия по ППФП проводятся в учебных группах всех отделений. Главная целевая направленность этих занятий - преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессиональной деятельности.

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья.

В ВолгГТУ практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физического воспитания, которые требуют определенных прикладных знаний, способствуют воспитанию и формированию прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. Выполнение подобных заданий контролируется преподавателем.

ППФП при самостоятельных занятиях студентов во внеучебное время также имеет несколько форм:

- занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей – тренеров в спортивных секциях спортивного клуба, в оздоровительно – спортивном лагере, на учебных практиках;

- самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта в свободное время в течение учебного года, на учебных и производственных практиках, в каникулярное время.

Сейчас наиболее актуальной становится использование таких форм, как массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы по Физическому воспитанию, принятые ВУЗом и календарь внутривузовских и межвузовских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП.

Занятия различными видами спорта оказывают неодинаковое воздействие на совершенствование отдельных психофизиологических функций. Поэтому в процессе ППФП студентов могут быть использованы определенные виды спорта, которые избирательно формируют и развивают необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества.

Наиболее обобщенная характеристика и группировка видов спорта и спортивных упражнений предложена А.Б. Гандельсманом и К.М. Смирновым.

1 группа – преимущественное совершенствование координации движений. К этой группе относятся акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду и подобные виды спорта.

2 группа – преимущественное достижение высокой скорости в циклических движениях. В эту группу упражнений входят легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт и т.д.

3 группа – совершенствование силы и быстроты движения. Это характерно для занятий тяжелой атлетикой, метание, прыжки в легкой атлетике

4 группа – совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником. Это различные спортивные игры и виды единоборств .

5 группа – совершенствование управления различными средствами передвижения. Эти упражнения воспитывают выдержку, хладнокровие, смелость, инициативу и для своего выполнения требуют достаточного проявления координации, быстроты, силы и выносливости.

6 группа – совершенствование предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Строго говоря, упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (стрельба, шахматы и др.)

7 группа – воспитание способности к переключениям в многоборье (современное пятиборье, биатлон и др.). Каждое сочетание различных видов упражнений оказывает особое действие на организм.

Опираясь на данную классификацию и основные методические положения, кафедры физического воспитания вузов обосновано проводят направленный подбор видов спорта в целях решения проблемы ППФП студентов различных факультетов. Прикладное значение спортивной подготовки - элемент сознательности в занятиях, сопряженный с повышенными физическими и психическими нагрузками, это позволяет использовать спорт для совершенствования наиболее важных в современном производстве психофизиологических функций, психологической закалки людей, воспитания необходимых моральных качеств. Все это особенно ярко выражено в командных видах спорта и в командных спортивных соревнованиях, проведение которых в студенческих коллективах предпочтительней перед личными первенствами.

Широкое применение различных видов спорта в процессе ПФП студентов оправдано также высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской спортивных занятий молодежи.

#### Список литературы:

1. В.А. Коваленко. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: Изд-во АСВ, 2000.

2. В.И. Жолдак. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе. – М.: 1983.

3. В.И. Ильин. ППФП студентов в ВУЗах. Научно – методологические и организационные основы. – М.: 1978.

4. М.Я. Виленский. Физическая культура в профессионально – ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: Методология и теория// Теория и практика физической культуры. – 1991. - №11

## **МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ КАМЫЗЯКСКОГО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО КОЛЛЕДЖА АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Е.А. Лаврентьева, О.В. Морозова, С.С. Мадьяров

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Астраханский государственный университет, Волгоградский филиал Современной гуманитарной академии

В современных условиях социального кризиса, сложившегося в России, изменились и требования к подготовке специалистов. На первый план выдвигается социально-значимая задача - подготовка высококвалифицированных специалистов-профессионалов, сочетающих в себе глубокие специальные знания, высокую профессиональную подготовленность, общую культуру [1,3,4].

Подготовка специалистов для всех отраслей промышленного производства в нашей стране традиционно осуществляется через систему высшего и среднего специального образования путем направленного использования средств и методов физической культуры и спорта. Это направление получило название профессионально-прикладной физической подготовки. Она является составной частью программ по физическому воспитанию и должна проводиться в ходе учебно-воспитательного процесса в течение всего периода обучения [2,3].

Главной задачей в воспитании механизаторов сельского хозяйства является обеспечение их профессиональной психофизической готовности. Были рассмотрены возможности профессиональной деятельности механизаторов сельского хозяйства. Им приходится работать в сложных, непрерывно изменяющихся условиях, при регламенте времени, практически в неудобной рабочей позе длительное время, при шуме работающего двигателя в помещении и в других условиях. Критический показатель нервно-эмоционального напряжения непрерывно связан с повышенной ответственностью и соблюдение техники безопасности.

**Цель исследования** - обосновать и экспериментально проверить теоретическую модель профессионально-прикладной физической подготовки будущих механизаторов сельского хозяйства.

**Задачи исследования:**

1. Определить совокупность факторов, влияющих на физическую подготовку и работоспособность механизаторов сельскохозяйственного хозяйства.

2. Выявить требования к психофизическим качествам специалиста и к содержанию физической подготовки в сельскохозяйственном колледже.

3. Разработать и экспериментально проверить программу профессионально-прикладной физической подготовки будущих механизаторов сельского хозяйства.

**Объект исследования** — физическая подготовка студентов сельскохозяйственного колледжа.

**Предмет исследования** - совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки будущих механизаторов сельского хозяйства.

Для выявления комплекса профессиональных важных физических качеств, личностных свойств, требований к двигательной подготовленности механизаторов сельского хозяйства и подтверждения уже имеющих в научной литературе данных было проведено анкетирование специалистов - механизаторов сельского хозяйства. Проанкетировано 32 человека, средний возраст 42,5 лет, средний стаж работы по специальности-8,5 лет.

Из анализа анкет установлено, что профессионально важными качествами и свойствами являются следующие: общая выносливость (это отмечают 19,2% анкетированных), сила (17,6%), быстрота реакции (16,3%), силовая выносливость (14,1%), скорость движений (9,4%), гибкость позвоночника (7,7%), гибкость верхних конечностей (6,6%), удержание позы (отметило 5,5% опрошенных), частота движений (3,7% анкетированных).

Результаты анкетного опроса позволяют оценить отношение респондентов к физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке. В том числе также выявлены причины недостаточной физической подготовленности и профессиональной работоспособности специалиста. При этом отмечается недостаточное развитие общей физической подготовленности-36,2%, недостаточное развитие профессионально важных психических свойств личности-27,1% и профессиональных физических качеств-25,7%. Менее всего, по мнению респондентов, на физическую подготовленность механизаторов сельского хозяйства влияет отсутствие профилактики профессиональных заболеваний-11% (рис. 1).

### Причины недостаточной профессиональной работоспособности



Рис. 1

### Динамика физической подготовленности студентов механического отделения

Табл. 1

Двигательные тесты	1 курс			2 курс		
	Сентябрь	Май	% прироста	Сентябрь	Май	% прироста
Бег 100метров,с	15,8	15,6	<b>1,3</b>	15,2	15,1	<b>0,6</b>
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6,5	7,5	<b>15,4</b>	8,2	8,6	<b>4,9</b>
Подъём туловища из положения лежа за30 с., кол-во раз	22	21,6	<b>-1,8</b>	22,9	22,6	<b>-1,3</b>
Прыжок в длину с места, см	225,3	228,3	<b>1,3</b>	227,9	227,3	<b>-0,3</b>
Кросс 3000метров,мин.	14,10	13,25	<b>6</b>	13,05	12,55	<b>3,8</b>

Нами проведён анализ динамики физической подготовленности студентов механического отделения Камызякского сельскохозяйственного колледжа. Как видно из таблицы (таблица 1) улучшение показателей в беге на 100 метров на 1 курсе составил 1,3%; на 2 курсе 0,6%; в кроссе на 3000 метров на 1 курсе 6%; на 2 курсе 3,8%.

Анализ развития силовых способностей показал, что в подтягивании прирост результатов на 1 курсе составил 15,4%; а на 2 курсе прирост заметно снизился и составил 4,9%. А в тесте "подъём туловища" мы видим отрицательную динамику: на 1 курсе -1,8%; на 2 курсе -1,3%. Такая же тенденция наблюдается в показателях прыжка в длину с места: если за первый год обучения прирост составил 1,3%, то за второй год мы наблюдаем регресс, который составил -0,3%.

Таким образом, назрела необходимость внедрения профессиональной специфики в процесс физического воспитания сельскохозяйственного колледжа. Программа включала в себя следующие разделы: теоретический; практический (методико-практический - овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности); учебно-тренировочный - приобретение опыта развития самостоятельности в занятиях физкультурой и спортом; контрольный. Профессиональная направленность преподавания физической культуры экспериментальной группы объединяют все разделы программы.

Основными средствами профессионально-прикладной подготовки механизаторов сельского хозяйства является длительный равномерный бег в сочетании с занятиями на тренажёрах и с отягощениями выполняемых методом «круговой тренировки».

Сила мышц находится во взаимосвязи с функциями органов и систем человека. Американские учёные доказали, что мышцы связаны не только с органами, но и с эмоциями и энергетикой человека, а также с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней секреции и другими системами организма. Тренированная мышца обладает лучшими свойствами в предохранении систем и органов организма от нежелательных вредных воздействий учебной, производственной и бытовой деятельности, а также патологических изменений.

Нами широко использовалась методика совершенствования быстроты, которая тесно связана с профессиональной готовностью и, в частности, с подвижностью нервных процессов, оперативностью мышления и умственной работоспособностью. Также широко использовались самостоятельные занятия во внеурочное время по заданию преподавателя или по индивидуально разработанному плану при методическом руководстве кафедры физического воспитания.

Для проведения занятий в неурочное время использовались следующие формы физического воспитания учащихся: утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в течение дня, специальные самостоятельные тренировочные занятия по программе ППФП, самостоятельные занятия профилированными видами спорта, самостоятельные тренировочные занятия, имеющие спортивную направленность с элементами ППФП, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Эффективность предложенной программы подтверждают результаты контрольных тестов физической подготовленности студентов механического отделения.

Как видно из результатов, наблюдается положительная динамика показателей физической подготовленности. Наибольший прирост результатов студенты механического отделения достигли в подтягивании, он составил 20,2%. Хорошие результаты показали студенты в тесте на выносливость, прирост составил 7,7%. После отрицательной динамики результатов в тесте "подъём туловища" за первый и второй год обучения студенты на 3 курсе улучшили свои показатели на 5%.

После введения профессиональной специфики в процесс физического воспитания студентов механического отделения сельскохозяйственного колледжа мы наблюдаем положительную динамику скоростных и скоростно-силовых качеств. В беге на 100 метров улучшились результаты на 4,7%, а в прыжках в длину с места на 3,2%.

Применение разработанной программы позволило добиться увеличения показателей физической подготовленности студентов механического отделения сельскохозяйственного колледжа. После введения профессиональной специфики в процесс физического воспитания студентов 3 курса мы наблюдаем положительную динамику скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств и общей выносливости, что повысило их физическую подготовленность и готовность к трудовой деятельности.

#### Список литературы:

1. Жолдак В.И. Физическая культура и спорт как фактор повышения работоспособности и экономической эффективности производства. М.: ГЦОЛИФК, 1993.-48с.
2. Кабачков В.А., Дуренцов В. А., Пузырь Ю.П., Жуков М.Н. Типовая комплексная программа физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений. - Ярославль, 1998. -52 с.
3. Кабачков В.А., Жицких В.П., Куренцов В.А. Физическое воспитание с профессиональной направленностью студентов инженерно-строительных Вузов: Методические рекомендации. М., 1990. - 35 с.
4. Коровин С.С., Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности. Оренбург: Из-во ОГПИ, 1998. 258 с.

## **ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО» ВОЛГОГРАДСКОГО ФИЛИАЛА РАНХиГС**

В.В. Мандров, Г.А. Дзержинский, С.В. Курылёв, В.В. Прохоренко

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы

Высшая школа обязана не только отражать, но и в известной мере опережать достижения практики. Она должна не только обеспечить получение студентами определенной квалификации по специальности, но и научить овладеть методикой “пергаментного приобретения знаний”. Речь идет о привитии студентам навыков самостоятельного получения знаний (т.е. студент из пассивного объекта воспитания должен превратиться в активный объект самовоспитания), что будет способствовать качественной подготовке специалистов. Это положение чрезвычайно важно и для обязательного предмета высшей школы “Физическое воспитание”.

Понятие “качество подготовленного специалиста” включает в себя совокупность наиболее устойчивых свойств, обуславливающих пригодность к профессиональной деятельности: знания и умения в профессиональной сфере, психофизиологическую подготовленность. Однако установлено, что успешность обучения и подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности в определенной степени зависит от уровня их всесторонней подготовленности, в том числе и физической.

Недостаточная физическая подготовленность будущих специалистов приводит к их недостаточной профессиональной “отдаче”, что в свою очередь приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов.

Неоднократные нервно-эмоциональные нагрузки, сопровождающие учебную деятельность студентов, способствуют развитию общего утомления. Отрицательно влияют на качество обучения и недостаточное эргономическое обеспечение рабочих мест студентов: теснота, повышенная температура, ухудшение газового состава воздуха в учебных аудиториях за счет сдвига в сторону повышения содержания углекислоты и т.д.

Исходя из сказанного, программа ППФП составляется таким образом, чтобы, с одной стороны, сгладить отрицательное воздействие неблагоприятных факторов учебной деятельности, а с другой стороны, развить профессионально важные качества студентов.

Принцип органической связи физического воспитания и трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической культуре. ППФК представляет собой процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс

обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических способностей, от которых зависит профессиональная дееспособность.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности и повышению его работоспособности.

ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях.

ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Профессионально важные качества человека в процессе трудовой деятельности в определенной степени совершенствуются сами собой. Однако эффективность этого процесса существенно повышается, если необходимые качества развивать целенаправленно, используя для этого средства и методы физической подготовки в период профессионального обучения.

Таким образом, физические упражнения являются важным средством повышения эффективности производственного процесса за счет совершенствования путем специально направленных физических тренировок наиболее ценных для данной профессии качеств человека.

На современном этапе развития общества особую значимость и актуальность приобретает проблема формирования физической культуры личности специалиста в процессе профессионального и вузовского образования. Эффективность решения данной проблемы обусловлена качеством подбора и внедрения программно-содержательного обеспечения физкультурной деятельности студентов.

На основе профессиографического анализа характера и условий труда специалистов-таможенников была разработана программа, обеспечивающая комплексное и целенаправленное воздействие на личность профессионала, которая отражает основное содержание курса «Физическая культура» студентов.

Необходимость внедрения прикладного плавания в учебный процесс студентов Волгоградского филиала РАНХиГС обусловлена спецификой условий труда таможенной службы. Обучение плаванию проводится на 1-2-3 курсах в объеме 24 часов в год на каждом курсе.

На первом курсе плавание проводится как этап адаптации и обучения, на последующих курсах – как этап совершенствования, восстановления и послевузовского образования.

Обучение начинается с получения студентами представления о необходимости и полезности плавательной подготовки, о технике и методике

обучения плавания и ныряния в длину. Одновременно формируется понятие о значении саморегуляции двигательных действий.

Психомышечная тренировка включается в вводную часть на суше. В её содержание входят следующие элементы: силовые упражнения для мышц плечевого пояса, рук и ног; упражнения для растягивания и расслабления мышц, а также имитация движений рук и ног при плавании различными способами (кроль и брасс), активизация готовности к двигательной деятельности в воде.

В основной и заключительной части занятия в воде используются подготовительные упражнения и подвижные игры: эстафеты для развития быстроты, переключения внимания, упражнения для развития эмоциональной устойчивости; прыжки в воду с вышки и из различных исходных положений, проплывание под водой на дальность, в игровой форме и др. Все эти способности способствуют преодолению страха, воспитания смелости, решительности, стойкости, координации, развития и совершенствования специальных качеств (устойчивость к укачиванию и кислородному голоданию)

Содержание программного материала прикладного плавания составляют такие темы, как:

- прикладное плавание, значение и роль в повседневной и профессиональной деятельности;
- техника прикладного плавания и ныряния;
- спасательные средства, приемы спасения;
- доврачебная помощь пострадавшему на воде.

Учебные занятия по этому разделу программы осуществляются в форме теоретических, практических, методических и контрольных. На лекциях и семинарских занятиях сообщались основные сведения по истории, о влиянии плавания на организм, прикладное значение плавания, безопасность нахождения человека в условиях водной среды, оказание помощи на воде.

Практические занятия имеют целью изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и брасс, ныряния в длину и закрепление прикладного навыка плавания.

Методические занятия включают методику обучения технике работы рук и ног способами кроль и брасс, согласование движений с дыханием, использование физических упражнений при проведении методического занятия по обучению плаванию, основные положения безопасности на воде, оказание помощи пострадавшему при несчастных случаях.

Сдача зачетных нормативов по плаванию осуществляется в конце курса прикладного плавания по разработанным на каждом курсе зачетным требованиям.

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости применения прикладного плавания в профессионально-прикладной подготовке студентов специализации «Таможенное дело».

Список литературы:

1. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М., Высшая школа, 1985.
2. Быховская И.М. Физическая культура и телесность. - М.: Прометей, 1992. - 234 с.
3. Матвеев Л.П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях //Теор. и практ. физ. культ., 1996, № 7, с. 42 - 47.
4. Найн А.Я. Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного многоуровневого высшего физкультурного образования //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 10, с. 46 - 48.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985. - 108 с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ**

О.А. Салищева

Государственное бюджетное образовательное учреждение начального профессионального образования «Профессиональное училище № 11»

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Это такой процесс обучения, который обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от них напрямую зависит профессиональная дееспособность.

В настоящее время определилось несколько форм профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия, самодеятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента обучающихся, или для его части.

Однако практика показывает, что у большей части обучающихся формирование навыков ведения здорового образа жизни имеет хаотический характер и недостаточная физическая подготовленность.

Любая трудовая деятельность требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в различных сферах труда. Каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Но никакие морально-психологические качества личности, знания, умения и навыки не могут помочь им, если у них не развиты физические и специальные качества, которые необходимо проявлять в данной конкретной ситуации.

Реализовывая основные профессиональные образовательные программы по ФГОС третьего поколения, в нашем учебном учреждении особое внимание уделяется разделу ППФП, который составляет 38% от общего количества часов физической культуры и решает следующие задачи.

- развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;

- совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессией;

- профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамии, вынужденная рабочая поза, перепады температур, укачивание и т.д

- сообщение сведений по физической культуре, необходимых для успешного применения приобретённых знаний, и качеств будущей трудовой деятельности;

- формирование навыков ведения здорового образа жизни

В настоящее время насчитывается около двух тысяч профессий, среди которых практически нет такой, где не нужна бы была профессионально – прикладная физическая подготовка. Для каждой профессии невозможно рекомендовать и использовать те, или иные упражнения и виды спорта, так как многие из них требуют от человека сходных качеств, которые можно тренировать по одной методике.

На конкретном примере реализуемых профессий в ГБОУ НПО «Профессиональное училище № 11» можно объединить в три основные группы.

Табл. 1

<b>Виды профессионально деятельности</b>	<b>Профессионально важные физические качества, от степени развития которых зависит эффективность и безопасность профессиональной деятельности</b>	<b>Используемые виды спорта и упражнения</b>
Профессии транспорта (Машинист крана – крановщик, водитель категории «С»; Автомеханик, водитель категории «ВС»)	Координация движения рук и ног, статическая выносливость мышц рук и плечевого пояса, общая выносливость, быстрота реакции, устойчивость и переключение внимания, кифотическая постановка тела.	-Гимнастика; - баскетбол; - лёгкая атлетика; -упражнения: с набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, одновременное ведение мяча правой и левой руками, подъём туловища из положения сед на полу, скамейке.
Профессии тонких и точных ручных работ (Исполнитель художественно – оформительских работ; Оператор электронного набора и вёрстки, Мастер столярного и мебельного производства).	Общая выносливость, тонкая координация движения пальцев рук, быстрота зрительных различий, тактильная чувствительность пальцев рук, концентрация внимания.	- Лёгкая атлетика; - настольный теннис; - волейбол; - упражнения: со скакалкой, на гимнастической скамейке подъём туловища из положения сед на полу, скамейке, прогибы из положения лёжа на животе, жонглирование теннисными мячами, поочерёдное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены, метание на точность.
Строительные профессии (Мастер общестроительных работ, Мастер	Сила(особенно мышц плечевого пояса и ног), статическая, вестибулярная выносливость,	- -Гимнастика; - баскетбол; - лёгкая, тяжёлая атлетика;

отделочных строительных работ)	ловкость(равновесие на высоте и ограниченной опоре)	-упражнения: лазание по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, канату, стойки на голове, руках, ходьба по узкой опоре, прыжки в глубину из различных исходных положений, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.
--------------------------------	---	---

В заключении можно сказать, что время, необходимое на освоение профессий, и достижение профессионального мастерства в них в большей степени зависит от уровня функциональных возможностей организма, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков.

К примеру, выпускники нашего училища, прошедшие курс ППФП, получают более высокий профессионально квалификационный разряд по специальности, чем обучающиеся, по разным причинам не прошедшие такой подготовки; последние медленнее адаптируются к условиям профессиональной деятельности на производстве. ППФП является одним из факторов сокращения сроков овладения профессией и одной из гарантий качества ее освоения.

В целом же стабильное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование организма человека, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда.

#### Список литературы:

1. Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка, учебно – методическое пособие; - М., «Владос пресс». 2003;
2. Залетаев, И.П., Пузырь, Ю.П. и др. программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в Образовательных учреждениях НПО и СПО, методические рекомендации; -М., «Физкультура и спорт». 2006;
3. Лях, В.И. Физическая культура, учебник; -М., «Просвещение». 2010
4. Журнал Физкультура и спорт

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН**

С.В. Шишков, А.М. Козловский, В.В. Ушаков,

Волгоградский государственный медицинский университет  
Волгоградский государственный технический университет

Накопленные годами опыт и знания о возможностях физической культуры в становлении личности будущего специалиста, подготовленного к профессиональной деятельности, определяют выделение специального раздела физической культуры «Профессионально-прикладная физическая культура» (ППФК). ППФК – специальный раздел физической культуры, направленный на оптимизацию условий развития психофизических способностей и психофизиологических возможностей человека в процессе профессиональной деятельности [1].

Прикладность физической культуры, её прикладная по отношению к жизнедеятельности человека сущность самоочевидна. О тесной взаимосвязи физической культуры с трудовой профессиональной деятельностью говорит хотя бы тот факт, существует целый ряд понятий, которые с одной стороны, характеризуют те или иные элементы истории профессиональной деятельности, а с другой – входят в структуру понятий физической культуры: «трудолюбие», «работоспособность», «умение трудиться с полной отдачей сил», «профессиональное здоровье», «профессиональные двигательные умения и навыки», «адаптационные возможности организма», «ключевые психофизиологические функции», «значимые физические и психофизические качества и способности», «координационные способности», «сенсорно-моторная реакция», «помехоустойчивость», «стрессоустойчивость» [2].

Термин «прикладность» достаточно давно вошёл в лексикон, принятый в теории и практике физической культуры, но все еще часто, даже в профессиональном общении, используется без строгой определенности. Уместно поэтому начать с краткого этимологического экскурса.

К сожалению, в качестве базового этот термин в основных толковых словарях отечественного языка не обнаруживается, однако здесь содержатся предпосылки к отправному истолкованию. У Даля, например, «прикладность» означает «к прикладу относящийся», а «приклад» - это то, что приложено, что прикладывают. В словаре С.И. Ожегова «прикладной (-ая, -ое)» - имеющий практическое значение, применяемый на практике (отсюда словосочетания – прикладные науки, прикладные знания, прикладное искусство и т.д.). Тут же глагольные формы «прикладывать» и «доложить», «применить» и подобные, включающие в обозначаящие направленность действия чего-либо на что-либо.

По логике этих языковых предпосылок «прикладностью» в самом общем смысле правомочно называть, говоря предельно кратко, свойство чего-либо

быть прикладным. То есть, свойство быть пригодным в качестве приложения к чему-то основному, дополнить его и (или) воздействовать на него в определенном направлении.

По логике языковых предпосылок словарей (В. Даля, С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой, «энциклопедического словаря», «словаря древнерусского языка» Б.И. Средневского, «словаря русского языка, XI-XVII вв.» и др.) выделяются два ведущих значения термина «прикладной». Первое – отношение, принадлежность к чему-либо. Второе – выражение практической пользы [1, 3].

Таким образом, ППФК призвана удовлетворить общественные и личные потребности в обеспечении сформированности. Во-первых, личности с характерным набором как общих, так и профессионально-прикладных личностных свойств, качеств и функций, двигательных умений и навыков, необходимых для овладения профессией на всех этапах образования и дальнейшего совершенствования в профессиональной деятельности.

Государство с незапамятных времен использует физическую культуру в прикладных целях, главным образом в соответствии с военными и трудовыми нуждами. Сложившаяся в нашей стране система ППФК была рассчитана на то, чтобы охватить население на каждом из этапов трудовой деятельности (комплекс ГТО, ППФП в ПТУ, техникумах и вузах, производственная физическая культура, включая производственную гимнастику, занятия в санаториях-профилакториях, на загородных базах отдыха и в оздоровительно-спортивных комплексах, группах здоровья для пожилых и др.) [4]. Одним из пробелов системы явилось недостаточное обращение к личности занимающихся – не до конца осознавали смысл и необходимость тех или иных физкультурных занятий.

Происходящие в стране процессы демократизации, гуманизации и гуманитаризации образования позволяют устранить этот недостаток, обратиться к формированию ППФК личности.

Для этого есть и более банальная причина – отсутствие у государства средств для содержания прикладной физической культуры.

В любом случае каждый человек, тем более специалист с высшим образованием должен знать, что имеется возможность с помощью физической культуры способствовать успешности освоения профессии, эффективности самого процесса труда, творческому долголетию и безболезненной старости.

Определив, таким образом, знание ППФК, была установлена степень ее наличия в обществе, необходимость работы по ее формированию. С этой целью были проанализированы производственная и медицинская статистика:

- более половины выпускников школ ограничены в выборе профессии по состоянию здоровья;
- болезни органов зрения (преимущественно близорукость) наблюдаются более чем у 30% школьников и студентов, нервно-психические расстройства – у 20-40%;

- по сведениям НИИ медицины труда РАМП численность работников, занятых на особо вредных работах, составляет в нашей стране 1,2 млн. человек, четверть из них женщины;

- ежегодно в России регистрируются десятки тысяч случаев профзаболеваний и производственного травматизма, в т.ч. свыше 5 тыс. – со смертельным исходом;

- за год от различных заболеваний умирают сотни тысяч человек трудоспособного возраста;

- ежегодно не выходят на работу из-за временной нетрудоспособности около 1 млн. человек.

Наиболее информативным интегральным показателем является удельный экономический ущерб (УЭУ), определяющий сумму убытка, который несет общество за все время жизни рабочего после постановки диагноза.

УЭУ включает:

- расход из фонда социального обеспечения при назначении пенсии по болезни;

- оплату по искам;

- расходы на все виды лечения;

- потери, вызванные временной утратой трудоспособности по профессиональному заболеванию или по увеличению профессиональной заболеваемости в связи с отягощением хронического заболевания;

- расходы на переквалификацию заболевших в связи с их переходом на работу в более безопасных условиях труда и по обучению новых рабочих;

- потери доли национального дохода в связи с сокращением трудоспособного периода жизни заболевшего рабочего.

И это еще не полный перечень затрат. В зависимости от характера и тяжести патологии, а также от срока установления диагноза и возраста больного величина ориентировочного среднего УЭУ от профессиональных заболеваний может колебаться в пределах от 280 до 300 тыс. американских долларов.

Как видим, данные статистики указывают на явное неблагополучие в этой области профессиональной деятельности. В то же время, как показали результаты исследований, даже у студентов вузов обнаружено отсутствие элементарных представлений о требованиях, которые предъявляет выбранная ими профессия к состоянию здоровья, физическим и психофизическим кондициям и к работоспособности. При опросе многие отрицали саму возможность повысить эффективность освоения профессии и будущей профессиональной деятельности с помощью факторов ППФК. Возможность осуществления профилактики и коррекции профзаболеваний отрицали примерно 14%, формирования организаторских способностей 38%. Около 65% опрошенных студентов на просьбу описать условия будущего труда и возможные профессиональные вредности ответили «не знаю». Лишь на вопрос о возможности развития профессионально значимых физических и психофизических качеств положительно ответили более 90% опрошенных.

Налицо противоречивая ситуация. С одной стороны, неоспоримые научные и статистические данные, свидетельствующие о неблагополучии в сфере профессионального труда, с другой – явный недостаток профессиональной физической культуры, которая могла бы существенно исправить положение.

**Заключение.** Разработанная концепция совершенствования ППФК (ее содержания и форм) в современном обществе основана на учете общемировых тенденций изменения характера и условий трудовой профессиональной деятельности и тех изменений, которые не происходят в нашей стране. Современному специалисту уже не обойтись без знаний закономерностей развития и функционирования физического (двигательного) компонента профессиональной деятельности и тесно связанных с ним психического и как его части – личностного компонента.

Необходимо также уметь воздействовать на эти компоненты служебной деятельности, т.е. регулировать свое психофизическое состояние, подчиненных сотрудников в зависимости от требований конкретных условий службы и возникающих при этом ситуаций, участвовать в формировании себя как специалиста. Если трансформировать ППФК в высшие учебные заведения, то для достижения поставленной цели необходимо выполнение следующих образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- повышение социальной роли физического воспитания в развитии личности студентов и подготовки их к профессиональной деятельности;
- овладение студентами современными знаниями о научно-биологических и практических основах ППФК, здорового образа жизни;
- привитие студентам потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом как во время учебного процесса, так и вне его;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности, оздоровительного воспитания и образования для достижения успехов в дальнейшей жизненной и профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности студентов для дальнейшей профессиональной деятельности.

Для усиления подготовки специалистов в учреждениях системы высшего профессионального образования России в рамках предмета «физическая культура» разработан интегральный спецкурс «Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки и научной организации труда специалиста».

#### Список литературы:

1. Выдрин В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб.пособие.- СПб:СПБ ГАФК им. П.Ф. Лесгафта – 2001. - 75 с.

2. Матвеев Л. П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры: Понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физ.культуры, 1996. - №7. – С. 42-47.

3. Полянский В.П. Проблемы прикладности физической культуры: Современная постановка и опыт исследования: монография.- М.: ОСТО РФ, 1999. – 64 с.

4. Пономарева Н. Н. О законах функционирования и развития физической культуры. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989. – 21 с.

## **Секция № 4 Современное организационно-методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в спортивных отделениях**

### **БЛОКОВЫЙ ВАРИАНТ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ВЕРХОШАНСКОГО Ю.В.**

Н.В. Арькова

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №10 г. Волгограда

#### 1. Введение.

Проблема рационализации способов построения тренировки осуществляется на практике с той или иной степенью успешности. В основе планирования тренировки лежит процедура принятия решения, связанного, во-первых, с определением общей стратегии подготовки спортсмена и, во-вторых, с выбором оптимального варианта построения тренировочного процесса.

Теоретико-методологические основы концепции блоковой системы тренировки Верхошанского Ю.В. базируются на исследовании путей решения проблем программирования тренировки и управления ее ходом, а также постановки задач, ее практической организации и интерпретации результатов.

*Основные методические установки при организации тренировочного процесса по блоковой системе Верхошанского Ю.В.:*

- установка на опережающее использование нагрузок специальной физической подготовки по отношению к другим направлениям тренировки;
- установка на концентрацию нагрузок специальной физической подготовки в начале большого адаптационного цикла как условие,

обеспечивающее создание функциональной и энергетической основы для интенсификации последующих нагрузок;

- установка на разведение во времени нагрузок различной преимущественной направленности и включение их в тренировку в соответствии с объективной логикой развития процесса долговременной адаптации;

- установка на использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированных нагрузок специальной физической подготовки, на фоне повышенного функционального уровня которого создаются благоприятные условия для выполнения последующих нагрузок с высокой интенсивностью.

*Основные понятия блоковой системы тренировки.*

Принцип концентрации нагрузок предусматривает сосредоточение средств одной тренирующей направленности на определенных этапах тренировки.

Принцип суперпозиции нагрузок предусматривает последовательное наложение более интенсивных и специфически направленных тренирующих воздействий на адаптивные следы предшествующих нагрузок. При использовании этого принципа необходимо руководствоваться двумя правилами: во-первых, последовательную смену нагрузок надо понимать не как простое разграничение их во времени, а как постепенный переход от преимущественного использования одних нагрузок к преимущественному использованию других и, во-вторых, исходить из целесообразности преимущественного использования средств и методов на том этапе тренировки, на которых они объективно необходимы в соответствии с логикой развития адаптационного процесса.

Текущий адаптационный резерв организма - это запас адаптационной энергии, данный человеку Природой для того, чтобы обеспечить ему возможность временного, но достаточно устойчивого приспособления к экстремальным условиям, требующим от него предельного функционального напряжения. Емкость текущего адаптационного резерва обусловлена как генетическим фактором и функциональным резервом гормональных систем, так и тем абсолютным уровнем адаптационных перестроек, на котором организм уже находится.

Большой адаптационный цикл тренировки - это структурно-целостная и относительно самостоятельная часть многолетнего тренировочного процесса, содержание, организация и продолжительность которой направлены на реализацию текущего адаптационного резерва организма.

В процессе тренировки функционирует замкнутый цикл причинно-следственных связей: тренирующие воздействия на организм повышают его энергетическую мощность, а достигаемый при этом адаптационный эффект создает возможность для дальнейшего повышения интенсивности тренирующих воздействий. В большом адаптационном цикле используются следующие способы наращивания интенсивности режима работы организма.

В блоке А - специализированные средства физической подготовки, например упражнения с отягощениями, в том числе со штангой, прыжковые упражнения, различного рода тренажерные устройства, задающие дозированные сопротивления с целью развития как силы мышц, так и различных форм ее проявления, в том или ином режиме работы

В блоке В - различные методы повышающейся интенсивности (повторный, переменный, интервальный, серийный, контрольный и др.) выполнения соревновательного упражнения или вспомогательных упражнений, адекватных ему по режиму работы, с целью развития мощности (емкости) энергетического потенциала организма.

В блоке С - участие в соревнованиях, а также моделирование в тренировке соревновательных условий .

## 2. Авторская схема блоковой системы подготовки.

В предлагаемой технологии взятая за основу система подготовки Верхошанского Ю.В., не изменяя заложенные в ней принципы, претерпевает некоторые изменения.

Концентрация силовых нагрузок перемещена во второй блок, а основой первого блока стала концентрация нагрузок функционального характера, что обусловлено неоднозначной взаимосвязью между общей физической работоспособностью и общей (аэробной) выносливостью, повышающихся при увеличении производительности сердечно-сосудистой системы.

На языке практической методики тренировки, с учетом указанных изменений, фазы подготовки допустимо обозначить как:

- блок функциональной подготовки. Активизация моторной функции нервно-мышечного аппарата средствами специальной физической подготовки с большой долей аэробного режима энергообеспечения и совершенствования основ спортивной техники на оптимальной скорости (мощности) усилий.

- силовой блок. Повышение мощности (емкости) источников энергообеспечения специальной работоспособности и совершенствования технического мастерства спортсмена за счет концентрации силовых нагрузок.

- скоростно-силовой блок. Предельное повышение энергетического потенциала организма и умения эффективно и экономично его использовать в соревновательном упражнении.

### 2.1 Характеристики блоков.

#### 1. Функциональный блок. Продолжительность 3 недели.

Задача: Поднятие уровня общей физической работоспособности, за счет развития общей (аэробной) выносливости. Увеличение производительности сердечно-сосудистой системы.

Основные средства – кроссовый бег, темповой кросс, отрезки 600 м, 300 м, многоскоки на опилках, упражнения с отягощениями большого объема, малой интенсивности.

Направленность нагрузок в недельном микроцикле:

Понедельник – работа на отрезках в креатин-фосфатном режиме.

Вторник – прыжковая работа в анаэробно-гликолитическом режиме, кросс 4-5 км.

Среда – силовая работа большого объема, малой интенсивности, кросс 4-5 км.

Четверг – отдых.

Пятница – работа на отрезках в анаэробно-гликолитическом режиме.

Суббота – прыжковая работа в анаэробно-гликолитическом режиме, темповой кросс 3-4 км.

В конце блока 1 неделя разгрузочная, уменьшение объема и интенсивности работы вдвое. На последнем занятии недели тестирование.

*2. Силовой блок.* Продолжительность 3 недели.

Задача: Развитие специальной физической подготовленности за счет концентрации объемных нагрузок силовой направленности.

Основные средства: бег на отрезках 60 м, 200 м, 400 м и прыжковые упражнения, выполняемые с отягощениями (манжеты, пояса, тележки), стартовые тренировки с тягами, силовые упражнения 2-3 тренировки в неделю с малым объемом, большой интенсивности.

Направленность нагрузок в недельном микроцикле:

Понедельник – стартовая техническая работа с отягощениями.

Вторник – работа на отрезках в креатин-фосфатном режиме с отягощениями.

Среда – силовой комплекс.

Четверг – отдых.

Пятница – работа на отрезках в анаэробно-гликолитическом режиме.

Суббота – силовой комплекс.

В конце блока 1 неделя разгрузочная, уменьшение интенсивности работы вдвое. На последнем занятии недели тестирование.

*2. Скоростно-силовой блок.* Продолжительность 3 недели.

Задача: Совершенствование скоростных способностей за счет концентрации специализированных нагрузок, в том числе соревновательного упражнения.

Основные средства: отрезки 60 м, 200 м, 400 м с отягощениями в 30% от используемых в силовом блоке, многоскоки, прыжковые упражнения, силовые упражнения 1-2 тренировки в неделю.

Направленность нагрузок в недельном микроцикле:

Понедельник – стартовая техническая работа, прыжковая работа.

Вторник – работа на отрезках в креатин-фосфатном режиме, силовая работа на локальные мышечные группы.

Среда – прыжковая работа в алактатно-анаэробном режиме.

Четверг – отдых.

Пятница – отрезки в анаэробно-гликолитическом режиме.

Суббота – силовой комплекс: сниженные веса с увеличением скорости выполнения.

В конце блока 1 неделя разгрузочная, уменьшение интенсивности работы вдвое. На последнем занятии недели тестирование.

## 2.2 Методика тестирования и контроль за нагрузкой

Набор тестов, применяемых в данной технологии, направлен на выявление текущего состояния скоростной и скоростно-силовой подготовленности спортсмена и служит отправной точкой планирования и контроля физической нагрузки.

Исходное тестирование проходит вначале первого блока, и затем тесты проводятся на последнем занятии разгрузочной недели после каждого блока.

Применяются следующие тесты:

1. Беговые: бег 30 м с хода и 30 м со старта, бег со старта 60 м (в помещении) и 100 м (на стадионе), 200 м;
2. Прыжковые: прыжки в длину с места, тройной с места, десятикратный с места.

Информативность результатов в беговых тестах с увеличением длины контрольного отрезка повышается по отношению к скорости бега на участке снижения, финиширования и конечному результату на соревновательной дистанции.

Конечный результат бегунов на сто метров в большей мере зависит от уровня развития взрывной, чем абсолютной силы.

Интенсивность нагрузки определяется количеством работы, выполненной в единицу времени. Контроль интенсивности нагрузки достаточно специфичен. В циклических видах спорта интенсивность физической нагрузки упражнения определяется значениями скорости бега.

В данной технологии предлагается следующая методика планирования и **контроля беговой нагрузки**: количество пробегаемых отрезков в одной тренировке зависит от момента наступления утомления у спортсмена, определяемое по метражу пробегаемого отрезка за фиксированное время. Время для каждого спортсмена строго индивидуально, показанное в соревновательном упражнении на тестировании в конце разгрузочной недели предыдущего блока.

Необходимо учитывать поправку на характер нагрузки в каждом блоке. Время соревновательного упражнения в исходном тестировании берется за 100%, рабочее время в функциональном блоке пойдет с прибавкой на 50-60%. В следующем тестировании пробегание соревновательной дистанции также берется за 100%, но прибавка к рабочему времени, с учетом характера нагрузки в силовом блоке, будет 30-40%. Аналогично, в скоростно-силовом блоке прибавка 10-15% к результату последнего тестирования.

Предлагаемая методика, во-первых, существенно повышает объективность предварительной оценки тренирующего потенциала предполагаемой нагрузки, следовательно, и вероятности прогноза тренировочного эффекта, который она может обеспечить. Во-вторых, она способствует разработке наиболее рациональных форм организации тренировочной нагрузки в рамках конкретных блоков, предусматривающих как

оптимальную продолжительность и рациональную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности, так и целесообразную последовательность введения их в тренировочный процесс. И, наконец, в-третьих, она дает основание к переосмысливанию традиционных принципов построения тренировки.

#### Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Некоторые предпосылки к оптимальному управлению процессом становления спортивного мастерства / Сб. «Кибернетика и спорт», М., 1965 г.

2. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства как предпосылка к управлению многолетней тренировкой / Сб. «Управление процессом спортивной тренировки». Л., 1974 г.

3. Верхошанский Ю.В. Закономерности функциональной специализации организма в ходе становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 1970 г. №6 с.6-10.

4. Верхошанский Ю.В. Некоторые закономерности многолетней динамики скоростно-силовой подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1971 г. №6 с.12-17.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с. — (Наука — спорту. Основы тренировки).

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ**

А.А. Бондарь

Волгоградский государственный аграрный университет

При выполнении движения спортсмен должен руководствоваться целевым образом движения [101,102]. Только в этом случае будет сформированы эффективные координационные способности, обеспечивающие рациональное использование кинематической энергии, накопленной в предыдущих фазах движения, оптимальную концентрацию во времени мышечных усилий, наиболее эффективное взаимодействие мышечной силы и силами сопротивления.

А.Н. Леонтьев (1975) обращал внимание на то, что сложные действия характеризуются подвижностью отдельных составляющих. Принципиально важным здесь является то обстоятельство, что в соответствии с превращениями

единиц действий происходит дробление или объединение ориентирующих и регулирующих их психических образов.

Таким образом, внутри двигательного действия при сохранении его целостности происходит как дифференциация, так и интеграция его составляющих и связанных с ним образов. В этом процессе совершенствуются как отдельные компоненты, так и процессы их интеграции.

В.Н. Платонов (1994) этапы становления технического мастерства увязывает с формированием в создании спортсмена соответствующих образов движений: первичный зрительный образ; расчлененный зрительный образ; детализированный зрительно-двигательный образ; обобщенный преимущественно двигательный образ.

В.М. Смолевский и Ю.К. Гавердовский (1997) предполагают выделить в образе действия объективные и субъективные компоненты со сложным характером их взаимодействия. Между объективными и субъективными компонентами двигательных представлений существуют связи, отражающие взаимосвязь чувственного и смыслового содержания различных составляющих двигательного образа. К важнейшим из этих составляющих следует отнести следующие представления: командно-управляющие; кинестезические; тактильные; зрительные; вестибулярные; временные; смысловые. Эти составляющие двигательного образа действуют не изолированно, а в строгом взаимодействии друг с другом.

Условия внешней среды во многом предопределяют существенные различия систем управления движениями в различных видах спорта и, естественно, в методике обучения.

В процессе технического совершенствования в видах спорта с четко определенным составом движений возможно создание четких смысловых и содержательных образов рациональной спортивной техники, разработка конкретных моделей спортивной техники с достаточно качественной характеристикой её основных элементов. В спортивных играх, единоборствах этот подход может быть реализован лишь частично.

Более важная часть технического совершенствования, развития способности спортсмена к импровизации, созданию и реализации оригинальных образов движений, помогающих решать двигательную задачу в условиях постоянно изменяющейся внешней среды. Это требует особого подхода к формированию задач, средств и методов процесса технического совершенствования, обеспечивающего большую вариативность как базовых, так и дополнительных движений, возможность создания новых оригинальных движений, продиктованных логикой конкретной соревновательной ситуации.

В ряду разнообразных форм организации занятий в многолетнем процессе спортивной тренировки, несомненно, ведущее место занимает соревновательная форма. В качестве одного из частных методов или методических приемов активизации занятий элементы состязания включаются уже, как известно, на ранних возрастных этапах спортивной тренировки. Но в особую целостную систему построения спортивной тренировки они перерастают по мере приобщения к регулярной спортивной деятельности,

формирования личностной установки на спортивные достижения, приобретения физической и психической подготовленности к испытаниям, с которыми сопряжено спортивное соперничество.

Тот хорошо известный факт, что специфические соревновательные требования и отношения имеют свойство в максимальной мере выявлять физические и психические возможности индивида вплоть до предельной мобилизации функциональных резервов организма и по-особому действенно стимулировать их развитие, обусловил распространение вариантов соревновательных форм деятельности.

В регулярной спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, соревнования и тренировочные занятия составляют формирующую основу системы подготовки спортсмена и одновременно являются теми целевыми пунктами, на которые ориентируется весь процесс спортивной подготовки.

По мнению Д. Вудена (1987) спорт высших достижений должен базироваться, прежде всего, на рациональной, компактной, прибыльной системе соревнований, продуманной структуре календаря, которые, по сути дела, определяют стратегию, планирование и программирование процесса подготовки в целом. Д. Вуденом (1987) было отмечено, что уровень соревнований окончательно вырастет тогда, когда значительная группа примерно равных по силе команд будет демонстрировать высокоэффективную, зрелищную борьбу за престижные награды.

В баскетболе, как и в любом олимпийском виде спорта, функционирующее множество различных соревнований образует систему, характеризующуюся определенным взаимосвязанным комплексом правил, судейства, положений, календарей, нормативно-квалификационных критериев и рейтинговых оценок, а также материально-техническим, финансовым и информационным обеспечением.

А.Я. Гомельский (1985) считает, что существенные изменения в компонентах данной системы неизбежно влекут за собой трансформации в динамике и направленности развития вида спорта, являясь по сути дела, эффективными рычагами управления всей системой подготовки высококвалифицированных спортсменов.

#### Литература:

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры //Под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480 с.
2. Бернштейн, Н.А. О построении движений //Биомеханика и физиология движений /Н.А. Бернштейн. - М.: Издательство "Институт практической психологии". – Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997. – 223 с.
3. Гороховский, Л.В. Основы техники и методики обучения сложнокоординационным движениям в прыжках в воду /Л.В. Гороховский: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - М., 1986. - 48 с.

## **ИНТЕГРАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

А.А. Бондарь, С.А. Скакун

Волгоградский государственный аграрный университет

Высокий уровень спортивной конкуренции в современном мире, обуславливает поиск новых, все более эффективных методов подготовки спортсменов с использованием средств высоких технологий.

Анализ отечественных и зарубежных периодических изданий, материалов научно-практических конференций и Интернет публикаций показал, что за последние годы наметилась устойчивая тенденция внедрения технологических новшеств в систему физического воспитания и спортивной тренировки. Это обусловлено стремительным развитием информационно-компьютерных технологий, прикладных программных пакетов.

Впервые возможности кибернетического управления движениями и обучения им, исследования поведения и целенаправленного движения были описаны Н.А. Бернштейном (1991) в 1935 году (на 35 лет раньше опубликованного труда Р. Винера о «разумной кибернетике»). Н.А. Бернштейн отмечал, что новые информационные технологии предоставляют инструментарий, воспользовавшись которым, можно стать свидетелем интенсивного роста и развития исследовательских работ по линии моделирования биологических функций.

В настоящий момент основными направлениями интеграции средств современных информационно-компьютерных технологий в процесс спортивной подготовки являются:

- мультимедийные базы данных, библиотек и web-ресурсов;
- прикладные программные пакеты для анализа, имитаций и моделирования соревновательных ситуаций;
- технические средства обучения и контроля, управляемые компьютером;
- автоматизированные системы проектирования спортивной подготовки;
- программно-аппаратные комплексы для диагностики функциональной подготовленности и медицинского контроля;
- мультимедийные дидактические материалы.

Таким образом, за последние годы отмечено большое количество направлений по внедрению и использованию средств современных информационно-компьютерных технологий в процесс подготовки спортсменов и специалистов в области спорта. Но в то же время в спортивных играх, данные технологии, в основном, используются с целью медицинского контроля. В этой связи научно-методические разработки по использованию технологий AI

(Artificialintellect) в учебно-тренировочном процессе приобретают особую актуальность для исследований.

Приверженцы использования обучающих игр в тренировочном процессе весьма многочисленны. Попробуем разобраться, насколько это оправданно, учитывая аспекты педагогики при применении образовательных игр, и рассмотрев модели разработки, выбора и оценивания серьезных игр с целью определения критериев.

Компьютерные игры все увереннее входят в число инструментов обучения. И этот процесс будет продолжаться, подобно тому, как все шире применяются в обучении мобильные технологии. Уже существуют исследовательские группы, изучающие обучающий потенциал игр и их роль в образовании, разрабатывающие педагогическую модель применения игр. Интерес к играм проявляет не только образование, обучающие игры используются также в армии, торговле, здравоохранении, физической культуре и спорте, неформальном обучении. Саммит по Серьезным Играм функционирует с 2003 года; существует конференция Игры для Здоровья. Издаются журналы, посвященные применению компьютерных и иных игр в обучении и образовании. Однако, при всем своем богатом обучающем потенциале, игры должны грамотно применяться, а значит, необходимо всестороннее понимание, как это нужно делать, чтобы игры приносили пользу. Идея целенаправленного применения игр в обучении далеко не нова. Различные игры давно используются для развития социальных, физических и психологических навыков и умений. Задолго до появления компьютерных игр, в формальном и неформальном обучении применялось широкое разнообразие игр, в частности, ролевых. Роль игр в образовании исследовалась в работе Futurelab, совместно с иными организациями, а также многих других исследованиях.

Игры предоставляют платформу для активного обучения. Обучение в них происходит не только в форме пассивного чтения и слушания. Они могут настраиваться под нужды пользователя, предоставляют мгновенную обратную связь, дают возможность самостоятельно делать открытия, приходить к новому пониманию. При этом изученный материал хорошо и надолго запоминается.

Мотивация, увлеченность, порождаемая использованием игр гораздо выше, когда они не являются частью формального образования. Игры – это только часть учебной практики, и должны использоваться в рамках подхода смешанного обучения, наряду с иными методами.

#### Литература:

1. Baranowski, T. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth /T. Baranowski //Medicine and Science in Sport and Exercise.-2001.
2. Beck, M. The party of the center of Crafty during running in boys Grades one to six /M. Beck: Unpublished doctorate dissertation. – Madison, 1996. – 206 p.

## **СПОРТ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ**

Д.С. Борисов, В.М Поздняк, И.А. Ерошенко

Волгоградский государственный технический университет

Любые движения - основа хорошего здоровья, особенно в современных условиях, когда большинство профессий стали сидячими или стоячими, вследствие чего возникла проблема недостаточности движений (гиподинамия). Гиподинамия стала причиной ухудшения самочувствия и даже некоторых заболеваний.

Поэтому современный человек должен заботиться не только о культуре питания, но и о физической культуре. Это базис здорового образа жизни. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализации функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность. Какие именно физические нагрузки подобрать, каждый решает сам, учитывая вкус, возможности и потребности.

Велосипедная езда - против инфаркта и целлюлита. Летом появляются прекрасные условия для езды на велосипеде. Для велосипедных прогулок лучше всего подойдут скверы, парки отдыха, пешеходные дорожки, загородные территории. Не рекомендуется прогуливаться на велосипеде на дорогах с оживленным транспортным движением во избежание травматизма.

Велосипед - эффективный тренажер, который благоприятно действует как на отдельные органы и системы, так и на весь организм. Велоездой можно заниматься и детям, и взрослым, как совершенно здоровым, так и больным хроническими (не очень тяжелыми) заболеваниями. Велоезда очень полезна для сердечно-сосудистой системы (тренирует сердечную мышцу), а также для органов дыхания. Она укрепляет нервную систему, улучшает настроение, способствует выработке энергии. Полезна велоезда людям с атеросклерозом (сужение сосудов) нижних конечностей, а также варикозным расширением вен, ведь эти патологии возникают при застое крови в венах. Движения ногами при велоезде способствует активации кровообращения, а следовательно, является отличной профилактикой болезни. В случае начальных проявлений варикоза велосипед поможет вернуть ногам здоровье и красоту. Велоезда очень полезна людям с избыточной массой тела: сгорает значительное количество жиров. К тому же при велоезде происходит массаж ягодиц и подвязка мышц бедер, что предотвращает развитие целлюлита.

Нужно начинать велопогулки с 35-40 мин. ежедневно увеличивая длительность велоезды на минуту. Длительность подбирается индивидуально так, чтобы чувствовать себя комфортно. Единственный недостаток этого вида тренировок, что на велосипеде не поездишь зимой по снегу и льду. Однако в продаже есть комнатные велотренажеры, которыми можно пользоваться в

холодное время года. Конечно, велопогулка на свежем воздухе является приятнее и эффективнее действует на организм.

Предостережение: велоезда противопоказана в случае простудных заболеваний, когда организму нужен абсолютный покой, а также в случае тяжелых хронических заболеваний, малокровии.

Теннис и бадминтон - учат концентрации и координации. Теннис - игра, требующая быстрой реакции, сосредоточенности, концентрации сил. Именно эти черты он и развивает у игроков. Эта игра также повышает физическую силу человека, тренирует все системы и органы, улучшает координацию движений, способствует оздоровлению организма. Начинаящим следует ограничивать время игры - до 1 часа. Это касается и лиц с определенными проблемами со здоровьем, а также в возрасте.

В бадминтон, как и в теннис играют два человека. Но эта игра требует меньших физических затрат, поэтому рекомендуется детям, взрослым и даже пожилым людям. Бадминтон улучшает реакцию и координацию движений, развивает мышцы рук, ног, туловища, способствует выпрямлению позвоночника, тренирует сердечно-сосудистую систему и органы дыхания, улучшает настроение. Эта игра может принести пользу, оздоровить организм в случае хронических болезней. С лечебной целью бадминтон рекомендуют для увеличения объема движений в суставах.

Плавание улучшает обмен веществ и исправляет фигуру Летом во время отдыха у реки, озера или моря используйте возможность поплавать не только для своего удовольствия, но и для улучшения здоровья. Установлено, что плавание заметно улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, обмена веществ. Оно эффективно исправляет недостатки фигуры, сколиоз (искривление позвоночника). Поэтому очень полезно для детей. Во время плавания развивается подвижность суставов, скорость реакции и координация движений, укрепляются мышцы рук и ног, туловища. Детей рекомендуется учить плавать 4-5 лет. Учиться плавать можно в любом возрасте. Если не умеете плавать, то обязательно научитесь и прибавите себе здоровье. В холодное время года можно плавать в закрытых бассейнах, по желанию под руководством инструктора, который поможет освоить известные стили плавания: кроль, брасс, плавание на спине и тому подобное.

На первых занятиях начинайте плавать медленно и каждые 5 минут отдыхайте. Постепенно через несколько недель вы сможете плавать без остановки в течение 15-20 минут. Люди, которые постоянно посещают бассейн, выделяются стройной фигурой и легкой походкой.

Плавание помогает в случае бессонницы и разных нервных расстройств. Вялых людей плавание тонизирует, взбадривает, а раздраженные успокаивает. Особенно полезно плавать людям умственного труда, посещая бассейн 2-3 раза в неделю. Плавание в прохладной (18-20 ° С) воде - один из самых действенных средств профилактики и лечения начальных стадий вегетососудистой дистонии, гипертонической болезни и атеросклероза, в частности атеросклероза сосудов нижних конечностей. Кроме того, это прекрасные "лекарства" против

целлюлита. Водная среда по особенному действует на тело: легко массирует кожу, каждую мышцу, подкожные капилляры. Такой нежный массаж почти не ощущается, но его эффект заметен.

Предостережение:

- Плавать можно только в случае нормального самочувствия;
- Не рекомендуется плавать натощак или сразу после еды;
- Во время плавания движения должны быть плавными;
- Людям пожилого возраста можно плавать только после консультации с врачом.

Танцевальная аэробика для тех, кто хочет похудеть и укрепится. Аэробика (спортивно-танцевальные движения под музыку) по своему влиянию на здоровье близка к танцам. Ею можно заниматься под музыку с четким ритмом, не выходя из квартиры. Занятия аэробикой периодически транслируют по телевизору. Их ведут профессиональные тренеры. Поэтому начинающие могут заниматься вместе с ними, набираясь опыта. Комплексы по аэробике можно приобрести и на видеокассетах. Аэробика помогает разрабатывать суставы, формировать свод стопы (что особенно полезно в случае плоскостопия), развивать координацию движений и силу мышц рук, ног, плечевого пояса, крепить сердечно-сосудистую систему. Она также помогает похудеть благодаря темпу и большому количеству движений. Противопоказания такие же, как и для занятий танцами.

Футбол, баскетбол и волейбол крепят кости и суставы. Эти игры требуют большого физического напряжения, в них участвуют в основном молодые и здоровые люди. Чтобы играть в эти игры, нужно иметь особенную выносливость, большую тренированность, быстро бегать. У тех, кто любит играть в футбол и баскетбол укрепляются мышцы ног и рук, туловища, ускоряются реакции, улучшается координация движений, тренируется сердечно-сосудистая система, органы дыхания, улучшается обмен веществ, укрепляется костная система, развивается подвижность суставов.

Волейбол нуждается в меньшей выносливости, поэтому играть его могут люди разного возраста и физической подготовки. Волейбол является прекрасным общеукрепляющим средством, способствует укреплению мышц, формированию стройного телосложения, устраняет проявления сколиоза позвоночника, тренирует все системы организма.

Танцы уравнивают психику, усиливают иммунитет. Танцы являются прекрасным видом подвижности. А еще танцы тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают пластику и грациозность движений, улучшают подвижность суставов и укрепляют мышцы. Музыка и ритм действуют целебно на человека. Во время движений ритмично сокращается большинство мышц, улучшается обмен веществ, усиливается иммунная система, улучшается фигура. А еще танцы прекрасно расслабляют нервную систему, устраняют стрессы, уравнивают психику. Молодые люди, которые знакомятся в танцевальных кружках, часто женятся, продолжают вместе заниматься танцами. Такие супружеские пары очень редко ссорятся.

Этот вид физических движений особенно можно порекомендовать одиноким людям пожилого возраста, поскольку в них появляется партнер по танцу и новые друзья. Вследствие этого их жизнь приобретает новые краски, они наполняются радостью и оптимизмом.

Предостережение: противопоказаниями в танцах является:

- Острые симптомы сердечно-сосудистых заболеваний, а также недавно перенесенный инфаркт миокарда;
- Черепно-мозговые травмы (до нормализации самочувствия);
- Варикозное расширение вен нижних конечностей. В случае умеренных проявлений болезни на занятия следует надевать эластичные чулки;
- Частые приступы астмы, воспалительные процессы.

Список литературы:

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. Ростов на Дону, 1997
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1988
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высшая школа, 1983

## **ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СБОРНОЙ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

М.А. Брытченко, С.Е. Ситкин,

Волгоградский государственный университет

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья — десятиборье, пятиборье и др.

В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений [1].

Подготовка легкоатлета — многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого — обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов [2].

Цель - система подготовки легкоатлетов.

Подготовительный период имеет следующие задачи: повышение общей физической подготовленности; развитие двигательных качеств для избранного вида спорта; овладение техникой; освоение элементов тактики; воспитание морально-волевых качеств; повышение уровня теоретической подготовленности.

Задачи подготовки легкоатлетов:

1. Средства и методы подготовки в легкой атлетике;
2. Основные принципы подготовки легкоатлета;
3. Виды подготовки легкоатлета;
4. Организация тренировок;
5. Планирование тренировочных занятий перед соревнованиями.

В процессе занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевою подготовку.

На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором -- наряду с обучением (примерно в равной степени) большое место отводится тренировке, развитию физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств[4]

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета - это различные физические упражнения, вспомогательные - слово и показ. В практике широко используются пять видов упражнений. Основные упражнения - это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет. Подводящие - способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений. Общеразвивающие - посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена. Специальные - упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида легкой атлетики. И, наконец, вспомогательные - не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т. п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется[5].

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют различные методы.

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части.

В тренировке легкоатлета широко используют равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего и обычно применяется при

обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики — ходьбе и беге[6].

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительных напряжений, в других — с повышенной скоростью, с большим физическим усилием. При этом четкого, строго установленного порядка в чередовании усилий нет.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются интервальным и повторным

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками[7].

#### Литература:

1. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.

3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. М.: Финансы и статистика, 1993.

4. Егер К, Оельшлегель Г. Юным спортсменам о тренировке. — М.: Физкультура и спорт, 1975.

5. Легкая атлетика для юношей: Сборник статей / Под ред. П. Лимаря. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.

7. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.

## **О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ СТУДЕНЧЕСКОГО АРМСПОРТА**

А.С. Гладких, М.В. Манжела

Волгоградский государственный технический университет

Армспорт – динамично развивающийся вид единоборств, который с каждым годом популярен все больше и больше. Секретом популярности данного вида спорта является его доступность, зрелищность, демократичность, отсутствие дорогостоящей экипировки. Все что нужно для занятий начинающих – это тренажерный зал и стол для борьбы. Поэтому студенческая молодежь представляет большой сегмент занимающихся армспортом. Растущее количество участников соревнований, повышение уровня мастерства – все это является ярким подтверждением вышесказанного.

Начиная с 1994 года, армспорт включен в программу соревнований Универсиады вузов г. Волгограда. В настоящее время соревнования проводятся ежегодно и являются одними из самых популярных и зрелищных видов спорта среди студентов. Программа соревнований предусматривает поединки среди девушек в четырех весовых категориях: 55, 65, 75, и свыше 75 кг (ранее было три категории: 60, 70, свыше 70 кг), и среди юношей в пяти весовых категориях 60, 70, 80, 90, свыше 90 кг. Общее количество участников на Универсиаде г. Волгограда – 2013 составило 82 человека, ВУЗов-участников – 10. То, что армспорт популярен в студенческой среде доказывает и тот факт, что достаточное количество студентов представляло Волгоградскую область на соревнованиях различного ранга, среди которых зональные соревнования ЮФО, Кубок дружбы Калмыкии, Всероссийский турнир в г. Алексин, чемпионаты России и др. Причем, многие продолжают активно тренироваться и выступать на соревнованиях и после окончания обучения.

Стоит отметить, что армспорт достаточно «поздний» вид спорта, в том смысле, что заниматься им начинают в выпускных классах школы или в ВУЗах и ССУЗах. Связано это с тем, что в более раннем возрасте суставо-связочный аппарат спортсмена не готов к тем специфическим нагрузкам и тренировкам, которые подразумеваются при занятиях армспортом. Проблема травматизма в армспорте вообще и в студенческом в частности очень актуальна. Нередко можно наблюдать на соревнованиях, как к столу подходят абсолютно неготовые к борьбе люди. В лучшем случае им недавно показали, как надо бороться. Но в большинстве таких случаев – отсутствие техники, неспособность мышц и связок воспринимать столь специфические серьезные нагрузки и как результат: травма. Замечено, что большинство травм приходится на поединки любителей, а не профессионалов. В этом случае вероятность травмы многократно повышается.

Еще одна проблема, на которую хотелось бы обратить внимание – это количество соревнований, в которых принимают студенты ВУЗов Волгограда, занимающиеся армспортом. Не секрет, что мастерство спортсмена растет именно на соревнованиях. На данный момент помимо Универсиады проводятся Чемпионат области, Открытый чемпионат г. Волжского (на который приезжают представители других регионов России, например, Астраханская область), Командный кубок Волгоградской области по армспорту. Конечно, отдельные спортсмены из разных ВУЗов выступают на этих соревнованиях, а вот полные команды ВУЗы не выставляют, ограничиваясь только Универсиадой. На данный момент команда ВолгГТУ практически единственная из ВУЗов города, которая выступает на всех соревнованиях городского и областного масштаба. Думается, если бы все ВУЗы выставляли больше участников во всех соревнованиях, проводимых Ассоциацией армспорта Волгоградской области, то вырос бы уровень, как соревнований, так и спортсменов.

Можно отметить, что для дальнейшего развития студенческого армспорта в качестве основных целей можно выделить:

- Профилактика травматизма путем совершенствования технической подготовки спортсменов и тренировочного процесса
- Активное участие студентов, занимающихся армспортом в ВУЗах во всех соревнованиях, проводимых в регионе, а по возможности и за его пределами
- Подготовка конкурентоспособных борцов для сборной области

## **ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В БАДМИНТОНЕ**

Т.В. Гладкова, Н.В. Сведерек,

Волгоградский государственный университет.

Спортивный бадминтон по своей идеологии напоминает восточные единоборства со всеми их контрастами: жестким давлением и мягкой уступчивостью, гибкой хитростью и настырной агрессивностью, взрывными безудержными атаками и затяжными розыгрышами волана. Но при этом вместо обмена тяжелыми неприятными ударами - опосредованное взаимодействие партнеров через легкий волан. От спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносливость, отличная координация, взрывная реакция и сила. Причем совокупность всех этих качеств должна быть гармоничной. В исполнении настоящих мастеров бадминтон - динамичная и высокоатлетичная игра. Поэтому бадминтон, как и другие виды спорта, является травмоопасным. Целью данной работы является профилактика травматизма, сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи

средствами спортивной игры бадминтон. Самые частые травмы в бадминтоне - это травмы коленных суставов, лодыжек, травмы ахиллова сухожилия.

В числе специфических травм у игроков в бадминтон особое место и по распространению, и по тяжести занимает разрыв ахиллова сухожилия. К сожалению, количества этих травм не только не уменьшается, но и возрастает. Еще прискорбнее тот факт, что специалистами и тренерами ситуация характеризуется как неизбежная, обусловленная имманентными свойствами игры, воспринимаемая как неизбежная данность. В научной и методической литературе биомеханические и спортивно-технические условия травматизации практически не рассматриваются и поиски выхода из создавшегося положения не ведутся. Анкетирование тренеров и игроков в большинстве регионов России и некоторых странах СНГ, опрос экспертов, анализ кинофотоматериалов позволили сформировать представления о причинах, условиях и сопутствующих обстоятельствах травматизации ахиллова сухожилия у бадминтонистов. (Суслова Ф.П., Сыч В.Л. 2002г.).

Установлено, что всем без исключения случаям разрывов сухожилия, предшествовал постепенно формирующийся и прогрессирующий болевой синдром преимущественно в нижней, реже - в средней трети сухожилия. Боль наблюдалась даже в начале игры, затем несколько ослабевала и с новой силой возобновлялась после игры. Болевые ощущения сопровождалось образованием нарастающей опухоли с ярко выраженной гиперемией. (Смирнов Ю.Н., 1990г.).

Комплекс описанных симптомов наблюдается примерно у половины активно тренирующихся и регулярно выступающих в соревнованиях бадминтонистов. Уже на этой стадии в сухожилии формируется недостаточность кровоснабжения и острое нарушение трофики. Вероятность полного или частичного разрыва становилась чрезвычайно высокой.

Основным тактико-техническим элементом игры, провоцирующим травму, является постоянное чередование укороченных и высоко-далеких ударов на заднюю линию. Оно требует максимально быстрого перемещения игрока практически через весь корт с резким торможением и сменой направления движения на противоположное. Стопа игрока здесь выполняет функцию главного стопорящего звена. Причем из-за постоянного дефицита времени торможение имеет характер удара. Стопа в этот момент находится в среднем положении и демпфирующие свойства (уступающая работа, растягивание-удлинение) сгибателей стопы (на задней поверхности голени) не используется. Таких перемещений только при розыгрыше одного очка у мастера спорта выполняется в среднем 4,5. За всю игру из двух сетов их набирается около 250, а из трех - приближается к 400.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы: состояние утомления, переутомления, перетренированность, хронические очаги инфекции, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.

Одним из методов функционального лечения и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата является тейпирование, оно

заключается в наложении лейкопластырных повязок, которые фиксируют поврежденный сустав, создавая покой травмированному участку. В отличие от гипсовых и других повязок, тейпирование дает возможность лечить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата с помощью движений. При определении сроков возобновления тренировочных занятий надо учитывать не только характер заболевания, травмы, ее локализацию, возраст и функциональное состояние спортсмена, но и клинико-анатомические данные спортсмена. Нормализация самочувствия обычно опережает процессы регенерации. Поэтому и необходимо при возобновлении тренировок после исчезновения отека и боли применять тейпирование. Нагрузки при этом должны быть незначительными, должны иметь специальную направленность. Вначале следует выполнять простые упражнения, небольшие по амплитуде движений, упражнения на растягивание мышц. Раннее возобновление занятий без тейпирования ведет к повторным травмам, переходу их в хроническую стадию.

Для тейпирования необходимо иметь специальное оборудование, инструменты, медикаменты, стол или массажную кушетку, скамейку, различные подставки (желательно выдвижные, что позволяет изменять их высоту) ножницы с тупыми концами для снятия тейпа, скальпель, йод, бинты, различных размеров лейкопластыри, клей, спирт, бритвенный станок, нашатырь, эфир для очистки кожи.

Тейпирование применяется не только для функционального лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и с профилактической целью. Оно также показано и при иммобилизации суставов, так как не нарушает целостности суставов и подвижности в них, не ограничивает движений.

Таким образом, важными задачами предупреждения спортивного травматизма в бадминтоне являются:

- знание причин телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;

- разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Причины спортивных травм бадминтона:

- неправильная организация занятий ;

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий ;

- нарушения правил врачебного контроля;

- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования для бадминтона;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.

Литература:

1. Сулова В.П., Сыч В.Л. Современная система спортивной подготовки. - М.:Владос - Пресс, 2002. -214 с.

2.Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990. - 158 с.

## **ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

В.В. Грошев, Н.В. Кузнецова, А.С. Гладких, О.В. Клычкова

Волгоградский государственный технический университет

### *Цели и задачи самостоятельных занятий*

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья

занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

По данным опроса студентов разных годов обучения (М.Я. Виленский, 1994), о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих их к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности, можно судить по данным следующей таблицы:

Табл. 1

Субъективные факторы	Курс			
	I	II	III	IV
Удовлетворение	57,8	50,1	43,5	16,8
Соответствие эстетическим вкусам	51,7	2,3	30,4	21,9
Понимание личностной значимости занятия	37,6	24,0	17,5	8,3
Понимание значимости занятия для коллектива	34,0	22,8	14,1	9,6
Понимание общественной значимости занятий	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовное обогащение	13,2	10,4	5,6	3,1
Развитие познавательных способностей	12,9	9,8	7,1	6,2

Приведенные данные свидетельствуют о закономерном снижении влияния всех факторов- побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, если они сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

#### Формы и содержание самостоятельных занятий

После определения цели, подбираются направления использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессиональноприкладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений; изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также

укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

#### Ходьба и бег.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5—10 мин ходьбы ЧСС была на 10-15 удар/мин меньше указанной в таблице. Через 8—10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

**Режим I.** Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20—22, через 1 мин 13—15 ударов за 10 сек.

**Режим II.** Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость,

скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24—26, через 1 мин 18—20 ударов за 10 сек.

**Режим III.** Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегу жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27—29, через 1 мин 23—26 ударов за 10 сек.

**Режим IV.** Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегу очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут» дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30—35, через 1 мин 27—29 ударов за 10 сек.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120—130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки.

Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132—144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144—156 удар/мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10—15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие — скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Только бодрость!» — этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем - верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Кросс — это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, естественные препятствия, умение

преодолевать естественные препятствия, правильно оценить и распределить свои силы.

Список литературы:

1. В.И. Ильинич «Физическая культура студента» Изд. «Гардарики» Москва 2000 год.
2. Е.Г. Мильнер «Формула жизни» Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1991 год.
3. С.Н. Попов «Лечебная физическая физкультура» Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1978 год.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВФ РАНХиГС НА ПРИМЕРЕ МИНИ-ФУТБОЛА**

Г.А. Держинский, С.В. Курылев

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства  
и государственной службы

Сегодня, когда российское общество вступило на путь поступательного развития, происходящие в стране социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и повышение уровня жизни населения. При этом решение упомянутых задач непосредственно связывается с обеспечением здорового образа жизни и повышением двигательной активности всех слоев общества. Особое значение приобретает решение таких проблем в период обучения студенческой молодежи в высших учебных заведениях, то есть во время ее подготовки к непосредственной профессиональной деятельности.

В сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи, создании прочной базы ее физической подготовленности для будущей активной профессиональной деятельности неоспорима роль системы физического воспитания, и в частности студенческого спорта.

Студенческий спорт в настоящее время базируется на следующих факторах:

- доступности и возможности заниматься спортом в часы обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура» (в основном учебном отделении и -тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);
- учебно возможности заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в спортивных секциях, группах, а также самостоятельно;

-возможности систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- вузовских и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Пересмотр устоявшихся взглядов на систему физического воспитания учащейся молодежи и внедрение инновационных педагогических технологий в эту сферу многократно обсуждалось как практиками, так и научными работниками, которые на общем фоне реформирования всей системы образования поднимают конкретные вопросы о модернизации сложившейся в стране системы физического воспитания студентов, о необходимости смещения акцентов в организации и содержании физического воспитания с устоявшихся стандартных позиций в сторону нестандартных подходов.

О необходимости внесения существенных корректив в систему физического воспитания студенческой молодежи ярко свидетельствуют широко известные крайне неудовлетворительные результаты массовых обследований здоровья молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях.

Сегодня благодаря усилиям ученых и практиков в стране создаются благоприятные предпосылки для инновационной деятельности в данной сфере высшего образования, для разработки и внедрения в практику новых организационно-методических форм занятий физической культурой и спортом.

К одной из таких форм можно отнести мини- футбол. Хорошо известно повсеместное увлечение молодежи этой игрой, которая с каждым годом становится одним из наиболее популярных видов спорта в вузе, о чем неуклонно говорит возрастающее количество студентов занимающихся в спортивной секции – в 2009/10 уч.г. - 15 человек, в 2010/11 уч.г. - 21, в 2011/12 уч.г. - 27, в 2012/13 уч.г. - 45, причем 15 из них – девушки.

В то же время мини-футбол привлекателен и своей непритязательностью при организации учебно-тренировочных занятий и массовых соревнований. В условиях высших учебных заведений для занятий этой спортивной игрой могут использоваться не только физкультурные залы, но и практически любые плоскостные площадки. Не требует эта игра и дорогостоящей экипировки и спортивного инвентаря. Важно и то, что в мини-футболе каждый игрок постоянно является активным участником состязания, которое проходит динамично, без вынужденных утомительных остановок. Словом, мини-футбол, как увлекательный вид спортивных упражнений, специально создан для развития именно учащейся молодежи, в том числе и студентов высших учебных заведений. Часто он включается в программу спортивных мероприятий, проводимых в рамках дней факультетов ВФ РАНХиГС. Кроме того в планах работы спортивного клуба прописано 4 спортивных мероприятия по мини-футболу для мужских студенческих команд и 2 для женских команд, где принимает участие свыше 250 студентов. И учитывая тот факт, что этот вид спорта есть в программе студенческой Универсиады, а также продолжает свое дальнейшее развитие инновационный общероссийский проект «Мини-футбол - в вузы», можно с полной уверенностью говорить о полном содействии выполнению комплекса задач физического воспитания студенческой молодежи,

подъему интереса ее значительной части к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобретению занимающимися важных организационно-методических умений по проведению спортивных соревнований и самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также получению возможности усиления роли различных форм развития демократических основ творческой самореализации студенческой молодежи.

Практика показывает, что организованные регулярные занятия мини-футболом являются очень популярными как среди юношей, так и девушек, обучающихся в ВФ РАНХиГС, способствуют гармоничному развитию у занимающихся всех основных физических качеств, улучшают функции вестибулярного аппарата, совершенствуют точность движений и пространственную ориентацию, а также содействуют воспитанию у молодежи таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, сознательной дисциплине.

Спортивная подготовка студенческой молодежи, избравшей для систематических занятий мини-футбол, представляет собой педагогический процесс, базирующийся на научно-методических основах спортивной тренировки и направленный на спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

Основными видами спортивной подготовки являются физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка. Каждый из этих видов имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Данные виды спортивной подготовки в определенной степени одинаково значимы и взаимно дополняют друг друга.

Результаты спортивной подготовки, как правило, связываются с биологическими (морфологическими) приспособительными изменениями, которые происходят в организме занимающихся под воздействием тренировочных нагрузок.

Управление подготовкой студентов в мини-футболе осуществляется на основе сопоставления результатов контроля за уровнем их подготовленности с данными тренировочной и соревновательной деятельности. С учетом этих данных должно планироваться дальнейшее содержание учебно-тренировочного процесса, а это в свою очередь приведет к более эффективному результату в управлении подготовкой студентов.

#### Список литературы:

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.
2. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учеб.пособие /П.Ф.Ежов.- Малаховка: МГАФК.-2006.-85 с.
3. Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех / В.Л.Мутко, С.Н.Андреев,

Э.Г.Алиев.-М.:Советский спорт, 2007. -264с.

4. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие[Текст]/ В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев.-М.:Советский спорт, 2010. -320с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ**

В.С. Дьяконов

Волгоградский государственный аграрный университет

Физическая подготовка борцов на предсоревновательном этапе подготовки колеблется от одного до нескольких месяцев, в зависимости от календаря соревнований. Период этот условно делится на два этапа. На первом этапе происходит восстановление специальных физических качеств, тактико-технической подготовки, так называемого «чувства ковра». Примерно в течение двух недель повторяется техника борьбы. Количество тренировок не более двух — трех в неделю. Помимо этого, проводится около двух тренировок по общей физической подготовке, направленных на развитие необходимых физических качеств.

После этого увеличивается количество тренировок по борьбе (не менее трех занятий в неделю). Два занятия посвящаются в основном физической подготовке и продолжению совершенствования ранее разученной техники борьбы, а три занятия посвящают освоению новых тактико-технических действий, увязывают их в комбинации с основными приемами нападения и защиты, устраняют недостатки в тактико-технической подготовке, развивают и совершенствуют физические и морально-волевые качества.

В этом случае недельная физическая подготовка борцов выглядит так:

- понедельник - занятия по борьбе со средней нагрузкой и уклоном на развитие быстроты;
- вторник - физическая подготовка борцов со средней или несколько меньшей нагрузкой, направленной в основном на развитие силы и быстроты;
- среда - занятия по борьбе со средней нагрузкой с применением специальных упражнений на развитие силы и быстроты;
- четверг - физическая подготовка борцов с малой нагрузкой; желательно проводить тренировки игровыми видами спорта на воздухе;
- пятница — занятия по борьбе с большой нагрузкой с основной направленностью на развитие специальной выносливости;
- суббота — баня и массаж;
- воскресенье — активный отдых.

• По мере роста тренированности следует увеличивать продолжительность тренировочных занятий и их интенсивность. Но не следует это делать слишком резко. Спустя три недели занятий в таком режиме с постепенным повышением тренировочных нагрузок следует четвертую неделю провести на несколько пониженном уровне, с меньшими нагрузками, чтобы несколько восстановить силы и подготовиться к следующему тренировочному циклу, который следует завершить недельным тренировочным циклом, опять проводимым с пониженными нагрузками.

В конце подготовительного периода возможно участие в соревнованиях, желательно второстепенных [1].

Подготовка к соревнованиям в борьбе длится семь — восемь месяцев. На этот период выпадают участия во всех основных соревнованиях года. Ясно, что тренировочная работа задолго до соревнований будет значительно отличаться от той, которая проводится в непосредственной близости к ним или сразу же после них. Поэтому условно соревновательный период разбивают на несколько соревновательных циклов, соответствующих числу наиболее важных соревнований.

В свою очередь подготовку к соревнованиям в борьбе можно разделить на этап предварительной подготовки, этап соревновательной подготовки и послесоревновательный отдых. Продолжительность этапа предварительной подготовки зависит от наличия времени до соревнования. Из этого времени нужно выделить 30 — 40 дней для этапа соревновательной подготовки, или, как его называют, этапа специальной подготовки. Оставшееся время попадает на этап предварительной подготовки. Тренировки этапа предварительной подготовки характеризуются большой продолжительностью и средней или выше средней интенсивностью. На этом этапе не следует увлекаться тренировками в высоком темпе, ибо это может вызвать слишком раннее появление высшей спортивной формы, сохранить которую до соревнований будет нелегко. Тренировки должны быть направлены на устранение тактико-технических недостатков, совершенствование специальных физических и морально-волевых качеств, повышение и поддержание тренированности. Недельный цикл примерно такой же, как и в подготовительном периоде: с тремя днями тренировок по борьбе, двумя по физической подготовке, одним банным днем и одним днем активного отдыха. Однако продолжительность занятий должна быть значительно большей. Изучение новой техники борьбы ведется, но в меньшем объеме. В это время осваиваются в основном те технические действия, которые могут дополнить и войти в комбинации с основными приемами нападения и защиты.

Продолжение тренировок на фоне постоянного недовосстановления сил может привести к перетренированности и нанести вред здоровью. По времени схватки в этот период не должны превышать соревновательных. Борец должен привыкнуть к чувству времени, научиться распределять свои силы. Тренироваться по борьбе более одного раза в день нецелесообразно. Это приведет к быстрому утомлению нервной системы. Даже в самый напряженный

период тренировок борец должен иметь желание бороться. Если этого желания нет, и оно не появляется после хорошей разминки, лучше пропустить тренировку.

Подбор партнеров в тренировочных и контрольных схватках следует вести с учетом мастерства и индивидуальных качеств наиболее вероятных и сильных противников в предстоящих соревнованиях. Чем больше осведомлен будет борец, тем более целенаправленно он сможет готовиться к встрече. Проведение тренировочных и контрольных схваток, анализ мастерства противников способствуют приобретению уверенности в успехе, эффективности своих технических действий.

Соревнования продолжаются, как правило, три — четыре дня. Исключение составляют различные матчевые встречи, где борцу приходится бороться один, максимум два раза. После соревнований, которые обычно сопровождаются большими физическими и нервными нагрузками, необходим отдых. Продолжительность его зависит от той напряженности, с которой проходили соревнования, и времени, которое было на них затрачено. От этого зависит продолжительность после соревновательного отдыха (два - три дня). В этот период не следует тренироваться на ковре. Гораздо полезнее восстановление в бане, рекомендуемое на следующий день после соревнований. В другие дни желательно проводить прогулки на воздухе, игры в баскетбол, футбол с малыми нагрузками.

После восстановления сил постепенно начинается новый цикл тренировок. Не следует откладывать надолго анализ выступлений спортсмена в соревнованиях. Это необходимо провести тогда, когда еще свежи в памяти события, происшедшие на ковре. Творческий, самокритичный анализ помогает разработать план тренировок в последующем периоде подготовки.

При незначительной тренированности спортсмена предпочтение нужно отдавать тренировкам, проводимым в невысоком темпе, преследуя цель постепенной вработываемости организма, накопления специальной выносливости. Однако никогда не следует проводить тренировки на выносливость борца с чрезмерной интенсивностью и продолжительностью, давая спортсмену непосильную нагрузку, наносящую больше вреда, чем пользы. Выносливость борца зависит еще и оттого, насколько экономичны и целесообразны движения спортсмена, насколько высока и рациональна его техника. Нетехнический спортсмен тратит в схватке сил гораздо больше, чем техничный [2].

Выносливый и агрессивный партнер может дать и большую нагрузку в схватке. Поэтому, подбирая соперника на схватку, нужно учитывать это обстоятельство. Кроме того, для выработки специальной выносливости нередко прибегают к смене партнеров во время схватки. Количество смен может быть разным, так как все зависит от силы и класса спортсмена, силы и класса его соперников, задач, стоящих перед ним в тренировке. Чем ближе к соревнованиям, тем интенсивнее и напряженнее должны становиться схватки. При этом не следует увлекаться увеличением продолжительности схваток.

Гораздо лучше, если они не будут превышать по времени схватки, которые придется проводить на соревнованиях. При увеличении интенсивности тренировочных занятий перед соревнованиями общее время, затрачиваемое на них, и объем проделанной работы должны сокращаться.

Развитие волевых качеств следует вести так, чтобы спортсмен убеждался в своей силе и возможностях и стремился достичь еще большего. Вот почему еще не окрепшему борцу не следует злоупотреблять участием в соревнованиях, где большинство противников сильнее и опытнее его. Спортсмен будет постоянно чувствовать их превосходство и будет робеть перед ними. Робость постепенно может перейти в трусость, и процесс воспитания борца приостановится надолго.

Всякое проявление волевых усилий должно базироваться на реальных физических и технических возможностях спортсмена. Стремление сделать невозможное, к чему спортсмен еще не подготовлен, принесет только вред волевой подготовке. Степень проявления волевых качеств зависит от цели, стоящей перед спортсменом.

Литература:

1. С. Н. Преображенский. Вольная борьба.- М.: Физкультура и спорт, 1979, 127с.<http://borba-forum.ru>

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

М.С. Исайкина, И.А. Ерошено

Волгоградский государственный технический университет

А.А.Кузнецова

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов, кажется, довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;

- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;

- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры — главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);

б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;

в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;

г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация. Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков. При формировании двигательного навыка различают фазы следующие в определенном порядке друг за другом и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1-я ФАЗА — в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и приблизительно похожее на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений. Методическая задача и приемы обучения - овладеть основами техники и общим ритмом действия. Уделить внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений. Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия не целесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например: нападающего удара) по частям, а более простых — в целом. Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-ая ФАЗА — формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить

движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Методическая задача и приемы обучения — детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении. Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3-ая ФАЗА — стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению. Методическая задача и приемы воздействия — дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного) не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.). Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

- Назвать терминологически правильно приемы.

- Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видео технике с комментариями о его роли в игре.

- Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема).

- Делаются попытки практического выполнения приема — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

- Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.

- Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.

По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.). Выполнение технического приема (приемов) в условиях приближенных к игре. На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой. Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
- в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;

- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- е) спортсмен мало соревнуется и, поэтому нет стабилизации техники приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- направленное ощущение движений с внешней помощью;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.)

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные, нередко, являются производными от основных. Следует отметить, что ошибки, допускаемые волейболистами, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения; некачественный показ, затянутые объяснения; не доведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения; отсутствие индивидуального подхода и др.)

## **СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

О.В. Клычкова, Г.А. Ушанов, В.В. Грошев, Н.В. Кузнецова

Волгоградский государственный технический университет

Научно-технический прогресс, всесторонне меняющий образ жизни, труда и быта современного человека, резко повышает общественную роль физической культуры и спорта.

ВУЗ формирует мировоззрение человека, а студенческая пора это время расцвета таланта и способностей студентов. За годы обучения в ВУЗе им необходимо овладеть комплексом фундаментальных дисциплин и повседневная работа над личностью при активном занятии спортом.

Спорт, как один из основных компонентов физической культуры, формирует потребность студента в физическом совершенствовании и укреплении морально-волевых качеств.

В нашей статье мы хотим рассказать, как в условиях ВолгГТУ идет подготовка студентов-спортсменов.

На первом занятии студенты заполняют анкету с указанием, каким видом спорта занимались и имеют разряды до поступления в ВУЗ, и которым они хотели бы заниматься во внеурочное время (секции). Во многих случаях к занятиям в спортивных секциях допускаются лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточной разносторонней физической подготовкой и желающие заниматься тем или иным видом спорта в ВолгГТУ.

Наиболее массовыми и любимыми видами спорта у студентов нашего ВУЗа является те виды, где развивают силу: армспорт, гири, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, а также игровые виды спорта: баскетбол, волейбол и футбол. Но и «Королева спорта», не уступает в массовости, как у юношей, так и у девушек. Многие легкоатлеты ВолгГТУ до поступления в университета не занимались легкой атлетикой и пришли в спорт через массовые физкультурные соревнования.

По учебному плану кафедры в I, III, V, VII семестр все студенты сдают контрольные нормативы в беге на 100 м, прыжках в длину, кроссе 500 м – девушки и 1000 м юноши, подтягивание и сгибание рук. Затем формируется команда факультета, и проводятся факультетские соревнования.

После поведения соревнований студенты I курса, показавшие результаты в беге на 100 м 12,0 – 12,2 с у юношей и 14,0 – 14,5 с у девушек и в беге на 500 м 1.24,0 – 1.50,0 с у девушек и 1000 м 2.37,0 – 2.55,0 с у юношей. Эти студенты два раза в неделю занимаются на занятиях физической культуре, и дополнительно три раза в неделю ходят в секцию по легкой атлетике. После первого семестра отобранные студенты переводятся в секцию легкой атлетике, где занятия проводятся три раза в неделю на специализированных спортивных базах.

И с января сборная команда ВолгГТУ участвует в соревнованиях по календарю спорткомитета по легкой атлетике на календарный год таблица 1.

Календарь соревнований по легкой атлетике на 2013 год

Табл. 1

Наименование соревнований	Возраст	Дата и место проведения	Проводящая организация
<b>ЯНВАРЬ</b>			
Чемпионат и первенство области среди юниоров (Чемпионат и первенство ЮФО среди юниоров, юношей и девушек)	1994-95, 1996-97	15-16 января Волгоград	Оргкомитет

Первенство области среди молодежи	1991-93	31 января-01 февраля Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
66-й Всероссийский пробег, посвященный 70-й годовщине разгрома немецко-фашистских войск под Сталинградом		2 февраля Волгоград	Горспорткомитет
Первенство России среди молодежи	1991-93	22-24 февраля Волгоград	ВФЛА
<b>МАРТ</b>			
Пробег, посвященный памяти ЗТ СССР Наумова Г.С.		17 марта Волгоград	Горспорткомитет
Областные соревнования по кроссу памяти И.Илющенко		31 марта Жирновск	Оргкомитет
<b>АПРЕЛЬ</b>			
Чемпионат и Первенство области по кроссу		6 апреля Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»
Открытое первенство Среднеахтубинского р-на по кроссу на призы ЗТР М.П.Улымова		14 апреля Красная слобода	Оргкомитет
Открытое первенство ВГАФК по эстафетному бегу		18 апреля Волгоград	Оргкомитет
Открытое первенство г.Фролово по кроссу памяти А.Ф.Грудкова		21 апреля Фролово	Оргкомитет
<b>МАЙ</b>			
Волгоградский марафон памяти ЗМС СССР Гришаева Б.А.		05 мая Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»
Эстафета, посвященная Дню Победы		07 мая Волгоград	Горспорткомитет
Первенство Волгоград в зачет Универсиады ВУЗов		14-15 мая Волгоград	Горспорткомитет
Открытый чемпионат ВГАФК памяти ЗТР Шореца П.Г.		23-24 мая Волгоград	Оргкомитет
Первенство области среди молодежи, юниоров	1991-93 1994-95	28-29 мая Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»
<b>ИЮНЬ</b>			
Первенство области среди юношей и девушек	1996-97	03-04 июня Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»

Первенство области по горному бегу		09 июня Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
Пробег «Волгоградская миля», посвященный Дню города		14 сентября Волгоград	Горспорткомитет
Волгоградский полумарафон-гандикап		23 сентября Волгоград	Оргкомитет
Чемпионат и Первенство России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	1991-93, 1994-95, 1996-97	28-29 сентября Оренбург	ВФЛА
<b>ОКТАБРЬ</b>			
Открытое лично-командное первенство и Чемпионат Волгограда по кроссу памяти Олимпийской чемпионки Е.Романовой		05 октября Волгоград	Горспорткомитет
Открытый Чемпионат и первенство г.Волжского по кроссу памяти МС В.Жемчугова		06 октября г.Волжский	Оргкомитет
«Самопревосхождение» 12-24 часовой бег		06-07 октября Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»
Чемпионат Красноармейского района по кроссу памяти И.Т.Свистунова		19 октября Волгоград	Оргкомитет
Первенство области по кроссу «Высота-102»		21 октября Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»
Чемпионат и первенство области по часовому бегу		28 октября Волгоград	Министерство ОФСО «ФЛАВО»
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
Открытое Первенство Волгограда среди учащихся и студентов		05-06 декабря Волгоград	Горспорткомитет
Открытое первенство ВГАФК		19-20 декабря Волгоград	Оргкомитет

ВолгГТУ имеется спортивно-оздоровительный лагерь для студентов-спортсменов. В спортивно-оздоровительном лагере в распорядке дня

ежедневно проводится основная тренировка в вечернее время или участие в Спартакиаде лагеря, охватывающие все виды спорта университета. Если спортсмен не поехал в спортивно-оздоровительный лагерь на это время студенты получают индивидуальные задания для поддержания спортивной формы.

С 1 сентября тренировочный процесс возобновляется. В сентябре - октябре каждый студент спортивной секции принимает участие в 3 – 5 стартах, где нужно показать результат весеннего старта или близко к нему. И в ноябре – декабре выполнить разряд. Всю работу отделения легкой атлетике возглавляет старший тренер.

Многие ведущие легкоатлеты университета стали кандидатами наук и отличными специалистами в своей работе.

## **ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВОДНОЙ СРЕДЫ НА ОРГАНИЗМ ПЛОВЦА**

В.К. Князьков

Волгоградский государственный аграрный университет

Общеизвестно, что водная среда, благодаря свойствам воды, усиливает положительный эффект от тренировок пловцов. Давление воды оказывает положительное физическое воздействие на тело пловца, удерживая его на поверхности. Правильным считается горизонтальное положение тела пловца, когда голова опущена в воду для выдоха, не зависимо от способа плавания. Такое положение тела разгружает мышцы позвоночного столба, несущего значительную нагрузку при вертикальном положении тела.

Положительное влияние на работу сердца и сосудов оказывает не только антигравитационные условия (горизонтальное положение тела), но и отсутствие статического напряжения. Ритмичные сокращения мышц действуют как насос, помогая выталкивать кровь по всей венозной системе к сердцу облегченным горизонтальным путём, а не по вертикали. Рациональное горизонтальное положение тела пловца значительно облегчает отток венозной крови от конечностей к сердцу и её циркуляцию, создавая благоприятные условия для работы всей сердечно-сосудистой системы. Сердце становится более выносливым, фаза диастолы увеличивается, сердце больше отдыхает.

Водные процедуры вызывают усиление сердечной деятельности, результатом чего при систематических занятиях является урежение пульса. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Большое значение для изменения кровообращения играет расширение сосудов кожи. Огромное количество их в обычных условиях находится в полусокращенном состоянии. Однако под влиянием водной среды, гидромассажа или действия низких температур сосуды кожи могут, в случае их расширения, вместить до одного литра крови. Поэтому кожа играет большую роль и как депо крови, функции которого систематически улучшаются воздействием низких температур воды. В этих условиях сердечной мышце работать значительно легче. Скорость кровотока у занимающихся плаванием также повышается.

Таким образом, при занятиях плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные сдвиги в виде усиления сократительной способности миокарда и улучшения работы сердца. Эти сдвиги ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует увеличению общего обмена веществ.

В подтверждение некоторых ранее приведенных утверждений нами был проведен педагогический эксперимент. О влиянии тренировочного процесса пловцов разного уровня (от новичков до спортсменов 1 разряда) мы судили по функциональным показателям, а именно частоте дыхания (ЧД), частоте сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД).

Экспериментальный период продолжался три месяца. Тренировки проводились согласно программе, разработанной для спортсменов соответствующих разрядов. Для анализа эффективности тренировочного процесса спортсменов-пловцов использовались следующие тесты: ныряние 20 м, плавание 40 м в/с, плавание 400 м в/с в ластах. По окончании экспериментального периода у всех спортсменов отмечалось уменьшение времени проплывания указанных дистанций, однако у начинающих спортсменов улучшения были более значительны, по сравнению с разрядниками.

#### Изменение функциональных показателей пловцов

Табл. № 1.

№	Показатели	новички	разрядники
1.	ЧСС	5,4%	4,8%
2.	Частота дыханий	6,7%	5,3%
3.	Систолическое артериальное давление	3,8%	4,6%

Результаты исследований показали изменения функционального состояния занимающихся плаванием. Так был выявлен ряд положительных сдвигов со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В конце трехмесячного цикла в состоянии покоя зарегистрированы снижение показаний частоты дыханий на 5,4% у начинающих и 4,8% разрядников, частоты сердечных

сокращений на 6,7% и 5,3% соответственно, а также артериального давления систолического у всех новичков-пловцов на 3,8% (15 человек) и десяти разрядников из двенадцати на 4,6%.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. «Плавание» М; 1999

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РОСТ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

О.Ф. Крикунова, А.М. Карагодина

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Лёгкая атлетика, как самый древний вид спорта, в своём эволюционном развитии претерпела ряд изменений. Спортсмены - легкоатлеты стали бегать быстрее, у них появляется тактический план пробегания дистанции, и особое внимание уделяется финишированию или так называемому «финишному ускорению». В связи с этим, основной задачей тренера является развитие скоростной выносливости.

Но увеличение скорости бега предъявляет повышенные требования к восстановительным процессам, протекающим в организме бегуна после тяжелой физической работы. Игнорирование этого процесса неизбежно приводит к утомлению и ухудшению спортивных результатов спортсменов.

Избежать этого могут тренеры, владеющие методами экспресс - информации о состоянии организма в подготовительном периоде тренировочного процесса. Мы систематически применяем тест со ступенчато – повышающейся интенсивностью физической нагрузки под контролем частоты пульса (ЧП) по И.А Фатьянову (1998 г.).

Испытуемые – члены сборной команды Волг ГАСУ по легкой атлетике (бегуны на средние и длинные дистанции) в количестве 10 человек (4 из них новички и 6 человек спортсмены I-III спортивных разрядов).

Тест проводится в виде пятикратно повторяющейся физической нагрузки (бег 1000 м) для разрядников через определенные промежутки времени отдыха (медленный бег 250 м) после каждого тысячеметрового забега. Время пробегания первых 4-х дистанций строго дозировано: 4 минуты 20 секунд; 4 минуты 10 секунд; 4 минуты; 3 минуты 50 секунд; пятую 1000 метровку испытуемые бегут с максимальной скоростью. Новички пробегают 3 километровых отрезка (1,2,5). После преодоления каждого

отрезка у всех фиксируется частота пульса за 10 сек.: первый раз – сразу после бега, второй – после 1 мин. восстановления, третий – после 3-х мин восстановления.

Цель – выявить реакцию сердечно-сосудистой системы на всех 5 этапах бега с повышающейся интенсивностью по показателям частоты пульса и определить время восстановления пульса, т.е. готовность бегуна к повторной физической нагрузке.

Результаты теста проведенного в ноябре 2012 года в манеже ВГАФК представлены в таблице № 1.

Перед тестом проводилась разминка, состоящая из медленного бега (15 мин) и выполнения общеразвивающих и специально беговых упражнений.

Тяжесть физической нагрузки достаточно велика: почти все отрезки вызывают подъем ЧП до 180 уд/мин; однако уже минутный отдых снижает его до 134-144 ударов, через 3 минуты частота пульса ниже 120 ударов, через 8 минут-92 удара, после 12 минут – восстановительный период достигает 80 уд/мин.

Такое резкое снижение показателей за короткий промежуток времени даёт основание считать, что предлагаемая бегунам физическая нагрузка не является для них чрезмерной и не приведёт к перетренированности.

Выводы:

- объем и интенсивность физических упражнений, предлагаемых бегунам, адекватны физическим возможностям их организма;
- 12 минут отдыха, после 5 проведенных забегов, являются достаточными для полного восстановления их организма;
- данная методика проста и достаточно информативна для использования ее тренерами, работающими с бегунами на средние и длинные дистанции.

Результаты тестирования бегунов Волг ГАСУ на средние и длинные дистанции.

Табл. № 1

№	Ф.И.О студента	Лучшие результаты		t1	P1	P2	P3	t2	P1	P2	P3	t3	P1	P2	P3	t4	P1	P2	P3	t5	P1	P2	P3
		800 м(с)	1500 м(с)																				
1	Мясин С.	2.07	4.29	4'20"	27	21	19	4'10"	30	24	20	4'00"	30	23	19	3'50"	33	26	21	<b>2,59</b>	32	25	23
2	Дудников В.	2.05	4.25		26	20	17		27	21	20		31	23	17		29	21	18	<b>3,05</b>	29	23	22
3	Волоцков А.	2.11	4.45		27	22	18		29	24	20		29	24	19		32	24	20	<b>3,12</b>	31	26	20
4	Химаныч Е.	2.11	4.34		27	22	17		28	22	19		28	23	19		30	22	20	<b>3,09</b>	31	23	21
5	Касьянов А.	2.13	4.49		28	24	19		30	27	22		31	26	22		33	25	20	<b>3,12</b>	30	24	22
6	Баркар А.	2.29	4.59		28	20	19		29	22	19		29	22	19		31	23	20	<b>3,19</b>	33	21	19
7	Голубев Ю.	-	-		29	23	19		34	24	22		-	-	-		-	-	-	<b>3,18</b>	34	24	18
8	Волоцков И.	-	-		29	22	18		30	24	20		-	-	-		-	-	-	<b>3,17</b>	33	25	18
9	Шгадлер В.	-	-		30	25	18		29	26	21		-	-	-		-	-	-	<b>3,28</b>	33	26	16
10	Комбаров Д.	-	-		30	24	19		31	24	20		-	-	-		-	-	-	<b>3,36</b>	30	25	17
Средние значения:					28,1	22,3	18,3		29,7	23,8	20,3		29,7	23,5	19,1		31,3	23,5	19,8		31,6	24,2	19,6

T – время бега; P1 – ЧП сразу после бега; P2 – ЧП после 1-ой минуты восстановления;

P3 – ЧП после 3-х минут восстановления

## **СТРАТЕГИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

В.А. Кудинова

Волгоградский государственный аграрный университет

Стремительный рост достижений в мировом спорте постоянно требует неустанного поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва. Спортивные достижения страны определяются не столько общей численностью занимающихся, сколько качеством спортивного отбора и профессиональной подготовкой на всех этапах многолетней тренировки. К сожалению, в основном отбор осуществляют тренеры низшего звена, из которых каждый четвертый не имеет специального образования, руководствуясь лишь простейшими испытаниями по определению физической подготовленности и справкой школьного врача. Это обуславливает низкий уровень всей последующей работы тренеров и спортивных школ.

Возраст начала занятий различными видами спорта достаточно стабилен и раннее начало такой деятельностью не ускоряет процесс подготовки занимающихся, а делает его более продолжительным и менее рентабельным. В работе тренеров, к сожалению, продолжают проследиваться тенденции к омоложению спорта.

Результаты наших исследований дают основание говорить о весьма существенных возрастных изменениях структуры физических способностей: чем младше занимающиеся, тем более однородно проявляется их моторная одаренность. Спортивно-одаренный ребенок способен проявить себя в большинстве основных видов двигательной деятельности и его истинные склонности к определенному виду спорта можно лишь угадать, но не предсказать с достаточной степенью достоверности.

Систематические занятия спортом ускоряют возрастную дифференциацию структуры физических способностей детей, причем этот процесс специфичен для различных её видов. Представленный материал дает основание говорить о том, что по мере развития организма занимающихся физические способности дифференцируются, различные функциональные проявления становятся менее взаимосвязанными и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности.

По нашим данным, наибольшая интенсивность перестройки структуры физических способностей занимающихся наблюдается в подростковом возрасте (от 10 до 15 лет). Данный факт имеет принципиальное значение при обосновании критериев отбора детей для занятий спортом и выбора спортивной специализации. Возникает проблемная ситуация, с одной стороны, есть достаточно оснований для того, чтобы говорить о целесообразности еще более раннего начала спортивных занятий с детьми, а с другой, – не меньше

оснований считать неоправданным стремление как можно раньше определять их спортивную специализацию. Выйти из этого положения можно только пересмотрев существующие взгляды на методику и организацию начальной спортивной подготовки занимающихся.

Принцип подхода к отбору и спортивной ориентации должен предусматривать выделение двух этапов: первый – отбор моторно-одаренных детей и выяснение их психомоторного статуса (сенсорный, моторный, сенсомоторный); второй – поэтапное выявление ведущих сторон подготовки спортсмена и определение спортивной специализации: для каждого человека подбирается вид спорта, в котором он может максимально реализовать свои двигательные возможности. Разделение этих принципов потребует перестройки традиционной системы подготовки юных спортсменов, так как предполагает необходимость создания широкой сети начальных детских спортивных школ общего профиля.

Если в тренировочном процессе пропущены сроки сенситивных периодов развития специальных физических способностей, то с большим трудом удастся их развивать, формировать наиболее важные двигательные умения и навыки. Поэтому необходима такая система спортивного отбора, которая бы включала эти важные возрастные периоды для развития физических качеств. На наш взгляд, целесообразно уже в возрасте 6-7 лет отбирать двигательно-одаренных детей для занятий спортом. Нами разработаны количественные оценочные показатели физических способностей у 6-7-летних детей, характеризующие их предрасположенность к занятиям спортом (табл. 1).

Общее заключение о перспективности юных занимающихся для занятий спортом делается на основе комплексной оценки физических способностей, состояния здоровья, лабильности нервной системы, характеристик биологического развития, уровней мотивации к занятиям спортом, должным характеристикам двигательной активности, экспертного заключения уровня перспективности.

Решающим фактором, определяющим успешность обучения юных спортсменов в детско-юношеской спортивной школе, является соотношение оценок исходных показателей физической подготовленности и темпов приростов данных характеристик.

В возрасте 6-10 лет (этап спортивно-оздоровительный) ребенок должен заниматься в неспециализированной спортивной группе, посещать тренировочные занятия по гимнастике, спортивным (настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол) и подвижным играм, единоборствам (фехтование, борьба), формируя высокий уровень здоровья, широкий арсенал базовых двигательных умений и навыков, скоростные и координационные способности, сообразительность и способность дифференцировать динамические и пространственно-временные характеристики двигательных действий. Результаты наших исследований убеждают в целесообразности распределения занимающихся по группам видов легкой атлетики в возрасте 13 лет.

Комплексная оценка физических способностей,  
состояния здоровья и уровней биологического развития  
у мальчиков в возрасте 6-7 лет

Табл. 1

№ п/п	Показатели	Оценка, баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м с высокого старта, с	7,6	6,8	6,3	5,9	5,5
		7,2	6,5	5,9	5,5	5,2
2.	Прыжок в длину с места, см	96	108	116	126	135
		100	117	127	138	150
3.	Поднимания и опускания туловища за 30 с., кол-во раз	8	10	13	15	17
		11	14	17	20	22
4.	Становая сила, кг	34	48	57	66	72
		40	54	65	73	80
5.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя, м	1,6	2,0	2,5	3,0	3,6
		2,0	2,5	3,0	3,6	4,4
6.	Наклон туловища вперед, см	2	5	9	12	15
		3	8	12	15	18
7.	Шесть повторений упражнения: упор присев, упор лежа, упор присев, с	9,9	9,5	9,2	8,9	8,6
		9,5	9,2	8,9	8,6	8,4
8.	Бег 1000 м, с	420	400	375	360	345
		400	380	360	345	330
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин., кол-во раз	40	64	82	93	102
		45	70	90	105	115
10.	Разность результатов челночного бега 3×10 м и бега на 30 м, с	4,3	4,0	3,8	3,6	3,4
		4,1	3,8	3,6	3,4	3,2
11.	Увеличение дальности прыжка с места за счет маховых движений рук, см	10	15	20	23	27
		12	16	21	25	30
12.	Дифференцирование динамических усилий (75 % от максимальной величины прыжка вверх с места), см	7,0	5,2	3,5	2,0	1,5
		5,5	4,0	2,5	1,6	1,0
13.	Дифференцирование пространственных характеристик, град.	17,5	13,5	9,2	5,8	3,2
		15,3	11,2	7,2	3,5	1,1
14.	Группа здоровья	Первая и вторая				
15.	Лабильность нервной системы	Высокая, выше среднего				
16.	Уровни биологического развития	Преимущественно ретардированный и нормальный типы развития				

*Примечание. В первой строке представлены результаты 6-летних занимающихся, в знаменателе – показатели детей в возрасте 7 лет.*

На этом этапе производится предварительный отбор для занятий легкой атлетикой, проверяется соответствие подготовленности юных спортсменов

требованиям данного вида спорта. Нами использовались следующие критерии определения спортивной пригодности:

- морфофункциональные показатели;
- уровень биологического созревания организма;
- физическая подготовленность;
- оценка здоровья;
- психофизиологические особенности отдельных функций и свойств личности спортсмена;
- качество и быстрота освоения учебного материала;
- уровень технико-тактической подготовленности;
- оценка желания заниматься легкой атлетикой;
- показатели соревновательной деятельности.

### Комплексная оценка перспективности юного спортсмена

Табл.2

Уровни перспективности юного спортсмена	Критерии			
	Комплексная оценка физических способностей	Соответствие индивидуальных показателей морфофункционального состояния должным характеристикам	Уровни перспективности и по показателям мотивации и двигательной активности	Экспертное заключение уровня перспективности юного спортсмена
	Градации оценок			
Высокий (сумма баллов – 19-20)	«Отлично»	Полностью совпадают	Высокий	Высокий
Выше среднего (16-18 баллов)	«Отлично» «Хорошо»	В основном совпадают Полностью совпадают	Выше среднего Высокий	Высокий Выше среднего
Средний (12-15 баллов)	«Отлично» «Хорошо» «Удовлетворительно»	Частично совпадают В основном совпадают Полностью совпадают	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего	Выше среднего Средний Ниже среднего
Ниже среднего (10-11 баллов)	«Хорошо» «Удовлетворительно»	Частично совпадают В основном совпадают	Средний Ниже среднего	Средний Ниже среднего
Низкий (4-9 баллов)	«Удовлетворительно»	Частично совпадают Не совпадают	Ниже среднего Низкий	Низкий

На этом этапе отбора основным критерием оценки перспективности юного легкоатлета является наличие у него способности к эффективному совершенствованию. После спортивно-оздоровительного этапа и 2-3 лет начальной подготовки еще невозможно дать точное заключение о наличии у юного спортсмена задатков и способностей, позволяющих ему надеяться на достижение результатов международного класса. Результаты исследований свидетельствуют о высокой информативности комплексных показателей специальной физической подготовленности. Необходимо ориентировать на занятия легкой атлетикой только юных спортсменов, имеющих 16-20 баллов по шкале их перспективности (табл. 2).

После выбора группы видов легкой атлетики (продолжение этапа начальной подготовки) решаются проблемы согласования физических качеств и техники выполнения упражнений в выбранной группе видов легкой атлетики к морфологическим характеристикам: силовые способности догоняют рост рычагов, а затем скоростные характеристики и техника упражнений подстраиваются под «новую» силу.

Стратегия начальной подготовки состоит в преимущественном развитии физических качеств с постепенным подтягиванием отстающих сторон подготовленности до границы выравнивания их, осуществлялась функциональная подготовка к будущей специальной тренировке.

На этом этапе подготовки целесообразно использовать дифференцированные тренировочные программы подготовки юных легкоатлетов, построенные в соответствии с их индивидуальной предрасположенностью. Существенной стороной тренировочной деятельности на данном этапе является оценка техники выполнения различных двигательных действий. Важны не только абсолютные показатели тренированности и спортивных достижений, но и особенно важно выделять темпы их прироста.

Важно достигать относительно высокого уровня спортивных результатов за счет тренировки с малым и средним объемом работы, небольшой соревновательной практики, разносторонней физической и технической подготовки.

Поэтапное выявление ведущих сторон подготовки каждого юного спортсмена позволит с наименьшими ошибками определять вид спорта, в котором он может достичь максимальной результативности.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ**

П.Н. Кулалаев,

Волжский институт строительства и технологий (филиала) ГОУ ВПО  
Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Здоровье человека является основой для воспитания гармонично развитой личности, надежным фундаментом освоения ценностей культуры, профессиональной деятельности и образования.

Между тем улучшения здоровья и физического состояния детей и учащейся молодежи не отмечается. При этом прослеживается противоположная тенденция – прогрессирующее увеличение числа больных детей при переходе от одной ступени образования к другой, снижение сопротивляемости организма, которое предрасполагает детей и юношей к развитию болезни.

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что в последние годы здоровье учащейся молодежи имеет выраженную тенденцию к ухудшению, поэтому все больше внимания ученых и практиков привлекает физическое воспитание подрастающего поколения с ослабленным здоровьем. Объясняется это прежде всего тем, что с каждым годом растет число обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и составляет 30-40% от практически здоровых студентов. Причем от начального курса к выпускному, как правило, наблюдается отрицательная тенденция, то есть многие студенты переводятся в специальную медицинскую группу.

В этой связи актуальной является проблема разработки эффективных средств и методов физического воспитания, направленных на повышение уровня физического здоровья студентов.

В последние годы у специалистов обоснованную тревогу вызывает неуклонный рост функциональных расстройств сердечно-сосудистой системы. Одним из негативных факторов, предопределяющих эту ситуацию у студенческой молодежи, является гиподинамия и низкая эффективность физкультурно-оздоровительной работы. Так, физические упражнения, как мощное средство оздоровления студентов, используются недостаточно рационально. Среди недостатков они отмечают отсутствие всестороннего выяснения оздоровительного потенциала физических упражнений для получения регуляторно-трофического эффекта, регулирующий обмен веществ и питание тканей, а также применения единообразных методик занятий.

Сложившаяся проблемная ситуация является следствием неразработанности организационно-методических условий, при которых существенно меняется содержание и направленность оздоровления студентов, происходит обогащение методики оздоровительных занятий использованием физических упражнений.

Физические упражнения являются сильным биологическим раздражителем, повышающим общую жизнедеятельность организма. Действие физических упражнений проявляется в стимулирующем и нормализующем влиянии их на процессы регенерации поврежденных тканей.

При этом большое значение имеет методическое оформление упражнений, правильность и целесообразность их применения на протяжении всего занятия, умение применять физические упражнения к данному индивиду.

Различают общую тренировку, преследующую цель устранения нарушенных функций в определенных системах и органах.

В конечном итоге систематическое применение физических упражнений развивает функциональную адаптацию организма к нагрузкам и приводит к коррекции возникших в результате заболеваний нарушений.

Целенаправленное применение физических упражнений способствует восстановлению нарушенного равновесия между основными процессами центральной нервной системы (возбуждением и торможением).

Для реализации содержания оздоровительной физической культуры и достижения целей оздоровления подрастающего поколения необходимо учитывать следующие методические условия:

- дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы, основанный на разделении учебных заданий в зависимости от мотивационных предпочтений студентов к решению двигательных задач определенного класса и предрасположенности организма к определенному виду физической активности и опосредованная в инвариантных учебных программах;

- функционированные научно-обоснованные нормы ежедневной и недельной двигательной нагрузки;

- коррекция содержания учебного материала и физических нагрузок в зависимости от динамики индивидуальных результатов и показателей, ведущих физических и уровня развития измеряемых качеств и свойств организма;

- определение индивидуальных программ занятий с помощью преподавателя, исходя из его индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и физической подготовленности;

- использование современных средств информации, методических разработок и указаний;

- контроль за физической подготовленностью с помощью специальных тестов и нормативов.

При решении проблемы организации занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, мы исследуем не только пути и средства формирования сознательного отношения к физической культуре, но и отношение к своему здоровью.

На основании изложенного можно заключить, что поиск научно обоснованных методов физического воспитания студентов специальной медицинской группы позволит уменьшить отрицательную динамику

отклонений в состоянии здоровья, выявить пути эффективного решения существующей проблемы.

Список литературы:

3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: Издат. Центр «Академия», 1998. – 160 с.

5. Сериков В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии: Монография. – Волгоград: Перемена, 1994. – 150 с.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТУДЕНТОВ ВОЛГУ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

С.О. Никитин, Г.Е. Середина

Волгоградский государственный университет

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) является сравнительно молодым видом спорта, он известен чуть более 30 лет. Название происходит от двух слов «power» - сила, мощь и «лифт» - поднимать. В бывшем СССР пауэрлифтинг знают с 1989 года, именно тогда в Москве впервые выступили американские и английские спортсмены с показательными выступлениями. Официальные Чемпионаты мира проводятся с 1972 года, Чемпионаты Европы – с 1980 года. С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран участниц международных соревнований. Пройдет не так много времени и пауэрлифтинг, я думаю, благодаря своей популярности, включат в программу Олимпийских Игр.

Пауэрлифтинг состоит из следующих упражнений: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга.

В процессе тренировки в силовом троеборье происходит укрепление опорно-двигательного аппарата; усиливается кровообращение в мышечных тканях, что способствует их развитию. Упражнения со штангой положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, возрастает сопротивляемость к заболеваниям[4].

Цель исследования - найти наиболее эффективную методику тренировки сборной команды студентов ВолГУ по пауэрлифтингу в подготовительном периоде (на примере становой тяги).

Задачи исследования:

1. Определить ошибки у студентов (членов сборной команды ВолГУ по пауэрлифтингу), при выполнении становой тяги в стиле «сумо»;
2. Устранить ошибки, выявленные в процессе исследования;
3. Провести сравнительный анализ результатов исследования техники выполнения становой тяги в стиле «сумо»;
4. Дать практические рекомендации по устранению ошибок в становой тяге в стиле «сумо».

Объект исследования - программа специальной силовой подготовки.

Предмет исследования - техника выполнения становой тяги в стиле «сумо».

Гипотеза - мы предполагаем, что данная методика позволит повысить результативность сборной команды ВолГУ по пауэрлифтингу в становой тяге в стиле «сумо».

При решении поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературы по указанной проблеме, педагогическое наблюдение и математическая обработка данных. Первый метод используется для расширения знаний по интересующему нас вопросу. Наблюдение и запись тренировочных подходов проводились с целью обнаружения ошибок при выполнении становой тяги. Предварительно снимались на видеокамеру соревнования по пауэрлифтингу «Серебряная штанга» (Волгоград ноябрь 2011г.). В протоколах отмечались ошибки спортсменов, выявленные при выполнении упражнения.

Исследование проводилось с сентября 2011 года по май 2012 года, в период проведения соревнований, что предполагает наивысший показатель спортивной формы испытуемых. В исследовании принимали участие студенты ВолГУ – 12 человек, члены сборной команды по пауэрлифтингу (к началу исследования, не имеющие спортивного разряда). Методика проведения исследования заключалась в следующем. На первом этапе изучалось состояние проблемы исследования (из литературных источников), уточнялись задачи исследования (сентябрь – октябрь 2011 года). На втором этапе выявлялся уровень технической подготовки и методы исследования (ноябрь 2011 и январь 2012 года). На третьем этапе проводилось наблюдение, и велись фото и видеозапись соревнований по пауэрлифтингу в зачет межвузовской Универсиады (апрель 2012 года). На четвертом этапе обобщались и анализировались полученные данные исследования, делались выводы (май 2012 года).

По результатам проведенного нами исследования было выявлено, что применение данной методики позволило усовершенствовать технику, за счет этого увеличить показатели в становой тяге: 5 студентов выполнили норматив I взрослого разряда и 7 – норматив II взрослого разряда.

Из анализа литературы и проведенных исследований можно сделать вывод, что данный вопрос в обозначенной области недостаточно изучен и основной упор ложится на техническую подготовку. Л.Остапенко (1994) и С.Смолов (1990) выделяют два основных направления:

1) Овладение совершенной техникой, позволяющей достичь максимальных результатов в тяге[5].

2) Индивидуализация технического мастерства на этапе совершенствования[6].

По результатам подготовленности сборной команды ВолГУ можно сказать, что данная методика достаточно эффективна. Из анализа соревнований выявлено, что данная методика для становой тяги наиболее результативна. Рекомендации, предложенные нами, отражают направленность на развитие силовых качеств, технико-тактических умений и навыков [1]. Данную методику мы рекомендуем для тренеров, занимающихся со спортсменами ниже среднего и среднего уровня.

#### Литература:

1. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной силовой подготовки в спорте». М.: Физкультура и спорт, 1977г.
2. Журавлев И. «Пауэрлифтинг» // Спорт в школе, 1996г.
3. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг», Хабаровск, 1998г.
4. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг. Путь к силе», М.: «Светлана П», 1998г.
5. Остапенко Л. «Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства», 1994г. №13.
6. Смоллов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» // Атлетизм 1990г. №12

## **ФИТНЕС-АЭРОБИКА – ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ВИД СПОРТА**

Ю.В. Пармузина

Волгоградская государственная академия физической культуры

В настоящее время на фоне огромного разнообразия видов аэробных упражнений (более 200 видов) особое внимание, с точки зрения адаптационных возможностей организма, привлекает к себе направление фитнес-аэробика (О. С. Слуцкер, Л. В. Сиднева, 2007).

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие ее определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес-аэробики среди детей, подростков и молодежи.

С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией фитнес-аэробики России, приняло участие уже более 10000 человек! А ведь выступление на соревнованиях, конкурсах является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

Все больше в регионах стали развиваться базовые площадки по фитнес-аэробике. В настоящее время во многих городах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды представляют свои регионы на Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень и мастерство, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций, сложными по координации движениями (Ю. В. Семенова, 2010).

Соревнования в фитнес-аэробике проводятся по трем дисциплинам:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- хип-хоп-аэробика.

Структура и содержание классификационных программ по фитнес-аэробике не имеют аналогов в других видах аэробики или гимнастики.

Уникальность этого вида спорта состоит в исключительной манере исполнения необычных по своему содержанию композиций, выполняемых в очень быстром темпе (не менее 150 уд/мин) с неоднократным изменением ритма. Соревновательные композиции в фитнес-аэробике представляют непрерывный комплекс движений высокой интенсивности, основу которого составляют базовые шаги в сочетании с элементами сложности.

В фитнес-аэробике спортсмены выступают в трех возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК): юноши, девушки (11-13 лет); юниоры, юниорки (14-16 лет); мужчины, женщины (17 лет и старше). Продолжительность соревновательной программы во всех возрастных категориях 2 мин ± 5 с.

Так как основу композиции по фитнес-аэробике формируют танцевальные и силовые упражнения, содержание всей программы должно быть хорошо сбалансировано между упражнениями в партере, в положении стоя и в воздухе (М.Л. Штода, 2010).

Немаловажное значение в построении композиций имеет направление перемещений спортсменов по площадке, определение наиболее выигрышного ракурса при выполнении элементов и соединений. Следует отметить, что при составлении комбинаций связок из базовых шагов и элементов должно использоваться не менее пяти основных направлений: вперед, назад, в стороны, по диагонали и по кругу.

В настоящее время в фитнес-аэробике существует несколько вариантов правил соревнований, имеющих как общие положения, так и достаточно серьезные различия в требованиях к соревновательной программе и критериям оценивания разных параметров. В каждом из существующих направлений фитнес-аэробики проводятся чемпионаты мира, матчевые встречи и другие виды соревнования.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

В 2010 г. в г. Волгограде впервые были проведены соревнования по фитнес-аэробике среди ВУЗов. В них приняли участие 11 вузов. Все команды выступили блестяще и показали хорошие результаты.

Основной целью подготовки спортсменов в фитнес-аэробике является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях (Ю. В. Пармузина, 2011). И в этом аспекте проектирование многолетней подготовки в образовательных учреждениях должно осуществляться на основе учета следующих факторов: специфики фитнес-аэробики как вида спорта, основных концепций теории и методики спорта, модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов и возрастных особенностей спортсменов.

Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

На протяжении многолетнего периода обучения спортсмены проходят несколько этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап – 1-й год обучения.
2. Этап начальной подготовки – 2-й год обучения.
3. Учебно-тренировочный этап – 3-й год обучения.
4. Этап спортивного совершенствования – 4-й год обучения.
5. Этап высшего спортивного мастерства.

Каждый из этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья спортсменов в процессе подготовки.

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовки изменяется в зависимости от возрастных особенностей занимающихся, задач этапа и уровня спортивного мастерства.

Основным показателем работы ВУЗов по фитнес-аэробике являются: стабильный состав занимающихся, положительная динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и выполнение спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в команде по фитнес-аэробике.

#### Список литературы:

1. Пармузина, Ю. В. Основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие /Ю. В. Пармузина, Е. П. Горбанева. – Волгоград, ФБГОУ ВПО ВГАФК, 2011. - 149 с.
2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М. : Федеральное агентство по физ. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007 - 53 с.
3. Семенова, Ю.В. Фитнес-аэробика – одно из средств реформирования физического воспитания студентов ССУЗа / Ю.В. Семенова, П.Е. Артамонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса. - Волгоград, 2010. - С. 62 - 65
4. Фитнес-аэробика / Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва / Г.А. Зайцева, А.И. Шимонин, С.В. Крамина, Е.Ю. Пономарева, Л.А. Смирнова, К.В. Цвиловский, М.Л. Штода. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М., 2008. - 78 с.

5. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. ФГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». - М., 2009. - 67 с.

6. Штода, М. Л. Программа дисциплины «Теория и методика фитнес-аэробики» для ВУЗов / М.Л. Штода, Е.Ю. Платонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса. - Волгоград, 2010. - С. 73-75.

7. Интернет-ресурсы: Федерация фитнес-аэробики России [www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru).

## **ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ-СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ**

Е.Г. Прыткова, С.В. Сурнина, Ю.Я. Низовцева, В.В. Ушаков

Волгоградский государственный технический университет

Спорт, с присущим ему неуклонным ростом спортивных достижений, периодически нуждается в принципиально новых технологических решениях, основанных на знании глубинных механизмов формирования спортивных способностей и условий их реализации, закономерностей роста и сохранения специальной работоспособности, построения тренировочных программ и внесения своевременной коррекции в них [1,2,4].

На передний план все больше выходят проблема индивидуализации подготовки спортсменов и поиска путей её совершенствования. Одним из таковых специалисты теории и практики спорта называют оптимизацию структуры и величины тренировочной нагрузки и контроль за их индивидуальной переносимостью [2,3,5].

Задачей эксперимента было изучить использование морфологических и биохимических показателей, позволяющих оперативно производить контроль состояния спортсмена, силу и остроту реакции организма на тренировочную и соревновательную нагрузку, общую направленность изменения и протекания адаптационных процессов в организме спортсмена, благодаря чему можно было бы вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс и в его планирование.

В работе были использованы следующие методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы; антропометрия; динамометрия;

спирометрия; педагогическое наблюдение; биохимические методы; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В эксперименте участвовало 46 квалифицированных пловца (от первого разряда до КМС). Из числа пловцов были сформированы 2 группы - контрольная – 22 человека и экспериментальная – 24 человека.

Контрольная и экспериментальная группы пловцов тренировались по двухцикловой программе, запланированной тренером.

Тренировочная программа обеих групп состояла из:

- двух втягивающих мезоциклов: первый состоял из 3-х микроциклов, а второй из 2-х микроциклов;
- двух базовых мезоциклов, каждый из которых состоял из трех, повторяющихся, 3-х недельных микроциклов;
- двух контрольно-подготовительных мезоциклов: первый состоял из трех, повторяющихся, 3-х недельных микроциклов, а второй из 2-х 3-х недельных микроциклов;
- двух предсоревновательных мезоциклов, содержащих по 3 микроцикла;
- четырех соревновательных мезоциклов, содержащих по одному микроциклу;
- двух восстановительных мезоциклов: первый состоял из одного микроцикла, а второй из 3-х микроциклов, два из которых являлись переходными.

В экспериментальной группе осуществлялся контроль за степенью переносимости тренировочных нагрузок по динамике изменения морфологических и биохимических показателей.

На основе анализа динамики изменения изучаемых показателей, мы рекомендовали вносить определенные индивидуальные коррективы в тренировочную программу спортсменов.

Так, например, если тренировочный процесс направлен на развитие специальной выносливости, а у спортсмена наблюдалось уменьшение мышечной и увеличение жировой масс, при низких значениях биохимических параметров, то мы рекомендовали, для данного спортсмена, постепенное увеличение тренировочных нагрузок, в основном аэробного характера, т.к. используемая тренировочная нагрузка является ниже адаптационных возможностей работающего организма.

Или, если тренировочный процесс направлен на развитие силовых качеств, и у спортсмена наблюдается увеличение мышечной и снижение жировой масс при возрастающей активности обеих фаз метаболизма, нами рекомендовалось увеличить плавательную нагрузку в компенсаторной зоне. А если наблюдалось увеличение мышечной и неизменность жировой масс при преобладании катаболических процессов, то рекомендовалось увеличить работу в аэробном режиме энергообеспечения.

Известно, что интегральным показателем эффективности системы управления и контроля процессом подготовки, а также конечной целью и

критерием оценки эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов любого уровня квалификации является спортивный результат.

Предложенная нами методика контроля состояния спортсмена, силы и остроты реакции организма на тренировочную и соревновательную нагрузку, общей направленности изменения и протекания адаптационных процессов в организме не только способствует повышению уровня подготовленности пловцов, но и выражается в улучшении времени проплыва дистанции.

Для исследования изменения результативности специальной деятельности и подготовленности пловцов изучалась динамика спортивного результата на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем, и фиксировались изменения показателей ЧСС в покое и в период восстановления.

Среднегрупповые временные показатели проплывания этих дистанции, и динамика ЧСС в начале и в конце эксперимента (сентябрь – август), представлены в таблице 1.

Так, в конце исследования у пловцов экспериментальной группы отмечено улучшение спортивного результата на дистанции 50 м вольным стилем на 4,66% ( $p < 0,01$ ), у пловцов контрольной группы – на 3,52% ( $p < 0,05$ ). На дистанции 100 м вольным стилем у испытуемых спортсменов произошло улучшение результата в среднем на 2,4% ( $p < 0,05$ ), а у пловцов контрольной группы – на 1,48% ( $p < 0,05$ ).

Динамика спортивных результатов и ЧСС во время проведения педагогического эксперимента ( $x \pm m$ )

Табл. 1

Дистанция, м	Контрольная группа		%	Экспериментальная группа		%
	начало	конец		начало	конец	
50 м вольный стиль, с	25,8 $\pm 0,22$	24,9 $\pm 0,15$	3,52	25,6 $\pm 0,43$	24,4 $\pm 0,18$	4,66
P	p<0,05			p<0,05		
100 м вольный стиль, с	54,3 $\pm 1,11$	53,5 $\pm 0,80$	1,48	54,6 $\pm 1,46$	53,3 $\pm 0,38$	2,4
P	p>0,05			p<0,05		
ЧСС в покое удр/мин	76,8 $\pm 3,16$	76,1 $\pm 2,98$	0,92	6,2 $\pm 2,18$	75,4 $\pm 1,70$	1,1
P	p<0,05			p<0,05		
ЧСС на восстановл ении удр/мин	157,4 $\pm 3,8$ 6	158,7 $\pm 4,01$	- 0,82	158,6 $\pm 4,51$	156,12 $\pm 2,91$	1,6
P	p>0,05			p<0,05		

Анализ деятельности сердечно-сосудистой системы показал, что достоверно больший прирост наблюдается в экспериментальной группе пловцов: снижение показателя ЧСС в покое произошло на 1,1%, а ЧСС восстановления – на 1,6% ( $p < 0,01$ ). В то же время, у пловцов контрольной группы эти показатели изменились незначительно: ЧСС в покое снизился лишь на 0,92% ( $p < 0,05$ ), а ЧСС восстановления увеличился на – 0,82%.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в процессе подготовки квалифицированных пловцов экспериментальной группы произошли определенные изменения в уровне спортивного результата и в подготовленности (рис. 1).

О чем свидетельствует и тот факт, что в ходе отборочных соревнований контрольные нормативы показали почти все пловцы экспериментальной группы (один спортсмен заболел перед соревнованиями и участвовал в отборочном туре после выздоровления, в результате этого факта он не отобрался на главные соревнования). В то же время в контрольной группе пловцов, отборочные результаты смогли выполнить только 75 % спортсменов.

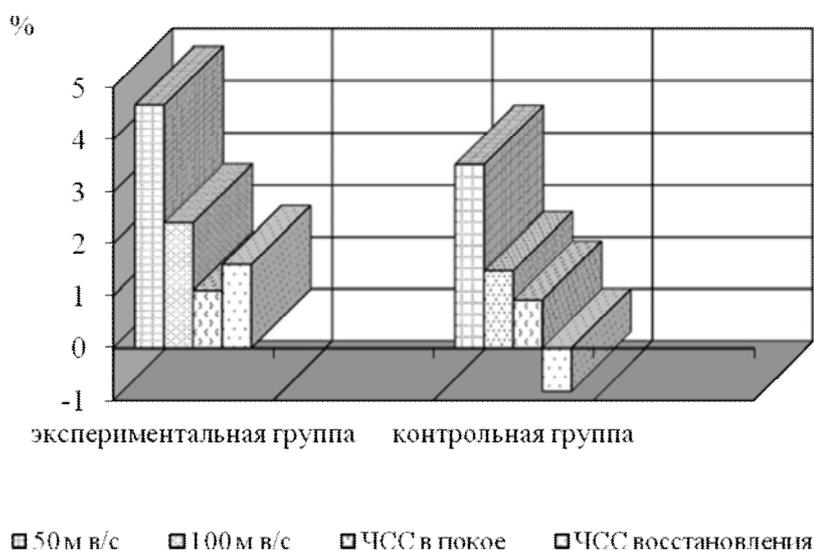


Рис. 1. Динамика спортивных результатов и ЧСС у пловцов за период исследования

Достоверное положительное изменение спортивных результатов экспериментальной группы относительно контрольной группы дает право утверждать, что использование морфофункциональных и биохимических показателей в качестве маркеров протекания адаптационных процессов в организме спортсменов, реализуется в улучшении спортивного результата и подготовленности квалифицированных пловцов.

Спортивные результаты пловцов контрольной группы также имеют тенденцию к улучшению, что на наш взгляд обусловлено естественным тренировочным эффектом.

Таким образом, можно предположить, что своевременное внесение необходимых коррективов в тренировочную программу (индивидуально каждому спортсмену), в направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки позволил пловцам экспериментальной группы повысить свой функциональный уровень, сохранить и улучшить состояние здоровья и добиться высоких спортивных результатов без перетренировки организма, что актуально в настоящее время. В то время как в контрольной группе спортсменов, у нескольких пловцов диагностировали срыв протекания адаптационных перестроек в организме.

#### Список литературы:

1. Абрамова Т.Ф. Макроморфологические проявления адаптации организма человека к напряженной мышечной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. биолог. наук. – М., 1989. – 24 с.

2. Абрамова Т.Ф., Озолин Н.Н. Оценка текущей неспецифической адаптационной реакции в циклических видах спорта // Научно-спортивный вестник. – 1990. - №3. – С.3-6.

3. Абрамова Т.Ф., Озолин Н.Н., Мартиросов Э.Г., Шафранова Е.Н. Лабильные компоненты массы тела – критерии обнаружения анаболических препаратов спортсменами в тренировке // Вопросы спортивной морфологии. – Волгоград: ВГИФК, 1992. – вып.3. – С.28-33.

4. Голубев Г.Ю. Нормирование тренировочных нагрузок в годовой подготовке высококвалифицированных пловцов: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. – М., 2000. – 23 с.

Озолин Н.Н., Конькова А.Ф., Абрамова Т.Ф., Меньков А.И. Возможности текущего управления тренировкой в циклических видах спорта: Методические рекомендации. – М., 1990. – 53 с.

## **ПЕПЕЛ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И НОВЫЕ ВАСЮКИ**

Е.П. Руднянская

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

В.Д. Марушкин

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Движение вперед в любой профессии обеспечивается глубоким знанием достигнутого ранее, анализом прошедшего и отказом от случайного, неполноценного и неперспективного. Особенно это характерно для физической культуры и спорта. Легче всего выяснить истину в анализе прошлого и настоящего

На встрече с руководителями различных федеральных ведомств, образовательных учреждений, представителями общественности была озвучена тема «О развитии в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта». В своем выступлении президент В.В. Путин отметил, что спорт по праву вернулся в число приоритетов государственной политики. Но физическая культура по-прежнему остается на обочине образовательного и воспитательного процессов, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступает место телевизору, компьютеру, а ведь именно в юности закладывается отношение к своему здоровью. Для привлечения детей и молодежи к активным занятиям физкультурой в стране всегда действовал календарь спортивных соревнований, которые носили массовый характер, помогали найти таланты, формировать резерв для спорта высоких достижений.

Сейчас в 14 лет две трети детей уже имеют хронические заболевания, у 50% есть отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой системы, а 40% призывников не могут сдать минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих. Дело в том, что только 83% образовательных учреждений имеют спортивные залы, но из них более 42% нуждаются в реконструкции.

Слово (и дело) массовость стала анахронизмом. Демонстрируем: 4 юноши и 4 девушки представляют многотысячные вузы в соревнованиях по дартсу. Может это более сложно в техническом отношении, чем исчезнувшая гимнастика? А гимнастическая команда состояла из 24 человек (12+12). В прошлом команда каждого вуза в соревнованиях по волейболу выставляли 6 команд. Первая, вторая женская, плюс девушки из подшефной школы, так же и мужчины. Сейчас из 12-16 тренирующихся играют 6 человек, 1-2 на замене, следовательно, 2/3 от занимающихся никогда не соревнуются.

С циничной беспощадностью была «кастрирована» легкая атлетика. Программа соревнований 60-70-80-х годов была нацелена на массовость в

каждом виде легкой атлетики (их было около 30) вуз выставлял не менее 5 человек (зачет по 5-ти по III разряду) 100м., 200, высота, копье, ядро, диск, длина и т.д. чтобы закрыть всю программу требовалось не менее 95-100 человек.

Предвосхищаем вопрос: «Но, результаты то, были слабые»? Напомним: в шиповках с длинными шипами (гвоздями) на укатанной кирпичной дорожке в 60-е годы студент политехнического института А. Золотарев – рекордсмен СССР в тройном прыжке – 16 м 97 см; Л.Лагутин – чемпион ВЦСПС в десятиборье; Л. Васильев – рекордсмен РФ на 100 м. с результатом 10,4 сек. Л. Капицина (ВМИ), В. Бирюкова (ВТИ), преодолевали дистанцию 100 м быстрее 12 с. В вузах воспитывались десятки мастеров спорта и перворазрядников, среди них Г. Луговой, В. Малков, Л. Высоцкий, В. Славский, Г. Рублевский, и чего стоило одна «конюшня папы Шорца».

Прыжки в высоту проводились сразу на 2-х секторах по 40-50 у мужчин и женщин. Теперь 20 человеко-видов. Как правило, 10 бегунов на 100 м, они же бегуны на 200 м. Сейчас в вузах нет стоек для прыжков в высоту (без надобности); ядер, дисков, молотов, копий – все кануло в лету. На универсиаде – пустые сектора для прыжков и метаний. Пришло время для одиночек, выступающих за 2-3 области. Они и похоронили массовость. Древний вид спорта – шахматы, единственный интеллектуальный вид. На протяжении длительной истории они были и остаются методом, средством и способом формирования творчески думающей личности. Во времена «Буревестника» на Универсиаде играли 10 студентов и 5 студенток. Контроль времени на партию отводился 2 часа на 40 ходов или 1,5 часа, если игралось 36 ходов, т.е. на каждый ход отводилось до 2,5-3 мин. Игралась одна партия в день с интересом, азартом, ходы записывались, а затем анализировались дома. Это давало возможность работать над ошибками, совершенствовать свое мастерство. В Спартакиаде «Здоровье» участвовали 5 мужчин и 3 женщины. Контроль времени такой же. Такая массовость позволяла составлять сборные команды вузов для участия в союзных и российских соревнованиях. И не случайно, что команда преподавателей сельскохозяйственного института была четырехкратным чемпионом СССР среди сельхозвузов, а команда «горхоза» – дважды вице-чемпионы РосМинвуза. Сейчас на Универсиаде шахматная команда включает – 4 студента и 2 студентки; контроль времени на партию - 25мин. В Спартакиаде «Здоровье» состав включает 5 мужчин и 1 женщину. Но самое опасное для мыслительной деятельности преподавателей, что контроль партии равен 15 минутам. Следовательно, если партия длится 40 ходов, то время на 1 ход – 0,375 мин; 30 ходов – 0,5 мин; 25 ходов – 0,6 мин. За это время ходы может сделать только шахматист, постоянно играющий пятиминутки в течение всего года. Их среди преподавателей единицы. Кроме того, каждый участник в день играет 2-3 партии. Шахматист – любитель, для кого собственно, и проводится Спартакиада, уже после первой партии ощущает умственное утомление; вторая игра обеспечивается выбросом адреналина; в третьей партии он заменяется норадреналином (гормон страха, угнетения). Вероятнее всего уже в третьей партии возникает чувство ненависти к

проводящей организации, судейской коллегии и кафедре вуза, направившей его на выживание в стрессовых ситуациях. Для сравнения: в расписании школьных и вузовских занятий первыми и вторыми уроками ставятся предметы, требующие значительной умственной нагрузки; третьим и далее уроками выступают предметы: труд, рисование, физкультура и др. Шахматная партия требует максимальной умственной нагрузки. Поэтому к третьей партии наступает запредельное торможение. Отсюда многие преподаватели – шахматисты отказываются участвовать в подобных соревнованиях, а количество команд снизилось до четырех: ВГСПУ и ВолГУ выставляют половинные составы. Спрашивается: «Зачем гнать лошадей»? Основной аргумент – нет средств на дополнительное время для соревнований: К сведению всех заинтересовавшихся этим вопросом. Есть! В Спартакиаде «Здоровье» по шахматам на соревнования выделяют 7 дней. Таким образом – только 2 дня идут лихорадочные соревнования. И так во многих видах. Мы не обольщаемся. Не надо быть пророками, чтобы утверждать, что последуют изменения в сторону массовости? Отвечаем. Нет. В крайнем случае, в Волгограде точно.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

Т.И. Рябухина

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 10 г. Волгограда

Спортивная аэробика - сложнокоординированный и высокоинтенсивный вид спорта, с работой преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. В индивидуальных и в командных композициях (пары, трио, группы) упражнения выполняются синхронно, в быстром темпе, с динамичным перемещением по площадке, на большом эмоциональном подъеме и большой энергетической стоимостью (К.Б. Андреасян).

Предсоревновательный мезоцикл подготовки является наиболее ответственным и напряженным периодом подготовки, как для тренера, так и для спортсменов. В этот период достижение запланированного спортивного результата напрямую зависит от того, как грамотно и методично построен учебно-тренировочный процесс, подобраны специальные средства тренировки,

распределены объемы и время нагрузки индивидуально для каждого спортсмена (Н.А. Рукабер, Е.Ю.Скачкова).

Основными задачами предсоревновательного периода является:

1. Достижение оптимальной спортивной формы.
2. Достижение положительного психо-эмоционального настроения.
3. Достижение максимально высокого качества исполнения специфической хореографии и технических элементов соревновательной программы
4. Достижение высокого уровня синхронности движений.

### Средства тренировки в предсоревновательный период подготовки

Табл. 1

Виды подготовки		Средства тренировки
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Общая физическая подготовка (ОФП)	- Разминка; - Упражнения на гибкость (шпагаты); - Подкачка (поддерживающий режим) мышц пресса, спины, рук, ног, талия.
	Специальная физическая подготовка (СФП)	- эстафеты или комбинации упражнений (силовых и технических) на развитие специальной выносливости.
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Хореографическая подготовка	-хореография соревновательных программ без прыжков и элементов; - хореография соревновательных программ без элементов; - хореография соревновательных программ с элементами по частям на 32 счета; - отработка движений руками перед зеркалом; - хореография рук под музыкальное сопровождение (СП, ТР, ГР); - целые композиции, сдвоенные композиции.
	Акробатическая подготовка	Балансирования (индивидуальные и групповые): поддержки, взаимодействия, пирамиды.
	Технические элементы, включенные в композиции	Отработка элементов структурных групп разной степени сложности: «А», «В», «С», «D».
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		- <i>идеомоторная тренировка</i> (ИТ) «Визуализация образа»; - <i>игры</i> (И) на развитие концентрации и силы воли «Здесь и сейчас»; - <i>аутотренинг</i> (АТ) на развитие уверенности в собственных силах, позитивного настроения на достижение успеха «Меняем мысли и убеждения»; - <i>самоанализ</i> (СП) подготовки по видеоматериалу.
АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		- расстановка и отработка движений головы с одновременными движениями рук, эмоций, мимики, согласованных с музыкальными акцентами.

Предсоревновательный мезоцикл подготовки в спортивной аэробике условно занимает 6 недель, включая соревновательную неделю. Подготовка аэробных гимнастов в этот период включает в себя 5 основных компонентов:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Техническая.
4. Психологическая.
5. Артистичность.

Средства, используемые в тренировке аэробных гимнастов, представлены в таблице 1.

### Распределение средств и объемов нагрузки на каждую неделю для УТГ-3 года обучения

#### 1 неделя

Табл. 2

Дни недели	Части занятия		
	Подготовительная (разминка, растяжка)	Основная (отработка композиций)	Заключительная (ОФП, СФП, АП, ПП)
ПН	+	-3 хореографии без элементов; -отработка инд. элементов по 5 раз; - отработка рук перед зеркалом по 5 раз каждую связку.	Подкачка мышц пресса и спины
ВТ	+		Эстафеты
ЧТ	+		Подкачка мышц ног
ПТ	+		Эстафеты
СБ	+	Перемещения по площадке; артистическая подготовка.	Подкачка мышц рук, аутотренинг

#### 2 неделя

Табл. 3

Дни недели	Части занятия		
	Подготовительная (разминка, растяжка)	Основная (отработка композиций)	Заключительная (ОФП, СФП, АП, ПП)
ПН	+	-3 хореографии без элементов; -отработка инд. элементов по 5 раз; - 2 подхода на каждую из трех частей упражнения с элементами; -сдвоенная программа без элементов; - отработка рук перед зеркалом по 5 раз каждую связку.	Подкачка мышц пресса и спины
ВТ	+		Эстафеты
ЧТ	+		Подкачка мышц ног
ПТ	+		Эстафета
СБ	+	Перемещения по площадке; артистическая подготовка.	Подкачка мышц рук, идеомоторная тренировка

### 3 неделя

Табл. 4

Дни недели	Части занятия		
	Подготовительная (разминка, растяжка)	Основная (отработка композиций)	Заключительная (ОФП, СФП, ПП)
ПН	+	-3 хореографии без элементов; -отработка инд. элементов по 5 раз; - 2 подхода по половинки композиции с полной хореографией и элементами; -сдвоенная программа без элементов; – отработка синхронности движений рук (СП, ТР, ГР).	Подкачка мышц пресса и спины
ВТ	+		Эстафеты
ЧТ	+		Подкачка мышц ног
ПТ	+		Эстафеты
СБ	+	Перемещения по площадке, артистическая подготовка.	Подкачка мышц рук, игра

### 4 неделя

Табл. 5

Дни недели	Части занятия		
	Подготовительная (разминка, растяжка)	Основная (отработка композиций)	Заключительная (ОФП, СФП,ПП)
ПН	+	-2 хореографии без элементов; -отработка инд. элементов по 3 раза; - 3 подхода по цельной композиции с полной хореографией и элементами; -2 подхода сдвоенной программы без элементов; – отработка синхронности движений рук (СП, ТР, ГР); - отработка рук перед зеркалом для индивидуальных композиций	Подкачка мышц пресса и спины
ВТ	+		Самоанализ подготовки по видеоматериалу
ЧТ	+		Подкачка мышц ног
ПТ	+		Самоанализ подготовки по видеоматериалу
СБ	+		Перемещения по площадке, артистическая подготовка, аутотренинг.

**5 неделя**

Табл. 6

Дни недели	Части занятия		
	Подготовительная (разминка, растяжка)	Основная (отработка композиций)	Заключительная (ОФП, СФП,ПП)
ПН	+	-1 хореография без элементов; -отработка инд. элементов по 5-6 раз; - 3 прогона цельной композиции с полной хореографией и элементами; -1 прогон сдвоенной программы с элементами; – отработка синхронности движений рук (СП, ТР, ГР); - отработка рук перед зеркалом для индивидуальных композиций.	Самоанализ подготовки по видеоматериалу
ВТ	+		Подкачка мышц пресса и спины и ног и рук
ЧТ	+		Самоанализ подготовки по видеоматериалу
ПТ	+		Подкачка мышц пресса и спины, мышц рук
СБ	+		Перемещения по площадке,

**6 неделя**

Табл. 7

Дни недели	Части занятия		
	Подготовительная (разминка, растяжка)	Основная (отработка композиций)	Заключительная (ОФП, СФП,ПП)
ПН	+	-2 хореографии без элементов; - 2 подхода по цельной композиции с полной хореографией и элементами; -сдвоенная программа без элементов; - последовательно 3 прогона по следующей схеме: 1 прогон - хореография руками под музыку; 2 прогон – целая композиция с элементами; 3 прогон – только элементы под музыку (2 подхода)	Подкачка мышц пресса и спины
ВТ	+		Аутотренинг
ЧТ	+		Подкачка мышц ног
ПТ	+		Аутотренинг
СБ	+		Перемещения по площадке, артистическая подготовка, аутотренинг.

Построенный таким образом тренировочный процесс в предсоревновательный период подготовки, позволяет планомерно и постепенно

подготовить организм к предстоящим соревнованиям, значительно улучшить качество исполнения базовой линии программы, технических элементов и синхронность движений в парных и групповых упражнениях.

Список литературы:

1. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике // Теория и практика физической культуры -1993. - № - 5-6. - С. 18.

2. Рукабер Н.А. Спортивная аэробика: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова. - М.: б.и., 2000. - 27с.

3. Скачкова Е.Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей. Автореф. дис. канд. пед. наук /Е.Ю. Скачкова. - СПб., 2002. - 22 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ИГРЫ В ГАНДБОЛ**

А.В. Скивко

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Современные игровые виды спорта в т.ч. и гандбол предъявляют жесткие требования к функциональному состоянию и физической подготовленности гандболистов, которые возрастают по мере роста спортивного мастерства. Любые тактические комбинации и простые и сложные имеют место быть только в том случае, если спортсменка виртуозно владеет мячом, быстро двигается, обладает высокой прыгучестью, общей и скоростной выносливостью, и силой, способна эффективно провести 6-8 минут на поле без замены. Кроме того, одна из главных черт гандболистов мирового уровня – быстрое восстановление показателя частоты пульса и артериального давления после короткой передышки и умение снова мгновенно войти в игру.

В течении 2012 г. под наблюдением находились 16 студенток университета в возрасте 17-23-х лет, игроки супер-лиги Динамо-ВолгГАСУ, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта РФ, в том числе 5 игроков из молодежной сборной команды РФ и 2 человека из основной.

Поставлены задачи:

- выявить данные физического развития;

-определить уровень физической подготовленности по показателям развития основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости и выносливости;

-проследить реакцию показателей функционального состояния: сердечно-сосудистой, дыхательной систем на высокие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Мониторинг исследования включал следующие показатели:

**Физическое развитие:**

Длина тела (см); масса тела (кг); ЖЕЛ (л); сила мышц правой и левой кистей рук (кг). Рассчитывались индексы: весоростовой (гр/см); жизненный (мл); силовой (%).

Кроме того, определялись дополнительные показатели – окружность шеи, плеч, грудной клетки в паузе, на вдохе, выдохе, размах (см).

**Физическая подготовленность:**

- быстрота – гладкий бег на дистанцию 30 м (с);
- быстрота и ловкость – бег на дистанцию 30 м с ведением мяча (с);
- челночный бег на дистанцию 100 м (6х6х6х6х9х9х12х12х18х18);
- сила – метание мяча (2 кг) из положения, сидя на полу;
- одиночный и тройной прыжки с места (см);
- скоростная выносливость – результаты 4-х мин бега в верх - вниз по этажам лестницы (кол-во).

**Функциональное состояние:**

- пробы Штанге, Генчи, индекс Рюфье, мощность работы и максимальное потребление кислорода по количеству преодоленных этажей (по Н. Амосову и И. Муравову, 1982) за 4 минуты бега; энергетические затраты по частоте пульса (по Гривенко, Ефимовой, 1985).

Данные исследуемых показателей, обработанные методом математической статистики представлены в табл. 1,2.

Как видно из табл.1 жизненная емкость легких гандболисток достаточно высока, что позволяет им выдерживать длительную работу различной мощности, как в аэробном, так и анаэробном режимах, однако, показатели расчетных индексов: весо-ростового 395,4 гр/см, на наш взгляд очень высоки, силового – крайне низки.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ГАНДБОЛИСТОК ВолгГАСУ – СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ (n = 16)

Табл.1

ИССЛЕДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ								
Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ЖЕЛ (л)	Сила мышц кисти (кг)		Расчетные индексы			
			Правой руки	Левой руки	Весоростовой (гр/см)	Жизненный (мл)	Силовой %	
							Пр. руки	Лев. руки
177	70	4,2	27,8	25	395,4	60	39,7	35,7

Наблюдения за официальными матчами чемпионата страны и их анализ выявил у некоторых наших игроков откровенно слабые броски по воротам, чем например, у сильнейших игроков мира, Томарь (Венгрия), Попович (Хорватия), Баянович (Хорватия), Лунде (Норвегия), Постнова (Московская область) и др. Результаты теста прыжка в длину с места в диапазоне 195-234 и 590-695см и силового индекса, отчасти, объясняют это. Прыжки являются визитной карточкой этого вида спорта, но всего 5 человек из 16 испытуемых показали результат выше 220 см. Если низкие результаты в тройном прыжке еще можно объяснить достаточно сложной техникой выполнения, то в одиночном прыжке она менее сложна, видимо в тренировочном режиме команды прыжковых упражнений мало, отсюда почти нет бросков выше блока. На наш взгляд, видимо мало подводящих упражнений, имитирующих бросок, что подтверждают слабые результаты в метании 2 кг мяча. Применение в тренировках метание мяча из-за головы с 3-4-х шагов не только помогло бы развитию физического качества «сила», но и в дальнейшем увеличило скорость полета мяча в нападающем ударе.

Результаты в челночном беге на дистанцию 100 м – 28,2 с. характеризует низкий уровень скоростной выносливости, они, примерно, одинаковы с результатами этого же теста, выполняемого студентками ВолгГАСУ на учебном процессе. Отчасти, это подтверждает и 4-х минутный бег по этажам вверх-вниз. Тесты на «ловкость» выполнены испытуемыми с оценкой «отлично»: гладкий бег на дистанцию 30 м, они выполняют в среднем за 4,5 с, на наш взгляд, это отвечает требованиям к игрокам супер-лиги; для преодоления этой дистанции с ведением мяча им потребовалось всего лишь на 0,3 с больше. Видимо, в тренировочном процессе эти упражнения занимают значительный объем, как и в игровых ситуациях рывки 25-30 м с ведением мяча и без являются одним из наиболее встречаемых элементов.

Показатели развития основных физических качеств гандболисток

Табл.2

№	ФИО	Спорт. звание	Прыжки		Бег					Метание мяча 2 кг (м)
			Один с/м (см)	Тройн с/м (см)	Глад. 30 м (с)	С вед. мяча (с)	Разница (с)	Челноч 100м (с)	4мин	
1	Ст-ва	МС	220	6.95	4.4	4.9	0,5	27.5	17,4	6.0
2	Го-ва	МС	216	6.35	4.6	5.2	0,6	28.4	18,9	5.9
3	Ми-ва	КМС	198	6.0	4.8	5.1	0,3	29.6	17,4	5.3
4	Да-на	КМС	195	6.48	5.0	4.9	0,1	29.4	17,4	6.0
5	Па-ух	КМС	216	6.38	4.5	4.7	0,2	28.0	17,4	5.4
6	Фо-на	МС	223	6.46	4.5	4.8	0,3	28.2	17,4	5.9
7	Ди-ак	КМС	210	5.90	4.2	4.9	0,7	27.9	18,9	5.2
8	Ве-на	КМС	216	6.05	4.3	5.1	0,8	28.0	16,0	4.6
9	Не-на	КМС	234	6.20	4.3	4.9	0,6	28.1	17,4	6.0
10	Па-ва	КМС	213	6.0	4.8	5.2	0,4	27.4	16,0	5.2
11	Ка-ва	КМС	220	6.0	4.7	4.9	0,2	28.3	16,0	5.9
12	Дм-ва	КМС	224	6.10	4.2	4.7	0,5	29.7	18,9	6.1
13	Че-ва	КМС	215	6.44	4.2	4.3	0,1	27.6	18,9	6.0
14	Пе-ва	КМС	210	6.47	4.8	5.0	0,2	27.4	18,9	6.0
15	Кр-нг	КМС	216	6.58	4.6	4.8	0,2	28.2	17,4	4.9
16	Чо-ян	КМС	210	6.95	4.4	4.7	0,3	27.9	17,4	6.8
Средние значения			214,7	6,33	4,5	4,8	0,3	28,2	17,6	5,7

**Выводы:**

- необходимость внесения коррективов в планирование тренировочного процесса очевидна – показатели развития физических качеств «сила», «прыгучесть» и «скоростная выносливость» имеют низкую оценку;

- системы, ответственные за энергообеспечение организма в аэробном и анаэробном режимах во время выполнения тяжелой физической нагрузки работают достаточно хорошо, что демонстрируют показатели максимального потребления кислорода – 59, 7 мл/мин/кг и мощности работы, равной 20,6 кгм/мин/кг, и 1447 кгм/мин, соответственно, что по Astrand (u) оценивается как «отлично»;

- высокие показатели весо-ростового индекса (395,4 гр/см), наряду с низкой прыгучестью на наш взгляд являются причиной очень редких нападающих ударов в прыжке, выше блока и при игре в «отрыв».

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ РОССИИ. НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ**

Н.Д. Ткачева,

Волгоградский государственный медицинский университет

Одной из форм оценки качества работы вуза по внедрению физической культуры в повседневную жизнь студенческой молодежи, профессорско-преподавательского состава и сотрудников, дальнейшего улучшения качества учебной, научной и методической работы, средств агитации и пропаганды здорового образа жизни долгое время являлся «Всероссийский смотр-конкурс образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования на лучшую организацию оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов», принадлежащих к различным ведомствам. Результаты конкурса, в основном, отражали работу вуза по участию студентов в соревнованиях различного масштаба, уровень квалификации спортсменов, организацию оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в вузе.

В 2009 году был дан старт совершенно новому открытому публичному Всероссийскому смотру-конкурсу «Вуз - здорового образа жизни». Конкурс был организован в целях содействия улучшению здоровья участников образовательного процесса путем совершенствования здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности вуза, формирования среди студентов и профессорско-преподавательского состава ценностей здорового образа жизни, стимулирование создания и реализации в вузах инновационных программ и проектов, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Межрегиональная общественная организация «Совет ректоров медицинских и фармацевтических вузов России» при поддержке Всероссийской политической партии «Единая Россия», Министерство здравоохранения Российской Федерации и Министерство образования и науки Российской Федерации поддержали инициативу участия в данном конкурсе высших медицинских и фармацевтических учебных заведений.

Первое подведение итогов конкурса происходило в городе Иваново. Было заявлено 45 делегированных вузов России! Среди медицинских вузов на данное мероприятие были приглашены: Первый Московский государственный медицинский университет, Московский государственный медико-стоматологический университет, Тверская государственная медицинская академия и Волгоградский государственный медицинский университет. По итогам участия в конкурсе коллектив ВолгГМУ был отмечен дипломом третьей степени.

В дальнейшем университет достойно представлял свои конкурсные программы и документы и добился следующих результатов: в 2010 году – XI-

ое место, в 2012 году -1ое место, в номинации «За формирование и продвижение ценностей здорового образа жизни в ВУЗе посредством творчества и социальной рекламы», а также ВУЗ был отмечен за высокое качество подготовки материалов, представленных на конкурс.

В номинациях смотра-конкурса в основном оценивается качество услуг по обеспечению здорового образа жизни студентов и сотрудников высшей школы. Но не менее важным является повышение качества физического воспитания, развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе.

По нашему мнению одним из наиболее актуальных инструментов воспитания и социализации является вузовский спорт, утверждающий в студенческой среде ценности здорового образа жизни и противопоставляющий негативным общественным явлениям созидательный опыт физической активности и командной солидарности. В качестве приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Президиум Российского Союза ректоров («Перспективы развития спортивного движения в высших учебных заведениях», Решение Президиума от 3 июня 2011 года №2) и Министерство здравоохранения и социального развития поддержали инициативу Волгоградского государственного медицинского университета провести в 2011-2012 учебном году Фестиваль спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов Российской Федерации «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача».

Первопроходцами стали студенты медицинских вузов Дальневосточного федерального округа. Соревнования в Хабаровске прошли по 7 видам спорта. В соревнованиях приняли участие помимо ДВГМУ, посланцы Владивостокского государственного медицинского университета и Амурской государственной медицинской академии. В подведении итогов соревнований участвовало более 800 студентов, преподавателей вузов Дальневосточного федерального округа.

Далее соревнования прошли в Центральном федеральном округе. Кроме головного вуза - Рязанского государственного медицинского университета взяли на себя проведение соревнований Воронежская государственная медицинская академия и Курский государственный медицинский университет. В финальную честь соревнований от центрального округа вышли 8 команд.

С 26 по 29 января 2012 года соревнования прошли в Сибирском федеральном округе. Победители соревнований: команды Омской государственной медицинской академии, Новосибирского государственного медицинского университета, Алтайского государственного медицинского университета, Сибирского государственного медицинского университета и Иркутского государственного медицинского университета получили возможность принять участие в финальных соревнованиях Фестиваля.

В феврале соревнования продолжились в Северо-Кавказском федеральном округе. Ставропольская государственная медицинская академия – головной вуз принимала посланцев Дагестанской и Северо-Осетинской государственных

медицинских академий и Пятигорской государственной фармацевтической академии. Соревнования прошли по 10 запланированным видам спорта. Победители данных соревнований получили право участвовать в финале Фестиваля.

С 5 по 8 марта в Екатеринбурге прошли соревнования Уральского федерального округа, в которых приняли участие, кроме организаторов, студенты Челябинской и Тюменской медицинских академий. Все представители данных вузов получили путевки в финальную часть соревнований.

Главное спортивное событие 2012 года для Волгоградского государственного медицинского университета - организация и проведение Фестиваля спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» Южного федерального округа, которые состоялись 9 по 11 марта на спортивной базе университета и в городском шахматном клубе «Белая Ладья». На старт, кроме хозяев, вышли сборные команды Кубанского, Ростовского государственных медицинских университетов и студенты Астраханской медицинской академии. В соревнованиях приняли участие 111 спортсменов, которые соревновались по 8 видам спорта. В результате упорной борьбы сборные команды ВолГМУ заняли первые места в соревнованиях по бадминтону, дартс, волейболу (девушки), стритболу (девушки), плаванию, студенческому многоборью, настольному теннису, Кубанские студенты-медики получили право выступать в финальных соревнованиях по двум видам спорта.

В апреле завершились соревнования второго этапа Фестиваля в Приволжском федеральном округе. Головной вуз – Казанский медицинский университет организовал проведение соревнования среди 10 медицинских вузов, и представители четырех из них получили путевку в финальную часть соревнований.

С 25 по 28 июня в Ярославле состоялись финальные соревнования Фестиваля. Участниками соревнований стали 27 медицинских вузов Российской Федерации: 15 университетов и 12 академий. В общей сложности только в финальных соревнованиях приняли участие 447 студентов.

Среди победителей команды Воронежской, Ставропольской, Ярославской, Кировской, Нижегородской, Уральской, Пятигорской, Дагестанской, Челябинской, Ижевской медицинских академий, Кубанского, Саратовского, Санкт-Петербургского, Новосибирского, Алтайского, Московского медико-стоматологического, Волгоградского, Курского, Северного университетов.

В общей сложности в Фестивале студенческого спорта медицинских и фармацевтических вузов России приняли участие более 2000 лучших спортсменов.

Медицинские вузы России в 2013 году вступили в новый этап борьбы за звание лучшего вуза в смотре – конкурсе «Вуз - здорового образа жизни», и каждый из них будет стараться, чтобы физическая культура и спорт стали действительно второй профессией врача!

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ НА ТРЕНИРОВКАХ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Е.А. Шевченко

Волгоградский государственный аграрный университет

В практике подготовки футболистов ВолГАУ для повышения уровня быстроты в основном используется повторный и интервально-серийный методы тренировки. В качестве средств, способствующих совершенствованию быстроты, специалистами используются упражнения, как с мячом, так и без него.

Доказано, что для воспитания быстроты футболистам необходимы достаточные для восстановления интервалы отдыха [1]. В связи с этим, для восстановления быстроты футболистов на тренировочных занятиях сборной команды ВолГАУ используются упражнения с продолжительностью однократного выполнения 5-7 секунд и количеством повторений не более 10; количеством серий - 4; отдыхом между повторениями и сериями - 90-100 сек. и 6 мин. соответственно. Величина нагрузки изменяется с помощью варьирования выше указанных педагогических компонентов. В качестве одного из индикаторов, характеризующего восстановление организма, служит частота сердечных сокращений, величина которой не должна опускаться ниже 120 ударов в минуту. Это связано с тем, что при таком уровне ЧСС систолический объем достаточно высокий (135 мл), а кровеносные капилляры не успели еще сузиться [2].

При воспитании быстроты необходимо, чтобы состояние возбудимости центральной нервной системы было в оптимальном состоянии. Такое состояние центральной нервной системы обеспечивается после разминки в начале занятий.

В тренировочном микроцикле сборной по футболу воспитание быстроты планируют на первый или второй день после отдыха, так как в это время еще нет следов накопившейся усталости [1.4].

Большое значение в развитии быстроты придается силовой подготовке, так как спортсменам приходится преодолевать значительные внешние сопротивления (вес, инерция собственного тела и т.д.). И для того, чтобы повысить скорость движения, нужно повысить максимальную силу и воспитывать способность проявлять эту силу в короткое время (метод динамических усилий). Скоростно-силовые упражнения необходимо выполнять с полной амплитудой движений, иначе движения в завершающей фазе будут выполняться недостаточно активно. На тренировках скоростно-силовые упражнения выполняются с дополнительной нагрузкой, что позволяет в быстрее выполнять их в обычных условиях.

Для овладения техникой скоростных упражнений спортсменам-футболистам предлагается идти двумя путями: разучивание движений на малых скоростях с постепенным ее увеличением или освоение техники на максимальных скоростях с постепенным устранением ошибок во время исполнения упражнений. Но применяется и третий путь - проводится обучение на скорости, близкой к максимальной, но не равной ей. В этом случае скоростно-силовая структура движений футболистов лишь незначительно отличается от структуры движений при максимальной скорости. При таких условиях выполнения упражнений возможен контроль над техникой движений футболистов.

В процессе тренировки футболисты ВолГАУ выполняют специальные скоростные упражнения, проявляя значительные волевые усилия, помогающие "сломать" старый ритм движений и выработать новый, более быстрый.

Быстрота отдельных движений отчасти развивается с помощью силовых и скоростно-силовых упражнений типа различных метаний, прыжков, спринтерских беговых упражнений. Некоторый эффект дают скоростные специальные упражнения, ценность которых заключается, главным образом, в том, что они создают условия выполнения предельно быстрых движений. При воспитании быстроты движений наибольший эффект у футболистов достигается тренировкой организованной в форме соревнований.

Сложнее при воспитании скоростных качеств развивается быстрота реакции на движущийся объект и реакция на изменение обстановки. Для тренировки реакции на «движущийся объект» в практике подготовки футболистов ВолГАУ применяются игровые упражнения на площадке уменьшенных размеров с большим количеством игроков. Тренируя данную реакцию, в практике подготовки используются также упражнения постепенно возрастающей трудности, т.е. увеличивается быстрота полета мяча и т.д. Реакция «выбора» у футболистов сложнее реакции на «движущийся объект», так как она зависит от латентного времени простой реакции, от арсенала тактических действий и технических приемов, которые вырабатываются в процессе тренировки. Реакция «выбора» у футболистов тренируется при помощи упражнений с усложнениями. В то же время реакция «выбора» у игроков совершенствуется и в процессе соревнований, где спортсмен мобилизует все свои физические, а также моральные и волевые усилия, что придает высокий тренирующий эффект.

Оценка степени влияния специализированного и неспециализированного упражнений на точность двигательных действий показала наличие статистически достоверных различий в степени влияния на показатели точности и время выполнения заданий, требующих сочетанного проявления быстроты и точности.

Сдвиги в точности существенно различаются для разных по специализированности упражнений. Так, специализированное физическое упражнение связано с положительными изменениями в точности, а неспециализированное - с отрицательными. Время выполнения задания,

требующего сочетанного проявления быстроты и точности, увеличивалось как после выполнения специализированного, так и после выполнения неспециализированного упражнения направленности, хотя отрицательное влияние нагрузки более выражено после выполнения неспециализированного упражнения.

При дозировании количества повторений и их длительности обычно исходят из следующего основного для развития быстроты требования: каждое последующее повторение должно выполняться с предельной для спортсмена скоростью. Ее снижение при повторном выполнении упражнения свидетельствует о нецелесообразности продолжения упражнения, так как со снижением быстроты движений значительно уменьшается эффективность специальной тренировки [3].

Для увеличения скорости пробегания короткой дистанции помимо скорости реакции на старте и частоты шагов требуются сила для преодоления инерции массы тела и сообщения ему большой скорости передвижения и выносливость для поддержания достигнутой максимальной скорости бега до самого конца дистанции. Вот почему в перечень средств по развития быстроты у футболистов включаются поднятия тяжестей, метание снарядов, переменный бег и другие. В свою очередь развитие быстроты оказывает положительное влияние на развитие силы, выносливости и ловкости футболиста.

Всегда следует помнить, что повторный бег с мячом приносит меньше пользы для развития быстроты, чем бег без мяча, так как, владея мячом, футболист не может бежать с предельной скоростью. Однако, для футболиста важна не только скорость бега, но и быстрота обработки мяча, ориентировка и реакция, варьирование скоростью при выполнении технических приемов. Поэтому упражнение в ведении мяча, остановке, обманных движениях, отборе мяча должны занимать в тренировке больше места, чем упражнения для развития скорости бега.

Необходимо также сочетать точность выполнения различных упражнений на скорости. В тренировках точности быстрых движений были попытки отдельно отработать точность ударов по воротам, не уделяя особого внимания скорости, и отдельно скорость, пренебрегая точностью. Итог проведенного исследования убедил в нецелесообразности такого подхода.

Огромную возрастающую роль быстроты бега, игрового мышления показали последние Чемпионаты Мира и Европы по мини-футболу.

Быстрый игрок имеет возможность выиграть время и пространство у соперника, а значит, при относительной свободе, более успешно решать стоящие конкретно перед ним тактические задачи. Заметно возросла не только скорость отдельных индивидуальных действий спортсменов, но и "коллективная скорость". Только скрупулезное оттачивание каждого элемента техники и их тесное слияние со всей совокупностью двигательных действий приведет к тому, что мы называем подлинной скоростной техникой".

Литература:

1. Чебан, М. В. Рациональное построение тренировочного этапа преимущественно скоростно-силовой направленности в соревновательном периоде подготовки футболистов высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед наук. – М., 1993.- 23с.
2. Шамардин, А. И Физическая подготовка футболистов: учебн. пос. – Волгоград, 1994. – 37с.
3. Шамардин, А. И. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: учебн. пос. – Волгоград, 1995. – 48с.)

## **СООТНОШЕНИЕ ФАКТОРОВ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Т.А. Шевченко,

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и  
государственной службы

**Введение.** В последнее время спорт все чаще рассматривается не только с точки зрения спортивных достижений, но и как важнейший фактор структурирования личности [1, 2, 3]. Немало вопросов вызывает приверженность женщин к различным видам спорта и спортивным дисциплинам. За истекшие два десятилетия женщины стали представлять на Олимпийских играх виды спорта, считавшиеся ранее исключительно прерогативой мужчин (бокс, дзю-до, таэквондо, прыжки с шестом, метание молота, тройной прыжок, стипль-чез и т.п.). Вопрос о том, как влияют различные виды спортивной деятельности на мужчин и женщин, в каком соотношении находятся структурные компоненты личности спортсменов различной половой принадлежности, остается открытым. В этой связи исследование особенностей проявления различных сфер в структуре личности спортсменов и спортсменок, специализирующихся в различных видах спортивной деятельности, представляется своевременным и актуальным.

**Методика и организация исследования.** Виды спорта рассматривались в рамках классификации, основанной на характере взаимодействия спортсменов-соперников в соревнованиях [4]: антагонистический характер (виды спорта, в

которых на действие спортсмена соперник отвечает противодействием); синергетический характер (виды спорта, в которых на действие спортсмена соперник отвечает аналогичным действием); автономный характер (виды спорта, в которых на действие спортсмена соперник отвечает заранее предусмотренным автономным действием); комплексный характер (виды спорта, в которых на действие спортсмена соперник отвечает различными вариантами своих действий).

В исследовании приняли участие 570 спортсменов и спортсменок (235 женщин и 235 мужчин), занимающихся спринтерским бегом, бегом на средние дистанции, барьерным бегом, плаванием, греблей на байдарках, баскетболом, гандболом, волейболом, тхэквондо, дзюдо, прыжками в длину, прыжками в высоту, прыжками тройным, прыжками с шестом, метанием копья, толканием ядра, тяжелой атлетикой, художественной гимнастикой, спортивной гимнастикой, спортивной акробатикой.

Участниками эксперимента стали представители сборной России по легкой атлетике, Волгоградского СК «Каустик», Волгоградской ДЮСШ № 7, Волжского БК «Волжанин-ГЭС», студенты училища Олимпийского резерва г. Волгограда, студенты Волгоградской государственной академии физической культуры.

В каждой отдельной группе с помощью теста Кэттелла (*16PF*) определялись 16 независимых и в психологическом отношении индивидуальных свойств личности испытуемых. Выделенные факторы распределены Кэттеллом по трем сферам: интеллектуальной, эмоционально-волевой и коммуникативной (табл. 1).

**Результаты исследования и их обсуждение.** У мужчин в автономных видах спорта в структуре личности эмоционально-волевая сфера занимает наибольшее место (47 %), а у женщин более важна коммуникативная сфера (50 %) (рис. 1).

Значение адекватности самооценки и интеллектуальной сферы у мужчин и женщин в автономных видах спорта и спортивных дисциплинах мало отличается (соответственно 6 и 9 %; 8 и 12 %).

В антагонистических видах спорта у мужчин соотношение коммуникативной и эмоционально-волевой сфер в структуре личности практически одинаковое (соответственно 41 и 40 %), а у женщин более важной является эмоционально-волевая сфера (53 %) (рис. 2).

### Факторы личностной сферы (по Кэттеллу)

Табл. 1

<i>MD</i>	Адекватности самооценки
<b>Интеллектуальная сфера</b>	
<i>B</i>	Интеллект
<i>Q1</i>	Консерватизм-радикализм
<i>M</i>	Практичность-развитое воображение
<b>Эмоционально-волевая сфера</b>	
<i>C</i>	Эмоциональная неустойчивость-устойчивость
<i>G</i>	Подверженность чувствам-высокая нормативность поведения
<i>O</i>	Уверенность в себе-тревожность
<i>I</i>	Жесткость-чувствительность
<i>Q3</i>	Низкий-высокий самоконтроль
<i>Q4</i>	Расслабленность-напряженность
<b>Коммуникативная сфера</b>	
<i>A</i>	Замкнутость-общительность
<i>H</i>	Робость-смелость
<i>Q2</i>	Конформизм-нонконформизм
<i>N</i>	Прямолинейность-дипломатичность
<i>F</i>	Сдержанность-экспрессивность
<i>E</i>	Подчиненность-доминантность
<i>L</i>	Доверчивость-подозрительность

Адекватность самооценки более важна для мужчин (12 %), а интеллектуальная сфера по своей значимости у мужчин и женщин практически не отличается (соответственно 7 и 9 %).

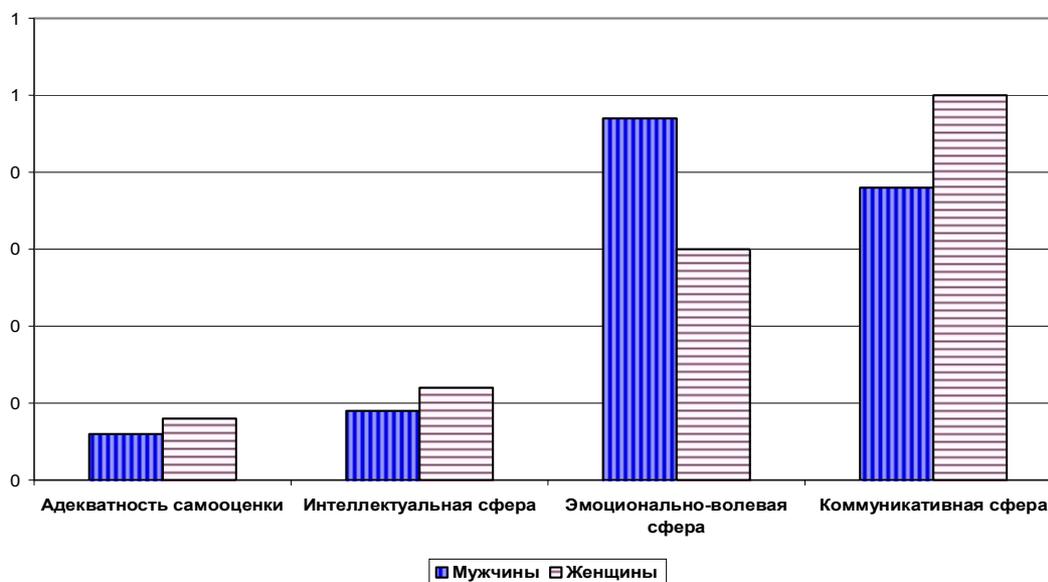


Рис.1 Процентное соотношение различных сфер в структуре личности спортсменов автономных видов спорта

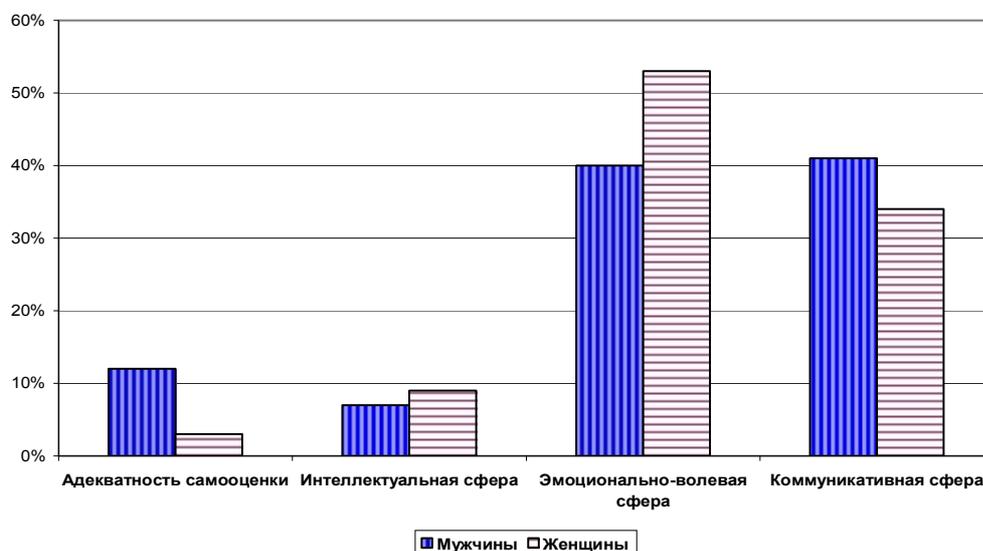


Рис. 2 Процентное соотношение различных сфер в структуре личности спортсменов антагонистических видов спорта

Соотношение коммуникативной и эмоционально-волевой сфер в структуре личности мужчин и женщин **синергетических** видов спорта мало отличается – у тех и других несколько важнее коммуникативная сфера (соответственно 46 и 32 %; 45 и 39 %).

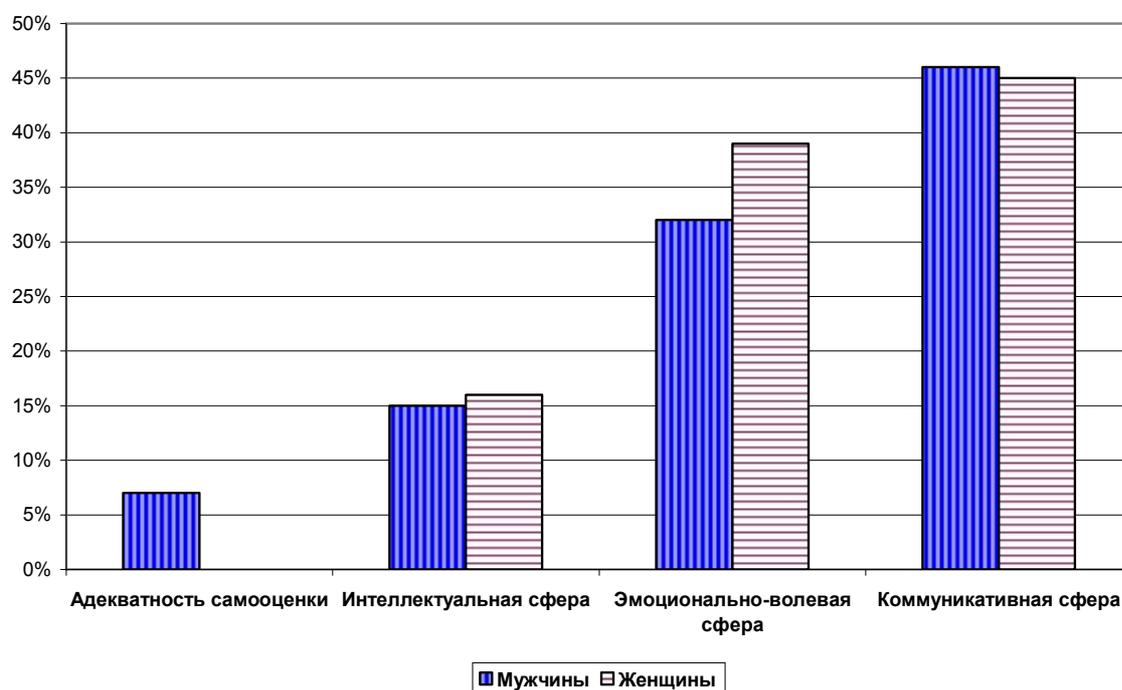


Рис.3 Процентное соотношение различных сфер в структуре личности спортсменов синергетических видов спорта

Значение интеллектуальной сферы так же практически одинаково (соответственно 15 и 16 %) (рис. 3).

Для женщин адекватность самооценки не имеет значения, а у мужчин составляет 7 % в общей структуре личности.

**Заключение.** Таким образом, у мужчин наиболее высокий уровень адекватности самооценки выявлен среди представителей антагонистических видов спортивной деятельности, интеллектуальной и коммуникативной - синергетических, а эмоционально-волевой - антагонистических.

У женщин адекватность самооценки завышена у представительниц автономных видов спорта и спортивных дисциплин, высокий уровень эмоционально-волевой и интеллектуальной сфер обнаружен в антагонистических спортивных дисциплинах, а коммуникативной - в синергетических.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что структура личности спортсменов отличается в зависимости от половой принадлежности и спортивной специализации. Данный факт, на наш взгляд, требует внесения соответствующих корректировок в учебно-тренировочный процесс спортсменов по половому признаку.

#### **Список литературы:**

1. Вяткин, Б. А. Спорт и развитие индивидуальности человека / Б. А. Вяткин // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 1-5.
  2. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
  3. Цикунова, Н. Г. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта: дис. ... канд. пед. наук / Н. Г. Цикунова. – СПб., 2003. – С. 136-148.
- Якимович В. С. Культура в мире спорта / В. С. Якимович. – М.: Советский спорт. – 2006. – 126 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

Н.М. Юдина,

Волжский институт строительства и технологий (филиал) ГОУ ВПО  
Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

В современной педагогической теории и практике проблема формирования здорового образа жизни занимает одно из приоритетных мест. Обеспечить высокое качество подготовки будущего инженера в современных условиях невозможно без повышения познавательной активности самих студентов. Возросшая дифференциация научных дисциплин, стремительное развитие самого знания, приводят к тому, что с каждым годом возрастает значение интенсивности процесса обучения, духовных и физических сил студента для ускорения процесса познания. Воспитать у будущего инженера высокой требовательности к себе, желание и умение вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье одна из задач высшей учебной школы.

Главная цель занятий физической культуры и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. В высших учебных заведениях решение этой цели осуществляется через воспитание физической культуры личности. Она в свою очередь связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое телесное «Я». А для этого необходим определенный объем знаний: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической работы и физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств. Немаловажное значение имеет психологическое и социальное благополучие студента.

Наша главная задача не только объяснить, показать и узнать, но сделать так, чтобы студент самостоятельно стал практически применять полученные знания и умения для поддержания своего здоровья.

Поэтому с целью выявления исходного уровня формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью, провели комплекс диагностических методик со студентами первого и второго курсов: анкетирование, наблюдение, беседы, тестирование.

Анкетирование, беседы проводились в основном на лекциях, которые были введены в дисциплину «Физическая культура» с 2011 учебного года, этим и объясняется выбор студентов. Тестирование физических качеств проводится регулярно в каждом семестре ( 30м, 3х10м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, 3000м (юноши), 1000м(девушки)). Все результаты переводятся в

бальную систему от 1 до 20 и высчитывается средний балл физической подготовленности.

Проведенная диагностика уровня формирования здорового образа жизни показало следующие результаты: к высокому уровню 23,7%, к среднему уровню 42%, к низкому 34,3%.

При организации учебного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий опирались на принципы системно-целостного подхода к сохранению и совершенствованию своего телесного «Я» в системе здоровьесберегающего образования, и выделили следующие этапы работы:

-информационный (совершенствование знаний студентов о себе) лекционный материал;

- ориентировочный (формирование у студентов установок на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья, интереса и положительного эмоционального отношения к мероприятиям, направленным на сохранение и укреплении здоровья);

-практический (формирование здорового образа жизни средствами физической культуры).

Результаты повторной диагностики студентов показал: высокий уровень у 32,6%, средний 56%, низкий 11,4%.

Таким образом, формирование ценностного отношения к здоровью, здорового образа жизни студентов является специально организованной, непрерывной и целенаправленной работой в течение всей жизни человека. Процесс реализации здоровьесберегающих технологий обеспечивается многообразием форм и методов работы.

#### Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990.- №1. – С.22-26.

2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цацыбин. – Волгоград: Учитель, 2009. – С.16-25.

3. Якимович В.С., Богословская В.Р. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВАГС, 2004. – С.22-24.

## ***Секция № 5 Научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания***

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЕЙ В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

С.А. Барашков, И.А. Володина

Волгоградский государственный технический университет

Период обучения в вузе является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Именно поэтому физическое воспитание должно формировать уровень здоровья молодежи и фундамент физической культуры будущего специалиста, в которые входит следующее: положительное отношение к физическим упражнениям, закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня; знания в области физической культуры; начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, культура поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность.

Предлагаемое нами логическое сочетание проблемно-модульной и физкультурно-оздоровительной технологий обучения создает реальные возможности для разработки эффективной системы формирования здорового образа жизни.

Содержательный компонент интегрированной педагогической технологии на основе интеграции в учебный процесс региональных особенностей Волгоградской области, представленный в теоретическом, методико-практическом, практическом и контрольном разделах рабочей программы по

дисциплине «Физическая культура», рассчитанный на четыре года обучения в вузе.

Для реализации интегрированной педагогической технологии формирования готовности студентов к развитию физической культуры разработано учебно-методическое обеспечение, включающее: учебно-методический комплекс и учебно-спортивную базу.

Организация учебного процесса осуществлялась по модульной технологии обучения. Суть ее заключалась в дифференциации целей, содержания и контроля учебного процесса на период обучения студентов в вузе. Рассмотрим особенности построения учебного процесса по физической культуре в вузе, основанного на модульной технологии обучения, которая является, на наш взгляд, наиболее эффективной, рациональной формой организации учебного процесса в системе программного обеспечения и представляет собой совокупность педагогических условий, определяющих подбор и компоновку на модульной основе содержания, форм, методов и средств обучения.

В технологии модульного обучения в качестве основного объекта проектирования учебного процесса используется модуль - относительно самостоятельная целостная организационно-содержательная единица учебной программы (вид спорта), решающая определенную образовательную задачу. Логический анализ содержания учебной программы по дисциплине «Физическая культура», позволил определить совокупную содержательно-образовательную характеристику каждого модуля, обуславливающую активное формирование умений, навыков и личностных качеств занимающихся. Модульная педагогическая технология позволила представить рассматриваемую учебную дисциплину в виде макромодулей (блоков), которые содержат несколько простых модулей, составляющих основу курса и содержащих ряд тем и разделов.

Цель разработки модулей – расчленение содержания каждой темы курса на составные компоненты в соответствии с образовательными, развивающими и оздоровительными задачами, а также определение для всех компонентов целесообразных средств и методов обучения.

Для выполнения требований государственного образовательного стандарта и построения эффективного учебного процесса необходимо оптимальное распределение учебных часов, направленных на освоение основных разделов программы. Перераспределение часов между основными разделами учебной программы и по курсам базировалось на результатах изучения запросов и потребностей студентов, особенностях спортивно ориентированной программы и, наличие материально-технической базы и соответствующего преподавательского состава. Разработанный нами глобальный модуль «Физическое воспитание», отражает структуру учебного процесса по изучаемому предмету, который содержит следующие блоки: блок входных данных, блок теоретических знаний, блок практических умений и информационный блок. Каждый из блоков имеет определенную целенаправленность и структуру. Содержательной основой проблемно-

модульной технологии обучения является спортивно ориентированная программа, которая состоит из проблемно-тематических модулей по видам спорта, выделенных студентами как наиболее значимые.

Содержательный компонент интегрированной педагогической технологии по дисциплине «Физическая культура» включает:

I. Теоретический раздел.

Цель: Формирование знаний в области истории, теории и методики различных видов физической культуры на основе регионального здоровьесформирующего компонента.

II. Методико-практический раздел

Цель: Формирование специальных знаний и двигательных умений в различных видах физической культуры.

III. Практический раздел

Цель: Совершенствование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств.

IV. Контрольный раздел

Цель: Диагностика готовности студентов к развитию физической культуры в вузе.

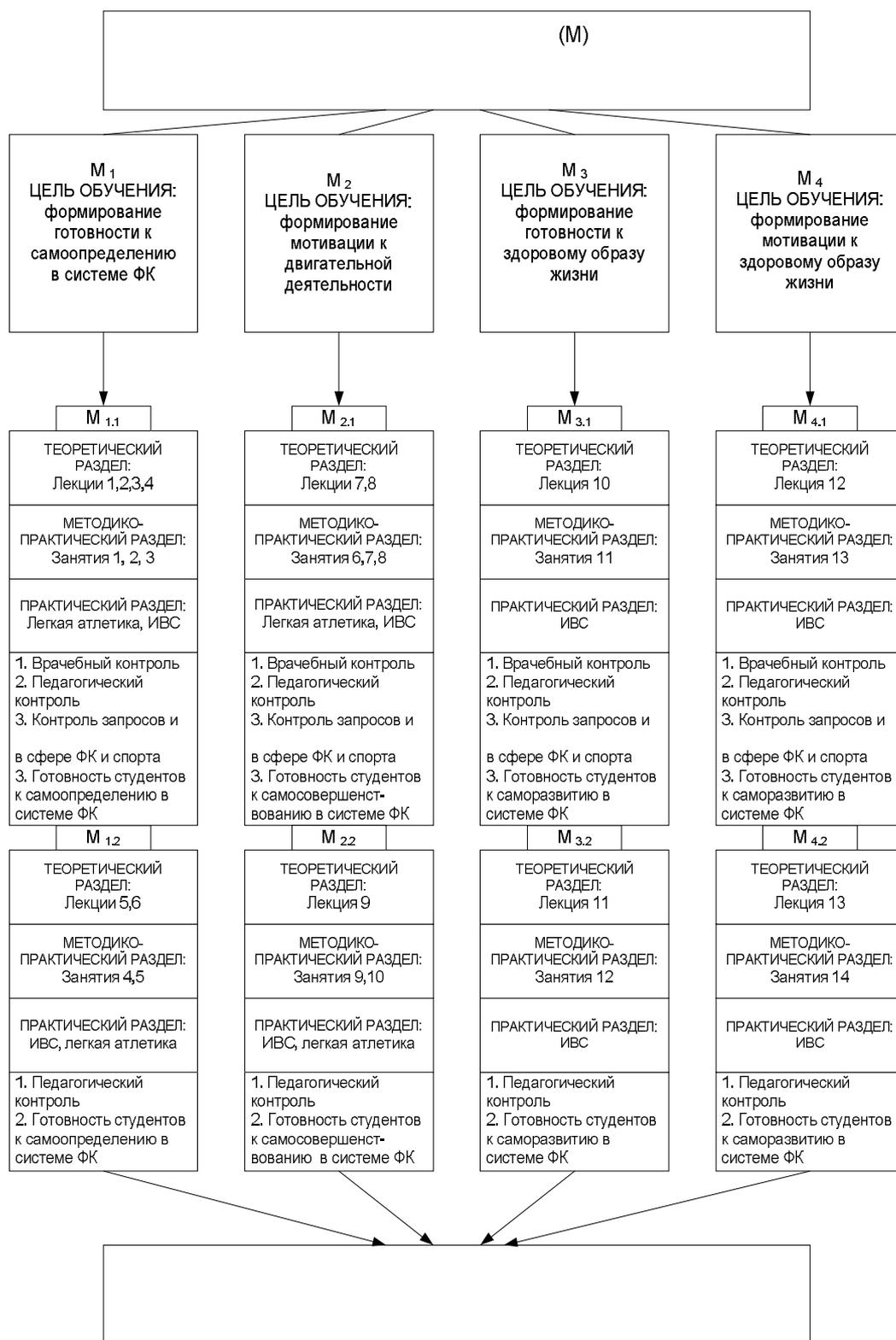
Каждый модуль (ритмика, аэробика, легкая атлетика, фитнес) рассчитан в среднем на 42-46 часов учебного времени, из которых 6 часов отводится на освоение методико-практического материала по виду спорта, 4 часа - на контрольные и 2 часа - на зачетные испытания, а 26-32 часа на практические занятия.

Модули по видам спорта представлены как учебные элементы в форме стандартизированного буклета, состоящего из следующих компонентов: точно сформулированная учебная цель и задачи; средства и методы для достижения поставленных задач; список необходимого материально-технического обеспечения; собственно учебный материал; контрольные требования по освоению данного тематического модуля по конкретному виду спорта (теоретические вопросы и контрольные испытания).

В нашей работе глобальный модуль (М) включал четыре основных модуля (М1, М2, М3 и М4) соответственно годам обучения. Каждый из основных модулей включал два модуля, отражающих содержание обучения учебного года (зимний и весенний семестры, к примеру – М1.1 и М1.2).

Семестровые модули состояли из четырех подразделов: теоретического, методико-практического, практического и комплексного контроля. Конечной целью первого модуля (М1) являлось формирование у студентов самоопределения в выборе видов двигательной деятельности, второго модуля (М2) - формирование мотивации к двигательной деятельности, третьего (М3) – формирование готовности студентов к здоровому стилю жизни, (М4) – формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Конечным результатом функционирования интегрированной педагогической технологии предполагалось формирование нового качества - здорового образа жизни.



**Модульная технология обучения по дисциплине  
«Физическая культура» в вузе**

Список литературы:

1. Азаров Ю. Студент: возможности личностного роста //Высшее образование в России.- 2002.- №1.- С.50-57.
2. Галагузова М.А., Сердюк Г.В. Моделирование в процессе обучения педагогике //Советская педагогика. - 1991. - № 12. - С. 78-82.
3. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе //Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 5. - С. 14-17.
4. Третьяков П.И., Сенновский И.Б. Технология модульного обучения: Практико-ориентированная монография.- М.: Новая школа, 1997. - 352 с.

## **МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

В.А. Бутакова

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 10 Центрального района г. Волгограда

Методики применения вспомогательных и нетрадиционных средств физического воспитания как средство совершенствования подготовленности школьников можно представить как классификацию основных видов физкультурно-оздоровительных технологий. В этой классификации представлены традиционные и нетрадиционные ФОТ.

I. Классификация ФОТ.

I.1. Традиционные ФОТ.

I.1.1. Оздоровительные системы физических упражнений (Амосова, Шаталова, Купера).

I.1.2. Оздоровительные методики дыхательных упражнений по Стрельниковой, Бутейко, Лобанову.

I.1.3. Оздоровительная гимнастика (аэробика, аквафитнес).

I.1.4. Восточные системы оздоровления – цигун, ушу, йога.

I.2. Нетрадиционные ФОТ (су-джок терапия, психогимнастика, танцевально-экспрессивный тренинг).

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого и достаточного объема организованной двигательной активности занимающихся в рамках гарантирующих освоение обучающимися жизненно важных ценностей физической культуры,

укреплению их здоровья, формированию у них навыка здорового стиля жизни. К традиционным оздоровительным технологиям относятся системы физических упражнений оздоровительная гимнастика, оздоровительные методики дыхательных упражнений и восточные системы оздоровления.

Решение оздоровительных задач, связанных с овладением программным объемом знаний, умений и навыков, не должно превышать адаптивных возможностей организма. Это требование относится к развитию двигательных способностей как гибкость и ловкость и с ограничением общей выносливости.

Развитие быстроты, силы и специальной выносливости решается путём физических упражнений в анаэробной алоктатной зоне энергосбережения (при высоких значениях – ЧСС).

При неудовлетворительном уровне физического здоровья (УФЗ) физическое воспитание (ФЗ) должно иметь оздоровительную направленность.

При удовлетворительном, хорошем и отличном УФЗ акцент ФЗ смещается в сторону развивающей направленности (то есть развитие двигательной способности).

Список литературы:

1. Давыдов А.А. Аутогенная тренировка. – Волгоград, 1993.
2. Кучкин С.Н. Тренировка резервов дыхательной системы путем произвольного управления дыханием. – Волгоград, 1984.
3. Чугунов В.С., Щерба Т.Н., Васильев В.Н. Дыхательная гимнастика // Теория и практика физической культуры. – 1982. -- № 9.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК НА ВСЕХ ПЕРИОДАХ УРОКА**

Т.Г. Вялкина, Е.С. Бабичева

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Работоспособность. Уровень ее развития, составляет основу всей жизни. Она помогает ему выполнять свои должностные функции с первой и до последней минуты рабочего дня. Работоспособность – это возможность человека выполнять конкретную работу в заданных параметрах длительности и эффективности. Повышение работоспособности человека, в т.ч. студента полностью зависят от систематического выполнения физических упражнений, адекватных физиологическим возможностям организма. Грамотное планирование учебного процесса по физическому воспитанию студентов экономических специальностей, включающее в себя планомерное развитие

основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, чередующихся на каждом уроке, позволит гармоничному развитию личности. Поставлена задача – внедрить в практику работы примерные уроки на развитие одного - двух - трех физических качеств по методике, разработанной Н.Е. Калининой (1999).

Данные уроки не только развивают физ. качества, одновременно, их следует рассматривать как метод контроля за состоянием основных систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма.

Из запланированных 2-х примерных уроков, первый со студентками II курса основной медицинской группы в кол-ве 26 человек и другой, со студентками специальной медицинской группы в кол-ве 21-го человека. Цель уроков: выявить на всех этапах реакцию сердечно-сосудистой системы, по данным частоты пульса (уд/мин) и артериального давления (мм. рт. ст.) по Короткову. Энерготраты рассчитывались по частоте пульса по Гривенко – Ефимовой (1985)

**Примерный урок на развитие физических качеств "выносливость, сила и гибкость" средствами ритмической гимнастики (основное отделение)**

Табл. 1

Физические упражнения	Объём физической нагрузки	Время выполнения (мин)	Длительн. занятия (мин) с нараст. итогом	Частота пульса (уд/мин)		Энергозатраты (ккал/мин)	
				Диапазон частоты пульса	Среднее значение на отд. отрезке	Диапазон	По сумме на отдельном отрезке
Разминка	6 упр.	10	-	100-105	102,5	5,0-5,5	52,5
Основная часть:							
аэробные упражнения	10 упр.	15	25	140-148	144	10,0-10,9	104,5
беговые и прыжковые упражнения	10 упр.	15	40	162-174	168	12,7-14,2	134,5
на полу	3 упр.	5	45	142-152	147	10,2-11,4	54,0
на гимнастической стенке	4 упр.	5	50	140-148	144	10,0-10,9	52,3
заминка							
стретчинг	-	5	55	118-124	121	7,2-7,9	37,8
Релаксация		5	60	96-102	99	4,5-5,2	24,3

Частота пульса покоя (уд/мин) – 82,6

Средняя пульсовая стоимость занятия по частоте пульса уд/мин – 134,6

Прирост показателя частоты пульса к показателям покоя уд/мин – 52,1

Энергетическая стоимость всего занятия – 556,4 ккал

Энергетическая стоимость занятия ккал/мин – 9,3

Оценка тяжести физической нагрузки:

по объективным данным – средней тяжести

по субъективным ощущениям – средней тяжести.

Время восстановления ЧП-8 минут.

Как видно из таблицы студентки II курса в середине II семестра способны выполнять достаточно тяжелую физическую нагрузку в течении 60 минутного непрерывного урока, причем время восстановления частоты пульса до исходных, или близких к ним значений, не превышает 10 мин. физиологически допустимого предела (И. Муравов, Н. Соколов, 1982).

Анализ данных таблицы демонстрирует четкое построение классической физиологической кривой: частота пульса отмечается постепенным переходом от фазы вработывания организма к устойчивому состоянию и далее к периоду релаксации. Средняя частота пульса 134,5 уд/мин. по А.А.Виру (1982) (первая из 3-х классических величин), является тренировочной нагрузкой, вызывающей положительные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах под влиянием физических нагрузок.

**Реакция сердечно-сосудистой системы на пролонгированный тест (60-минутную стандартную нагрузку) и в период последействия студенток специального отделения после 2-го года учёбы**

Табл. 2

Этапы урока	Физические упражнения на этапах	Длительн. этапа (мин) и нарастающ и итогом	Средняя ЧП на этапах (уд/мин)	Суммар. и ЧП на этапе	Энерготраты в ккал/мин	
					за 1 мин	весь этап
1	8 упражнений общеразвивающ его характера	10	112,6 ± 6,0	1126,0	6,5 ± 0,63	65
2	3 трёхмин. восхождения на этажи с 2-мин. интервалом отдыха	15 / 25	114,9 ± 6,43	1723,5	6,7 ± 0,65	100,5
3	1 км пешей ходьбы со скоростью 4-5 км/час	13 / 38	110,3 ± 5,3	1433,9	6,2 ± 0,58	80,6
4	1 км пешей ходьбы со скоростью 4-5 км/час	13 / 51	115,5 ± 4,7	1500,2	6,8 ± 0,54	88,4
5	Трёхмин. восхожд. на этажи с 1 минутой отдыха	4 / 55	118,6 ± 6,9	474,4	7,3 ± 0,56	29,2
6	Медленная ходьба, упр. в движении на расслабление	5 / 60	106,5 ± 3,5	532,5	5,7 ± 0,49	28,5

Частота пульса покоя (уд/мин) –  $82,6 \pm 4,7$

Суммарный пульс покоя (кол-во систолических выбросов) –  $4956,0 \pm 100,4$

Суммарная пульсовая стоимость занятия (кол-во систолических выбросов) –  $6799,5 \pm 119,8$

Рабочая пульсовая стоимость занятия (кол-во систолических выбросов) –  $1834,5 \pm 79,9$

Средняя пульсовая стоимость 1 минуты занятия уд/мин –  $113,17 \pm 6,7$

Прирост частоты пульса к показателям покоя уд/мин –  $30,5 \pm 2,9$

Энергетическая стоимость занятия ккал/мин –  $6,5 \pm 0,47$

Энергетическая стоимость всего занятия ккал –  $300 \pm 36,7$

Продолжительность зоны интенсивности по частоте пульса: 100-120 уд/мин – 55 мин

Время восстановления показателей сердечно-сосудистой системы до исходного уровня (мин) –  $6.12,0 \pm 1.41,0$

Оценка тяжести физической нагрузки:

по субъективным ощущениям – средняя.

По объективным – средняя малонапряженная.

Как видно из табл. 2, студентки специального учебного отделения выполняют почти 100% урока циклические физические упражнения. По мнению академика Н. Амосова циклические упражнения благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, ациклические – на мышцы и суставы. Особенностью урока следует считать более длительный период устойчивого состояния на частоте пульса 110-118 уд/мин. Для студенток специального учебного отделения является достаточно тренирующей нагрузкой данная частота пульса.

Выводы:

- применяемые средства и их интенсивность выполнения (по частоте пульса) для студенток обоих отделений адекватны физиологическим возможностям организма.

- пролонгированный контроль состояния сердечно-сосудистой системы студенток позволяет выявить более глубокие изменения в организме и внести своевременные коррективы в планирование учебного процесса.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

А.С. Гарькавенко

Камышинский технологический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического университета

В общем курсе физического воспитания подвижные игры имеют существенное значение и могут с успехом использоваться в формировании у школьников соответствующих качеств, необходимых им для противостояния вредным привычкам.

Я уверен, что высокий престиж игры в глазах учащихся необходимо эффективно использовать для пропаганды здорового образа жизни. Подвижные

игры закаляют характер, учат преодолевать трудности, «держат удары судьбы». Они воспитывают личность, учат бороться с собственными слабостями, вырабатывают негативное отношение к вредным привычкам, развивают не только необходимые физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость), но и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.).

Подвижные игры на уроках физической культуры представляют собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к всеобщему оздоровлению, к решению многих социальных проблем.

Всем известно, что мотивами занятий спортом являются: своеобразное чувство удовлетворения, испытываемое спортсменом от проявления мышечной активности; эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений; стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении сложных и опасных спортивных упражнений; удовлетворение, вызываемое участием в соревнованиях, являющихся обязательной стороной спорта; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудно это ни было; стремление стать сильным, крепким, здоровым; стремление при помощи спорта подготовить себя к практической деятельности; осознание общественной важности спортивной деятельности.

Таким образом, говоря о пропаганде здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта (использование на уроках подвижных игр), я имею в виду формирование физического, психического и нравственного здоровья детей как гарантов противостояния увлечению наркоманией, алкоголизмом и другими вредными привычками.

Поэтому, на мой взгляд, в различных учебно-воспитательных программах подвижные игры должны рассматриваться с нескольких позиций: как способ организации досуга; как одно из средств оздоровления; как средство коррекции физического и психоэмоционального состояния; как способ отвлечения обучающихся от тлетворного влияния окружающей их порой криминальной среды; как способ приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## **РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ НОВЫХ СТАНДАРТОВ**

С.В. Гренадерова

ГБОУ СПО «Волгоградский технологический колледж»

В настоящее время федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования рассматривают дисциплину «Физическая культура» как составляющую общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы и задают следующий вектор знаний и умений для выпускника учебного заведения. А именно: уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать основы здорового образа жизни и роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Таким образом, физическая культура является важным компонентом целостного развития личности будущего специалиста, которое выражается в гармонии его духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих качеств как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. За период обучения в колледже, где происходит становление личности будущего специалиста, у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучении особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведении здорового образа жизни. Поэтому организация здоровьесберегающего образовательного пространства с целью формирования общих и профессиональных компетенций у выпускников системы среднего профессионального образования в наше время становится одной из главных задач педагогических коллективов.

По результатам опросов студентов колледжа отмечаем, что значительная часть молодых людей согласна с утверждением о значимости собственного здоровья в достижении целей, профессиональном развитии и т.д. Но далеко не все из них готовы уделять этой составляющей должное внимание или прикладывать силы для укрепления своего здоровья. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в колледже, и в частности, рациональный подход к освоению дисциплины «Физическая культура» помогает решить эту проблему. Ведь именно с различными формами двигательной активности связана возможность испытать себя, познать собственную личность, ощутить радость самоутверждения, почувствовать свою уникальность, целостность и самобытность.

При разработке системы оздоровительных мероприятий необходимо уделять внимание появлению стимулов, побуждающих большинство людей заниматься спортом и активной двигательной деятельностью. Это, прежде всего – удовольствие, забава, нахождение в коллективе, стремление к здоровью, самореализация, ловкость, приключения, стремление к хорошему внешнему виду. Кроме того, у студента должно быть право выбора занятий по своим интересам и способностям. И еще одной составляющей необходимо уделить должное внимание – это система оценивания деятельности студента, которая, отражаясь в его сознании должна побуждать мотив к двигательному действию, направленному на «построение» собственного здоровья и профессиональной психофизической готовности.

Таковыми свойствами обладает рейтинговая система оценивания студентов, которая направлена на максимальное использование внутренних ресурсов студентов, раскрытие их возможностей; обновление содержания работы и, как следствие, повышение познавательного интереса к занятиям физкультурой; развитие положительной мотивации к физической культуре на занятиях и во внеурочное время. Ценность рейтинговой системы оценивания заключается в том, что студенты сами могут спланировать себе оценку и сравнить свои успехи с успехами однокурсников по количеству набранных баллов.

Балльно-рейтинговая система представляет собой свод правил и положений, в которой количественно, путем накопления баллов, оцениваются все результаты обучения студентов за семестр. Она позволяет организовать ритмичную систематическую работу студентов в течение всего периода обучения; учесть их психологические особенности, отношение и мотивацию, что также способствует повышению эффективности учебного и воспитательного процессов. Рейтинговая система оценки качества образовательной деятельности стимулирует творческое отношение к работе не только обучающихся, но и преподавателей. Рейтинг позволяет более детально оценивать студентов, активно вовлекать их в учебный процесс, следовать требованиям объективности. Среди других назначений педагогической оценки, как элемента обратной связи, следует назвать оцениваемые меры успешности обучения, формирование мотивации к процессу физического совершенствования. Мотивация как побудитель деятельности, придает определенное направление процессу обучения и поведения в нем, обуславливает в определенной степени конечный результат этого процесса. Мотивация занимающихся студентов формируется, прежде всего, на соотношении их потребностей со своими возможностями в обучении.

Использование рейтинговой системы оценивания оздоровительной деятельности студентов способствует бесконфликтности общения, комфортности, доброжелательной атмосферы на занятиях; появлению сознательности, повышение активности студентов на занятиях; фиксации каждого маленького успеха в продвижении студентов.

В соответствии с предусмотренными формами работы студентов по дисциплине «Физическая культура» предлагаем использовать следующую рейтинговую оценку.

**Рейтинговая оценка учебного процесса по дисциплине  
«Физическая культура» Волгоградского технологического колледжа**

Табл. 1.

Оцениваемый компонент	Шкалы оценок в %	Оценка	Баллы
<b>1. Теоретический раздел</b>			
Компьютерное тестирование знаний (количество правильных ответов)	100-80	Отлично	20
	79-60	Хорошо	15
	59-40	Удовлетворительно	10
Устный опрос		Отлично	20
		Хорошо	15
		Удовлетворительно	10
Защита творческой работы		Отлично	20
		Хорошо	15
		Удовлетворительно	10
<b>2. Практический раздел</b>			
Выполнение контрольных нормативов общефизической подготовки (ОФП)		Отлично	30
		Хорошо	20
		Удовлетворительно	10
Выполнение контрольных нормативов специальной физической подготовки (СФП)		Отлично	30
		Хорошо	20
		Удовлетворительно	10
Знание методических приемов и навыков для организации и проведения самоподготовки, восстановления, реабилитации		Отлично	20
		Хорошо	15
		Удовлетворительно	10
Составление индивидуальных		Отлично	20
		Хорошо	15

программ ЗОЖ, знание приемов оценки и самоконтроля		Удовлетворительно	10
Посещаемость учебных занятий по физкультуре (количество)	100-90	Отлично	40
	89-70	Хорошо	30
	69-50	Удовлетворительно	20
	менее 50		не зачет
Посещаемость секционных занятий (количество)	100-90	Отлично	40
	89-70	Хорошо	30
	69-50	Удовлетворительно	20
	менее 50		не зачет
Посещаемость внеаудиторных занятий по формированию ЗОЖ (количество)	100-90	Отлично	40
	89-70	Хорошо	30
	69-50	Удовлетворительно	20
	менее 50		не зачет
<b>3. Участие в спортивно-массовой, оздоровительной работе</b>			
Участие в соревнованиях ВТК		Первое место	20
		Призовое место	15
		Участие	10
Организация соревнований в учебной группе, судейство соревнований			30
Участие в районных, городских, областных соревнованиях (сборная команда колледжа по видам спорта)			50
<b>ИТОГО</b>			
Суммарный рейтинг для дифференцированного зачета (1 курс)		Отлично	200-170
		Хорошо	169-130
		Удовлетворительно	129-80
Суммарный рейтинг для дифференцированного зачета (2-5 курсы)		Отлично	160-130
		Хорошо	129-90
		Удовлетворительно	89-50

**Примечание.** Для студентов, занимающихся в специальной и подготовительной группах, а также освобожденных студентов от занятий физической культурой по состоянию здоровья, необходимо набрать 50 % рейтинговых баллов для зачета по физкультуре.

В положении о рейтинговой оценке успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура» должны быть прописаны основные условия реализации данной системы, пояснения к содержанию рейтинговой системы оценки успеваемости студентов, а также права, обязанности и ответственность участников образовательного процесса при применении рейтинговой системы оценки успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура». Так, необходимо отметить, что рейтинговая оценка определяется по 200-балльной шкале для студентов 1 курса и 160-балльной шкале для студентов 2-5 курсов в каждом семестре и включает текущий, рубежный и итоговый контроль. Формами текущего контроля могут быть: тестирование (письменное или компьютерное); выполнение индивидуальных домашних заданий, творческих проектов и эссе; посещение учебных и секционных занятий, а также внеаудиторных занятий по формированию здорового образа жизни; участие в спортивно-оздоровительной работе. Рубежный контроль проводится с целью определения результатов освоения студентом дисциплины в целом и возможного добора баллов, планируемых в ходе текущего контроля. Одним из видов рубежного контроля является сдача контрольных нормативов общефизической и специальной физической подготовки студентами колледжа. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета на основании суммарной рейтинговой оценки.

Таким образом, основной задачей применения рейтинговой системы оценки успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура» является создание условий психолого-педагогического сопровождения студентов в рамках взаимного уважения автономии каждого из субъектов общения, образование единого здоровьесберегающего пространства для успешного построения модели своего собственного состояния совершенства и укрепления здоровья, которая предусматривает органичное включение в режим жизнедеятельности компонентов физической культуры.

#### Список литературы:

1. Алисова Е.А., Шишкина Т.В., Куренко О.В. Зачётно-балльно-рейтинговая система оценивания знаний учащихся на третьей ступени обучения. – <http://festival.1september.ru>.
2. Матвеев Е.М. Рейтинговая система оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры. – <http://festival.1september.ru>.
3. Сергеева В.П., Каскулова Ф.В., Гринченко И.С. Современные средства оценивания результатов обучения: Учебно-методическое пособие/ Под общ.ред. В.П.Сергеевой.- М.: АПК и ППРО, 2008.- С. 49 – 60.
4. Рейтинг учебных достижений как элемент здоровьесформирующего образования.// Стандарты и мониторинг в образовании. – 2006. - №2. – С. 23 – 30

## **ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ**

Л.А. Гульцова

Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 85  
имени Героя Российской Федерации Г.П. Лячина

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцатидвадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время дети имели возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась. Наши мальчики и девочки, те, для кого игра жизненная необходимость и условие для развития, перестают играть. Согласно статистике, до 24 часов в неделю учащиеся уделяют просмотру телепередач, старшеклассники 85% времени бодрствования вынуждены проводить сидя за рабочим столом. Появившиеся компьютерные игры еще больше усугубили обездвиженность детей и подростков. Школьные уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. В условиях малой подвижности растущий организм развивается неграмотно, детренированность закономерно сужает диапазон приспособительных возможностей, приводя к функциональным нарушениям, росту инфекционных и нервно-психологических заболеваний.

Растущему организму необходимы адекватные физические нагрузки. И только уроками физкультуры и краткими прогулками после уроков этот объем нагрузки не восполняется. во всех случаях двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к переутомлению.

Обеспечение школьникам возможности сохранения и укрепления здоровья и формирования у них культуры здорового образа жизни за период обучения в школе, в деятельности нашего образовательного учреждения выражается через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима дня школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.), чередование занятий с высокой и низкой двигательной

активностью; в процессе проведения массовых культурно-оздоровительных мероприятий; через обучение педагогического коллектива; в работе с семьей.

Табл. № 1

Классы	Уроки физкультуры в неделю (час.)	Внеклассные формы занятий в неделю: спортсекции, кружки физкультуры, группы ОФП (час.)	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия физкультурой не менее (мин.)
			Участие в соревнованиях в учебном году (раз)	Дни здоровья и спорта	
I	3	1,1	6-8	Е	10-15
II	3	1,3	6-8	Ж	15-20
III	3	1,3	6-8	Е	15-20
IV	3	1,3	6-8	М	15-20
V	3	1,3	8-9	Е	20-25
VI	3	1,3	8-9	С	20-25
VII	3	2	8-9	Я	20-25
VIII	3	2	8-9	Ч	20-25
IX	3	2	8-9	Н	25-30
X	3	2	10	О	25-30
XI	3	2	10		30-35

Таким образом, в сфере деятельности педагогического коллектива школы находятся все составляющие образовательных здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая, информационная и физкультурно-оздоровительная.

*Здоровьесберегающая инфраструктура* образовательного учреждения составляет основу для сохранения и укрепления здоровья школьников:

- состояние и содержание здания и помещений школы соответствуют требованиям СанПиНа;
- оснащены необходимым оборудованием и инвентарем спортивные залы и площадки.

*Организация учебного процесса.* В условиях проведения образовательного процесса правильно, рационально и целенаправленно организован весь учебный процесс в школе:

- соблюдаются гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) обучающихся на всех этапах обучения.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагогов школы – это рациональная организация урока.

- используются методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

В задачи физкультурно-оздоровительной работы нашей школы входят физическая рекреация и восстановление умственной работоспособности. Основными формами физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися являются:

- физкультурные минутки на уроках;
- физические упражнения, подвижные игры в перерывах между уроками;
- ежедневные занятия физическими упражнениями;
- внеклассная спортивно-оздоровительная работа.

Использование этих форм возможно только при соблюдении гигиенических условий, обеспечивающих оздоровительный эффект.

Очень важным фактором является состояние внеурочной работы по физической культуре.

Сложившаяся в школе система внеклассной физкультурно-оздоровительной работы направлена на укрепление здоровья, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры, дальнейшего повышения спортивного мастерства, совершенствование морально-волевых качеств, организацию активного досуга обучающихся.

Спортивно-массовая работа в школе строится в двух направлениях: организация регулярных занятий в спортивных секциях как в школе, так и в учреждениях физической культуры и спорта г. Волгограда, исходя из потребностей и интересов школьников; организация и проведение спортивных соревнований, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников.

На основании Указа Президента РФ от 30.07.2010 г. № 948, в соответствии с положением Спартакиады учащихся общеобразовательных учреждений Дзержинского района в школе проводятся:

- Всероссийские президентские состязания – сентябрь-май;
- Всероссийские президентские спортивные игры – сентябрь;
- Веселые старты 1-4 классы – март;
- Первенство школы по мини-футболу – сентябрь;
- Первенство школы по футболу – апрель;
- Первенство школы по пол волейболу – ноябрь, апрель;
- Дни здоровья – ежемесячно;
- Всемирный День здоровья – 7 апреля.

Пропаганда здорового образа жизни является основной целью, действующей в школе программы «Здоровье», на основе районной программы по здоровьесбережению. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, лекториев, Дней здоровья и экологической безопасности, встреч с врачами-специалистами по профилактике вредных привычек, специалистами социально-психологических служб, привлечение специалистов из числа родителей обучающихся – система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Спортивно-оздоровительная работа укрепляет связи между школой и семьей.

*Организация системы просветительской и методической работы с педагогическими работниками, специалистами, родителями предусматривает повышение квалификации работников школы и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья обучающихся, проведение лекций, семинаров, приобретение необходимой научно-методической литературы, привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.*

*Внедрение оздоровительных процедур в организацию учебного процесса.*

В школе используются лечебные и оздоровительные процедуры, не требующие постоянного наблюдения врача (профилактика нарушений осанки, плоскостопия, зрения), проводится регулярный анализ состояния здоровья школьников. Организована работа с документацией (внесение данных углубленного диспансерного обследования обучающихся в медицинские карты, листы здоровья в классные журналы). Создана система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Привлекаются медицинские работники к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, для просвещения педагогов и родителей.

*Организация летнего отдыха и оздоровления обучающихся в каникулярное время является одним из приоритетных в нашей педагогической деятельности. В школе организован детский оздоровительный лагерь. Целенаправленная многолетняя деятельность по организации отдыха детей сложилась в целостную систему. В лагере созданы все условия для воспитания навыков здорового образа жизни. Дети активно участвуют в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях районного и областного уровня: спортивных соревнованиях, конкурсах, интеллектуальных турнирах, посещают плавательный бассейн.*

**Выводы:**

Использование комплексного подхода в организации физкультурно-оздоровительной работы и наличие системы здоровьесбережения в нашей школе позволяет:

- обеспечить высокий охват обучающихся регулярными занятиями физической культурой и спортом;
- увеличить объем двигательной активности детей;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к сохранению и укреплению здоровья;
- обеспечить рост мотивации к ведению здорового образа жизни;
- активизировать помощь родителей, общественности.

Список литературы:

1. Бабанский Ю.К. Рациональная организация учебной деятельности. – М.: Знание, 1981.
2. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе. // № 4.
3. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Рабочая программа по физической культуре (для четырехлетней школы). Школа-2100.
4. Кондратьев М.Ю., Дерябо Д. Психологические рекомендации по усвоению программы «Здоровье». – «Вестник образования», 2001, № 12.
5. Соломенко Л.Д. Влияние образовательных технологий на состояние здоровья школьников: Дис. канд. пед. наук. – Ульяновск, 1998.
6. Чубаренко В.В. Основы адаптирующей профессиональной переподготовки. – Волгоград, № 28, 2005.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВОЗРАСТЕ 17-19 ЛЕТ**

И.А. Еременко

Волгоградский государственный аграрный университет

Обучающимися в высших учебных заведениях в возрасте 17-19 лет как правило являются студенты 1 и 2 курса. Организуя и проводя занятия по физической культуре с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов в возрасте 17-19 лет планомерно продолжается рост тела в длину и морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности.

Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких, силы, выносливости и гибкости). Оценка морфофункциональных данных занимающихся

проводится на основе сопоставления индивидуальных показателей с имеющимися в литературе стандартами физического развития.

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы по предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов. Развитие у студентов интереса к занятиям физической культурой должно осуществляться за счет:

1. повышения качества учебного процесса;
2. сообщения студентам большего объема специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
3. установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);
4. более тщательного медицинского обследования студентов при распределении их по отделениям.

Результативность урока физической культуры во многом зависит от того, насколько преподаватель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность), температурные условия, подготовленность студентов, их индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение урока предусматривает: 1) создание санитарно-гигиенических условий; 2) материально-техническое обеспечение; 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации студентов на уроке.

*Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания независимо от формы построения (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной.

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы

они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, - студентов.

*Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола и уровня подготовленности.

*Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

*Круговой метод* предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Содержательная сторона урока определяется программой по Физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы студенты усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов.

Педагогическое построение урока определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В содержание подготовительной части входят: 1) начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание); 2) различные варианты ходьбы, бега; 3) общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов с предметами).

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать: 1) хлопки руками; 2) выполнение упражнений с закрытыми глазами; 3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5-7; 4) выполнение упражнений в различном темпе; 5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения; 6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению

общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки.

В содержание основной части урока входят: 1) разучивание новых двигательных действий; 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; 3) развитие физических качеств; 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; 5) формирование специальных знаний.

В процессе обучения двигательным действиям преподавателю следует:

- избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
- формировать умения самостоятельно выполнять физических упражнений.

Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у студентов утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в урок физической культуры подвижных игр, игровых заданий, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние студентов и заинтересованность.

## **ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Н.Д. Жегалов, Т.И. Жегалова

МОУ СОШ № 125, г. Волгоград  
МОУ СОШ № 56, г. Волгоград

Приобщение детей и подростков к миру спорта, формирование у них активного отношения к занятиям физической культурой и спортом является первостепенной задачей воспитания, т.к. во многом определяет уровень здоровья подрастающего поколения (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). Однако данные научной литературы свидетельствуют о том, что занятия физической культурой и спортом имеют в жизни детей и подростков далеко не первое место. Определенные возможности в разрешении данной проблемы содержатся в олимпийском образовании, которое, основываясь на привлекательности Олимпийских игр, присущих им зрелищности и состязательности, на ярких примерах из жизни великих спортсменов, способно заинтересовать и приблизить школьников к занятиям спортом. Рассматриваемые образовательные учебные заведения охватывают самую значительную часть детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет. Это возраст, в котором идет формирование привычек, убеждений к тому или иному виду деятельности и стилю жизни. Поэтому многое зависит от эффективности воспитательного процесса, который в связи с произошедшими серьезными изменениями нашей общественной жизни, потерял свою идейную направленность. Достойным образом это место могло бы занять олимпийское образование, основываясь в решении задач воспитания на гуманистических идеях и принципах олимпизма.

В процессе физического воспитания учащихся нами была использована программа олимпийского образования, состоящая из следующих основных и дополнительных форм.

1. Факультатив «Олимпийские знания» - 1 раз в неделю. Каждое четвертое занятие - зачетное в виде викторины. Для формирования вопросов используется методическое пособие «Программа и методические рекомендации проведения конкурса знатоков олимпизма среди детей, подростков и учащейся молодежи» (Сергеев В.Н., Печерский Н.В., Сучилин А.А. – Волгоград: ВГАФК, 1998.-25с.).

2. Раздел в содержании предмета «Физическая культура».

3. Спортивно-массовое мероприятие «Олимпийские старты здоровья» - 1 раз в четверть.

4. Конкурс знатоков олимпизма – 1 раз в год (декабрь-январь) как отборочный этап в рамках регионального конкурса, проводимого Поволжской олимпийской академией среди учащихся средних общеобразовательных учебных заведений.

5. Использование наглядной агитации посредством оформления стендов на олимпийскую и физкультурно-спортивные темы.

Практическая реализация программы олимпийского образования в практике школьного физического воспитания, была организована в три этапа:

- 1 этап – предварительные исследования (конец 1 четверти – октябрь – 2011 года);

- 2 этап – обучение по экспериментальной программе олимпийского образования (2-4 учебные четверти – ноябрь 2011 года – май 2012 года) и промежуточные исследования (конец 3 четверти – март 2012 года);

- 3 этап – получение итоговых результатов (конец 4 четверти – май 2012 года), анализ и обобщение полученных данных.

В работе принимали участие учащиеся 5-х классов (дети 10-11 лет).

Для оценки эффективности экспериментальной программы проводился социологический опрос, с использованием анкеты.

Кроме того, учащиеся оценивались по пяти показателям (критериям):

Основные результаты, характеризующие эффективность использования программы олимпийского образования в практике школьного физического воспитания представлены в табл. 1.

Средние статистические показатели исследования учащихся ( $M \pm m$ )

Табл. 1

Критерии оценки	1 этап	2 этап	3 этап
1 критерий – уровень успеваемости (баллы)	4,43±0,08	4,46±0,07	4,53±0,07
2 критерий – систематичность занятий физической культурой (кол-во в неделю)	3,17±0,26	3,54±0,28	3,96±0,26
3 критерий – участие в спортивных состязаниях (кол-во в месяц)	1,54±0,29	2,25±0,31	3,21±0,23
4 критерий – участие в конкурсах, викторинах (кол-во в месяц)	0,42±0,10	0,75±0,15	1,25±0,12
5 критерий – уровень знаний по олимпийскому образованию (баллы)	1,04±0,42	13,96±0,80	17,92±0,60

Представленные результаты позволяют сделать вывод о том, что использование программы олимпийского образования, позволяет успешно решать задачи, как олимпийского образования учащихся, так и физического воспитания, установленные Государственными программами по физической

культуре для общеобразовательных учреждений способствуя тем самым совершенствованию воспитательного процесса в целом. Это подтверждается достоверными положительными изменениями, достигнутыми практически по всем исследуемым показателям.

Предлагаемая программа не нуждается в сложных организационных перестройках, доступна, т.к. построена на основе использования внеклассных форм работы, не требует введения в учебный процесс дополнительных предметов.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

К.А. Каинов

Волгоградская государственная академия физической культуры  
Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей № 7  
Дзержинского района г. Волгограда

Проведенный анализ программ по физической культуре, методических пособий для учителя, учебных пособий для учащихся показал, что авторы отмечают, что реализация целей физического воспитания опираются на принципы общей концепции непрерывности образования. В числе задач разработчики выдвигают приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

В изучаемой литературе нами не было обнаружено разработки по формированию регулятивных универсальных учебных действий с помощью деятельностного подхода, на основе самоконтроля двигательного навыка.

Для освоения самоконтроля и самооценки создается система из элементов, которая позволяет достичь необходимого результата. Основные элементы этой системы: создание первоначального образа двигательного задания; исполнение различных вариантов по образцу задания; словесное описание; выделение ключевых элементов двигательного задания; определение точек контроля в каждом двигательном элементе, которые становятся критериями оценок; оценка действий другого, а потом себя. Мы полагали, что работа учителя и учащихся над самооценкой двигательных навыков приведет к формированию регулятивных универсальных учебных действий, и будет способствовать более прочному усвоению знаний об изучаемом движении.

Для определения эффективности этой модели мы предложи в разделе легкая атлетика прыжок в длину.

В течение учебного года нами проводился эксперимент по эффективности применения этой технологии при обучении двигательным навыкам по разделу легкая атлетика. Для этого решались следующие задачи: выделить совместно с учащимися основные элементы двигательных действий, провести оценивания действий учащихся самостоятельно и своих товарищей и сравнить с оценкой учителя. Для этого создается 2 экспериментальные группы в МОУ лицее № 7: 5<sup>а</sup> класс (24 человека) которые занимались по экспериментальной методике, и контрольные группы - 5<sup>б</sup> класс (23 человека), которые занимались по традиционной методике.

В контрольной группе теоретический материал давался по традиционной методике рассказ перед показом. В экспериментальной группе, для того, чтобы научить школьников правильно оценивать технику прыжка в длину, в технике технического действия ученики (совместно с учителем) выделили следующие элементы, которые легли в основу самооценки: 1) разбег; 2) отталкивание; 3) фаза полета; 4) приземление.

В результате проведенного эксперимента получены следующие данные. В экспериментальной группе более 64 % учеников сумели объективно оценить свою технику выполнения прыжка в длину. Среди учеников, необъективно оценивших свою технику зафиксировано 1-2 ошибки. Только 22 % школьников в контрольной группе объективно оценили себя. В контрольной группе преобладают ученики, которые в самооценке сделали по 2 и более ошибок.

В конце учебного года был проведен повторный самоанализ выполнения техники, снижение объективно себя оценивающих произошло в обеих группах. Если в экспериментальной группе снижение произошло на 6,4 %, то в контрольной группе на 15,7 %.

Таким образом, учащиеся экспериментальной группы более успешные в оценивании своей техники прыжка в длину. Знания об изучаемом движении у них более прочные и не снижаются после 3 месяцев после прохождения учебного материала.

Следовательно, создание на уроках условий для анализа двигательного действия, самоанализа, оценивания себя и товарища, приводит к более прочному формированию регулятивных универсальных учебных действий.

## **ДЗЮДО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВолГАУ**

А.Л. Калошин

Волгоградский государственный аграрный университет

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в основном отделении Волгоградского государственного аграрного университета организован на основе спортивно-ориентированной технологии. Спортивно-ориентированная технология предполагает не только изучение конкретных видов спорта: основ теории, техники, тактики, правил соревнований, инструкторских знаний. В учебном процессе, организованном на основе видов спорта, применяется конверсионное использование приемлимых элементов спортивной тренировки. Данная технология предусматривает спортизацию учебного процесса, т.е. проведения соревнований по виду спорта в группе, на курсе, выявление сильнейшего студента. В семестровых модулях студенты изучают различные виды спорта и системы физических упражнений.

Одним из видов, осваиваемым на занятиях студентами-юношами, является борьба дзюдо. В ходе обучения студенты изучают специфические спортивные приемы и теоретические знания, но образовательная практика по данному виду спорту всегда сопровождается и воспитанием морально-волевых качеств занимающихся.

Педагоги постоянно совершенствуют методику преподавания дзюдо, создавая такую физкультурно - образовательную среду, в которой бы полноценно реализовывался потенциал студентов, в соответствии с социальными и личностными запросами. Методическое обеспечение практик по дзюдо учитывает определенные принципы построения тренировочных занятий. Особенно важным является принцип многосторонности, под которым подразумевается необходимость не только технической подготовки, но и одновременно с ней воспитание студентов целостной и гармоничной личностью. Специфика дзюдо такова, что само по себе обучение этому виду единоборств всесторонне физически и умственно развивает студентов, так как от них требуется отличное знание техники и теории этого вида спорта. Не смотря на то, что физическое совершенство выступает на первый план в тренировке дзюдо, прийти к нему можно лишь воспитывая также решительность, уверенность в своих силах, выносливость, порядочность и честность в поединке.

Во время учебных занятий преподаватели опираются и на принцип систематичности. В связи с этим преподаватель разрабатывает оптимальный план на учебный семестр, распределяя учебную нагрузку по мере освоения техники упражнений. Действие этого принципа прослеживается от начального знакомства студентов с техническими и тактическими действиями

до их полного освоения. Качество методики обучения определяется оценкой объективных данных и тщательным анализом, который проводит преподаватель совместно со студентами.

Наглядность – еще один важный принцип, используемый в учебном процессе. Обучая борьбе, педагог обязан создать точное и полное представление об изучаемых движениях, тактике и т.п. Наглядность обеспечивается разными способами. Студенты лучше воспринимают информацию посредством зрения и двигательного восприятия. Совершенный показ изучаемого приема занимает важное место в учебно-тренировочном процессе. Если студент не может принять непосредственное участие в занятии, например, когда он болен, то он просто следит за изучением новых двигательных умений и навыков со стороны, так как простое сосредоточенное зрительное наблюдение приносит большую пользу обучаемому. Наглядное представление хорошо формирует и наблюдение за соревновательными действиями в процессе состязаний внутри группы, особенно в случае необходимости анализировать использованные приемы.

В качестве учебного материала используются видеофильмы, таблицы, содержащие схемы технико-тактических действий. Также в обучающем процессе используется учебная доска, на которой преподаватель зарисовывает определенные схемы движения и детали, например, как перемещать и располагать ступни при проведении приема.

Принцип соответствия напрямую зависит от способностей студентов. Педагог старается ставить перед обучающимися только посильные задачи, чтобы их выполнение придавало студентам уверенность в своих силах, побуждало к освоению следующих, более сложных заданий, упражнений, технических действий. Разрабатывая поурочный план занятия преподаватель учитывает следующие факторы: продолжительность тренировки, двигательные способности, состояние здоровья, психические свойства, индивидуальные особенности, постоянно повышая интенсивность нагрузки и сложность задач.

Принцип постоянности реализуется приобретенными в процессе учебных занятий навыками, которые постоянно закрепляются и совершенствуются. При многократных пропусках практических занятий приобретенные знания и навыки недостаточно повторяются и ослабевают. Для обучающихся дзюдо очень важно, чтобы приобретенные навыки закреплялись в разных условиях. Например, «коронный» прием важно совершенствовать с партнерами разного роста и веса. Такая работа помогает лучше усвоить движение и искоренить ошибки.

## **УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В.Д. Кириленко

Волгоградский государственный медицинский университет

Физическая культура является основным средством поддержания здоровья и обеспечения активной жизнедеятельности по формированию компетенции в реализации основ здорового образа жизни.

Цель исследования - определить уровень сформированности основ здорового образа жизни у студентов факультета социальной работы и клинической психологии ВолгГМУ.

Задачи:

1. Рассмотреть готовность студентов к выполнению основ ЗОЖ.
2. Исследовать сформированность личной физической культуры.
3. Выявить роль семьи в формировании здорового образа жизни.

Материалы исследования включало анкетирование 75 студенток 1-3 курсов факультета социальной работы и клинической психологии ВолгГМУ.

В результате анкетирования было выявлено, что 41,8% студенток ведут ЗОЖ, 19% - его не придерживаются, а 39,2% - сомневаются в утвердительном положительном ответе.

Респонденты считают, что основными элементами здорового образа жизни (в порядке значимости) являются: отсутствие вредных привычек, двигательная активность, сбалансированное питание, устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни.

Анализ субъективной оценки состояния своего здоровья позволил выявить, что оценивают его как «хорошее» 50,7% студенток. Отметили наличие «хронических заболеваний» и считают свое здоровье «удовлетворительным» - 49,2% . Более половины респондентов (66,7%) считают, что забота о своём здоровье заключается в регулярности посещения врача. Лучшим лекарством от болезней являются физические упражнения, отметили - 21,1% студенток, а 12,2% девушек указали на систематическое использование профилактических мероприятий в оздоровительных целях.

Соблюдают принципы рационального питания - 46,6% респонденток, питаются нерегулярно - 50,2% . Из опрошенных девушек 22,6% – курят, 43,3% - пробовали курить, а 34% - твёрдо уверены, что курить не будут. Ответили, что не употребляют спиртное – 16,7% анкетированных, иногда, употребляют «по праздникам» - 53,3%, «как придётся» - 30% респондентов.

Большинство исследуемых (95,9%) считают, что занятия физическими упражнениями способствуют повышению уровня здоровья, улучшают умственную работоспособность. С регулярностью 2 раза в неделю занимаются

67,2% опрошенных, а 33,8% - дополнительно к основному учебному расписанию посещают спортивные секции.

Причины, которые мешают, по мнению студенток, осуществлению их желаний вести ЗОЖ распределились по значимости: недостаток времени, материальные проблемы, отсутствие «силы воли». Интерес представляет изучение сформированности личной физической культуры студенток. Анализ данного блока позволил выявить, что не выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, ссылаясь на недостаток времени и отсутствие желания – 75,6% студенток. Имеют желание заниматься и позитивно относятся к предмету физическая культура 74,3% студенток. Большинство студенток (65,8%) оценивают на «5» своё отношение к предмету по пятибалльной системе. Не стали бы заниматься физической культурой в случае, если бы занятия были необязательными - 17,1% студентов.

Следует отметить, что студенты назвали причинами пропусков занятий: неудобное расписание уроков, недостаток времени и большие физические нагрузки.

Анализ следующего блока «Роль семьи в формировании здорового образа жизни» позволил выявить, что родители студенток не уделяют должного внимания приобщению к занятиям физическими упражнениями своих детей, считая, что этим должны заниматься школа, вуз. Только 8,7 % родителей не потеряли интерес к занятиям физической культурой, и используют для профилактики здоровьесберегающие технологии (массаж, закаливающие процедуры, баню, бег).

Таким образом, полученные данные исследований на контингенте студентов факультета социальной работы и клинической психологии ВолГМУ свидетельствовали о том, что:

1. Ведут здоровый образ жизни 41,8% респонденток.
2. Относятся позитивно к физической культуре 74,3% студенток.
3. 91,3% родителей студенток не уделяют должного внимания приобщению своих детей к занятиям физическими упражнениями.

## **ВНЕДРЕНИЕ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НОВЫХ КОМАНДНЫХ ИГР С МЯЧОМ**

П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва

Филиал муниципального бюджетного образовательного учреждения Кяхтинская средняя общеобразовательная школа 4 г.Эрдэнэт, Монголия

В настоящее время в школьных образовательных программах игры занимают значительное место. Использование игр в определенной системе и в

сочетании с другими средствами обеспечивает высокую эффективность воспитания подрастающего поколения. И их количество, и применение не должно ограничиваться основными рекомендованными играми. Поэтому кроме игр, предусмотренных программой, учитель может использовать в уроке и другие игры, которые по своему содержанию близки к программным, для создания логической цепочки в их изучении, позволяющей быстро и качественно сформировать навыки игровой деятельности, необходимые в спортивных играх.

С этой целью при изучении командных игр с мячом нами были разработаны и включены в учебный процесс новые игры: «Обстрел ворон», «Отстрел», «Засада», «К своим капитанам», «Очистить огород», и многие др.

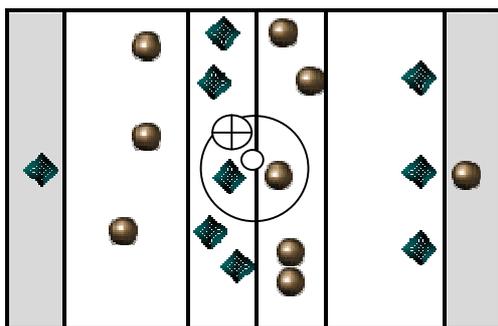
При разработке игр учитывался ряд параметров: - образовательное и воспитательное значение; - динамичность, привлекательность и эмоциональность; - предоставление возможности для проявления личных качеств учащихся активности, инициативы и умения взаимодействовать в коллективе; - соответствие полу, возрастным особенностям и физической подготовленности учащихся; - использование в играх минимального количества спортивного инвентаря и постоянных линий разметки. Их внедрение в учебный процесс позволило: - разнообразить учебную деятельность; - быстро и качественно овладевать элементами техники и тактики наиболее распространенных подвижных игр; - сформировать навыки необходимые при изучении спортивных игр.

#### **«К своим капитанам»**

Эта подвижная игра с ловлей, передачей и перехватами мяча предназначена для 3-4х кл. В игре необходима согласованность взаимодействия участников. Она способствует: - развитию быстроты реакции и координационных способностей; - воспитанию коллективизма.

**Цель игры:** овладеть мячом и за счет точных навесных передач перейти на сторону своего капитана быстрее соперника.

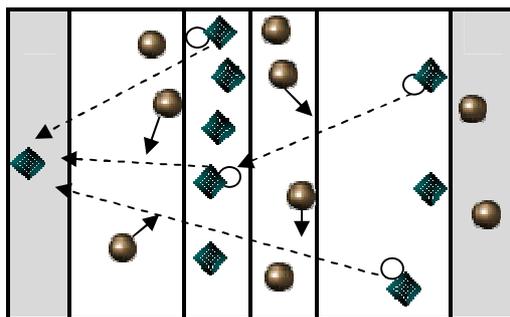
**Подготовка и размещение игроков.** Игра проводится с использованием волейбольного мяча и разметки волейбольной площадки. В игре участвуют две смешанные команды (мал. и дев.) от 12 и более человек в каждой команде.



(Рис. 1)

Перед игрой полевые игроки обеих команд свободно располагаются между центральной и 3х м. линиями на одной из сторон площадки, их капитаны становятся напротив своей команды за лицевой линией, и три игрока (защитники) от каждой команды переходят на сторону соперника и занимают места между 3х м. и лицевыми линиями (Рис. 1)

**Содержание.** После розыгрыша мяча в центральном круге команда, овладевшая мячом должна перебросить мяч своему капитану. Игроки противоположной команды противодействуют передачам, а овладев мячом, стараются перебросить его своему капитану (Рис. 2).



(Рис. 2)

Капитан, овладев мячом должен выполнить навесную передачу своим полевым игрокам. Игрок, поймавший мяч слета от капитана, переходит на его сторону с правом выполнить навесную передачу. Игрок, перешедший на сторону капитана обязан вернуться к своим полевым игрокам, если брошенный им мяч будет пойман защитником противоположной команды. Как только все игроки одной команды перейдут на сторону своего капитана, игра прекращается. После начисления очков игра начинается заново.

**Примечание.** В игру можно играть 2-3 мячами, когда учащиеся хорошо освоили правила игры с одним мячом.

**Правила:** 1. Выбивание соперника не происходит; 2. Капитаны играют на своих местах до окончания игры; 3. Команда, владеющая мячом, может выполнять навесные передачи своему капитану и наоборот; 4. Полевой игрок, поймавший мяч слета от своего капитана или от другого игрока играющего на его стороне, переходит на сторону капитана с правом выполнить навесную передачу; 5. Игрок, перешедший на сторону капитана обязан вернуться к своим полевым игрокам, если брошенный им мяч будет пойман защитником противоположной команды; 6. Полевым игрокам и игрокам защиты можно перемещаться в своей зоне без мяча, противодействовать передачам, ловить мяч брошенный соперником, передавать его своим игрокам; 7. При выполнении передач игрокам нельзя заступать за линии; 8. Время владения мячом ограничено 5 секундами.

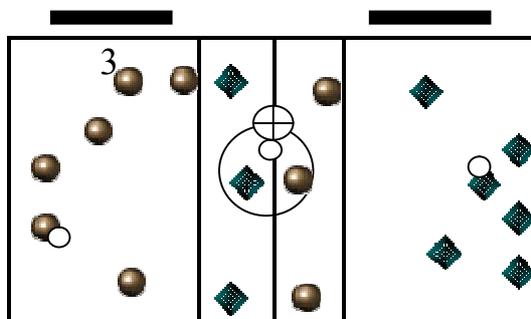
### «Очистить огород»

Игра предназначена для обучающихся 5-6х кл. Двигательное содержание составляют ловля, навесные передачи, отбивание мяча мячом, броски в цель в сочетании с перемещениями и уходом от мяча. Игра способствует: - развитию быстроты реакции и координационных способностей; - воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

**Цель игры:** как можно быстрее выбить игроков соперника на своей стороне.

**Подготовка и размещение игроков.** Игра проводится с использованием 3х волейбольных мячей, 2х скамеек и разметки баскетбольной площадки. В игре участвуют 2 команды от 12 и более человек в каждой команде.

Перед игрой каждая команда, разделившись на «зайцев» и «сторожей» занимают свои места. «Зайцы» располагаются в «огороде» за 3х м. линиями с одним мячом и три «сторожа» от каждой команды становятся между центральной и 3х м. линиями на стороне соперника (Рис. 3).

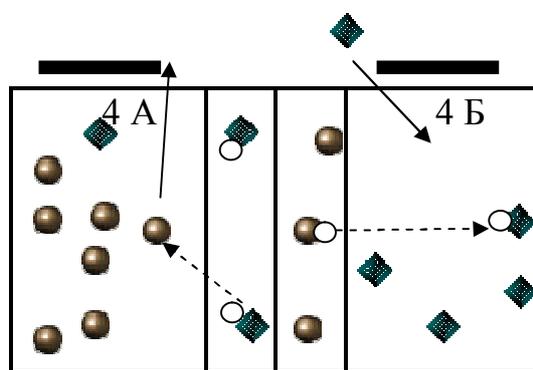


(Рис. 3)

**Содержание.** После спорного броска в центральном круге «зайцы» начинают перебрасывать мячи своим «сторожам», которые могут выполнять броски от 3х м. линии пытаясь им слета попасть в «зайцев» противоположной команды.

Игрок, в которого попали мячом слета, выходит из игры и садиться на скамейку напротив своей команды (Рис. 4 А). Выбитый игрок может войти в игру, если «заяц» его команды поймает мяч слета от «сторожа» соперника (Рис. 4 Б).

Когда в одной из команд останется три «зайца» «сторожа» могут для броска подходить к 6 м. линии. Как только одна из команд выбьет, всех «зайцев» в своем «огороде» игра прекращается.



(Рис. 4 А,Б)

**Правила:** 1. Выбивать «зайцев» могут только «сторожа»; 2. «Сторожа» могут противодействовать передачам выполняемых противоположной командой, а овладев мячом выполнять броски от 3х м. линии и от 6 м., когда в огороде остается 3 «зайца»; 3. «Сторожа» нельзя передавать мяч своим «зайцам»; 4. «Зайцы» могут: - перемещаться на своей территории с мячом и без него; - уклоняться от броска «сторожа», а также ловить или отбивать его, мячом, находящимся в руках; - подходить для выполнения передачи к 3х м. линии; 5. Выбитые «зайцы» выходят из игры и могут войти в нее обратно, если «заяц» его команды поймает мяч слета от «сторожа» соперника; 6. Когда у одной из команд остается 3 «зайца» выбиванием для их также считается, если брошенный ими мяч был пойман слета «сторожем» противоположной команды.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их со сверстниками в свободное время.

Список литературы:

1. Киселев П.А., Киселева С.Б., Киселёва Е.П. П44 «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Методическое пособие. - М., Планета, 2013. – 264 с. – (Серия «Качество обучения»)

## **ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Ю.В. Кульбашная

МОУ СОШ №49 с углубленным изучением отдельных предметов  
Краснооктябрьского района г. Волгограда

*Нужно, чтобы к физическим упражнениям  
приобщился каждый человек. Без этого  
немыслимы никакие разговоры  
о здоровом образе жизни.*

*Николай Амосов.*

**Личностно ориентированный подход** – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Современное российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Становление и развитие современного человека происходит в сложных и противоречивых условиях: с одной стороны, научно-техническая революция способствует значительному росту возможностей его интеллекта, а с другой резко усиливается действие ряда факторов, противодействующих полноценной физиологической адаптации организма.



Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. Важнейшее требование к уроку физической культуры - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.



Обычно дети делятся на группы: основная, подготовительная и специальная, но почти в каждом классе условно можно **разделить детей ещё на несколько категорий:**

- совершенно здоровые, но "тучные" дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Личностно-ориентированная система образования нацелена на индивидуальное раскрытие и развитие в обучении каждого ребенка. Каждый ученик в классе, будь он успевающий или нет, является уникальной, неповторимой личностью и уже, поэтому достоин уважения и тщательного изучения со стороны педагога.

**Необходимо пробуждать и поддерживать интерес воспитанников к занятиям физическими упражнениями, к физическому совершенствованию, соревнованиям, различным видам спорта. Полезно поручать самим воспитанникам готовить краткие (пятиминутные) сообщения на спортивные темы.**



Не меньшее значение для **стимулирования умственной активности** имеет **косвенное воздействие физических упражнений**, через все системы организма, на деятельность коры головного мозга. Установлено, что после кратковременных интенсивных нагрузок улучшаются внимание и память, мышление. Даже очень большие **нагрузки, если они привычны, улучшают умственную деятельность**. Вредны для последующей умственной работы только непривычные большие физические нагрузки – они слишком утомительны и требуют длительного (не менее трёх часов) периода восстановления сил.

Большое различие существует в потребности в упражнениях для усвоения и закрепления учебного материала. Количество и объем необходимых упражнений у каждого ученика различны: следовательно, темп обучения отдельных занимающихся неодинаков. При овладении техникой двигательных действий нужно видоизменять характер и объем подводящих упражнений в зависимости от особенностей учеников. Для сложных упражнений существует несколько подводящих, каждое из которых свое конкретное назначение.



Если, для примера, взять метание мячика, то его отдельным фазам соответствуют конкретные подводящие упражнения. Разные ученики с неодинаковым успехом овладевают фазами метания. У одних не получается разбег, другие плохо усваивают скрестный шаг, третьи - финальные усилия и т.д. Поэтому в процессе обучения каждому ученику даются те подводящие упражнения, которые содействуют усвоению той фазы, овладение которой составляют для него наибольшие трудности.

Чтобы помочь ученикам, используя лично-ориентировочный подход, нелишним будет предложить использование следующих **принципов лично-ориентированного подхода**:

1) **Принцип самоактуализации**. В каждом ребёнке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, художественных и физических способностей. Важно побудить и поддержать стремление воспитанников к проявлению и развитию своих природных и социально приобретённых возможностей.

2) **Принцип индивидуальности**. Создание условий для формирования индивидуальности личности воспитанника – это главная задача социального

учреждения. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребёнка, но и всячески содействовать его дальнейшему развитию.

3) **Принцип субъективности.** Следует помочь ребёнку стать подлинным субъектом жизнедеятельности в группе и школе, способствовать формированию и обогащению его субъектного опыта.

4) **Принцип выбора.** Педагогически целесообразно, чтобы ребёнок жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъективными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в группе.

5) **Принцип творчества и успеха.** Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность учебной группы. Благодаря творчеству ребёнок выявляет свои способности, узнаёт о «сильных» сторонах своей личности.

6) **Принцип доверия и поддержки.** Вера в ребёнка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению должны прийти на смену излишней требовательности и чрезмерного контроля. Не внешние воздействия, а внутренняя мотивация детерминирует успех обучения и воспитания ребёнка.

Использование всех форм работы по физической культуре, варьирование методических приёмов, правильный подбор нагрузок активно влияют на оздоровление и укрепление двигательной активности, содействуют всестороннему развитию личности ребёнка, формируют качества и навыки, необходимые каждому человеку во взрослой жизни.



Список литературы:

1. Ананьев П.Б. Влияние на здоровье детей основных факторов, формирующих среду обитания: Автореф. дис.- М.,2000.
2. Аносова М.В. Анализ урока с позиции здоровьесбережения //Педагогика и психология здоровья. - М.,2003.
3. Белича С.А., Фокин В.М. Социальная профилактика отклоняющегося поведения как комплекс охранно-защитных мер. – М.,1993.
4. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе. – М.,2002.

5. Лизинский В.М. Приемы и формы в учебной деятельности. – М., 2002.
6. Педагогика и психология здоровья / Под. ред. Н.К. Смирнова, - М., 2003.
7. Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. – М., АРКТИ, 2006.
9. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М., 2002.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., 2004.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2007.
12. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М., 2002 г.
13. Лопуга В.Ф., Лопуга Е.:В. Валеология : к здоровью через движение. Методические рекомендации- Барнаул. АКИПКРО, 2009г
14. Сериков В. В. Личностный подход в образовании. - Волгоград, 1994.
15. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. - М., 1998.
16. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. - М., 1996;

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ И РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ**

Г.И. Курьерова

Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей № 7  
Дзержинского района г. Волгограда

Многие ученые, педагоги, методисты утверждают, что самую главную роль в обучении и воспитании играет именно начальная школа. Приоритетной целью школьного образования, вместо простой передачи знаний, умений и навыков от учителя к ученику, становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря - формирование умения учиться. Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД) (ФГОС 2 поколения для начальной школы). Овладение универсальными учебными действиями дает учащимся возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения

учиться. Эта возможность обеспечивается тем, что УУД - это обобщенные действия, порождающие мотивацию к обучению и позволяющие учащимся ориентироваться в различных предметных областях познания.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование совокупности “универсальных учебных действий”, обеспечивающих компетенцию “научить учиться”, а не только освоение учащимися конкретных предметных знаний и навыков в рамках отдельных дисциплин.

Формирование личностных универсальных действий – это изучение основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте, а так же освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия - это умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Формирование личностных и регулятивных универсальных действий в плане получения теоретических сведений по физической культуре вызывают определенные проблемы при организации учебного процесса, так как 95% времени на уроках выделяется овладению двигательными действиями и развитию двигательных качеств.

Как известно, урок физической культуры не может в полном объеме восполнить тот необходимый минимум теоретических знаний, который нужен нашим детям, чтобы сформировать положительную мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями. Многие ученые и педагоги ищут пути решению этой проблемы.

Одной из действенных решением этой проблемы и продолжения учебно-воспитательной работы с учащимися должны стать домашние задания по физической культуре.

В процессе выполнения домашних заданий учащиеся приобщаются к знаниям в области физической культуры, олимпийской истории. Кроме того, стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучают себя активно и добросовестно работать. Все это постепенно приводит к формированию личности ученика в процессе обучения.

В своих исследованиях Л.С. Выготский выдвинул положение о ведущей роли обучения относительно психического развития. Эта идея находит отражение и в деятельности педагога, который предлагает домашние задания как продолжение процесса обучения. Учеными замечено, что через целенаправленное изменение содержания основного дидактического материала при обучении путем увеличения доли и меры самостоятельной работы можно стимулировать систематические занятия. И первым этапом будет систематическое выполнение всеми учащимися домашних заданий по физической культуре.

Вопрос о домашних заданиях по физической культуре не нашел еще своего отражения в общепедагогической литературе и слабо изучается с точки зрения образования. Есть еще педагоги, которые не признают домашние задания по

физической культуре, считая, что они увеличивают и без того очень большую учебную нагрузку школьников.

Одним из условий, способствующих популяризации домашних заданий по физической культуре, является методика их проведения и оценки. Учащиеся будут выполнять домашние задания по физической культуре только в том случае, если будут уверены, что учитель обязательно оценит их работу. Если же этого не будет, то у детей постепенно пропадет интерес к выполнению упражнений дома.

С другой стороны, проверка домашних заданий отнимает много времени на уроке, в силу чего учитель не успевает или проверять заданное, или выполнять план урока, осваивая с классом намеченные двигательные действия. Видимо, поэтому учитель не всегда последователен в своих действиях: дает задания на дом, но проверять их порой не имеет возможности. И, как следствие этого, дети перестают воспринимать их всерьез и выполнять дома. Учителю необходимо приветствовать и положительно оценивать малейший успех своих учеников, способствовать тому, чтобы они с удовольствием выполняли домашние задания.

Нами была разработана рабочая тетрадь по физической культуре по разделу теория (олимпийское образование, основы здорового образа жизни). Домашние задания задаются один раз в неделю. Домашние задания представляют собой задания – поиск информации по тому или иному разделу теоретических знаний, это позволяет формировать личностные универсальные действия. Проверяются домашние задания учащимися один раз в неделю друг у друга и выставляют сами оценки, что позволяет формировать регулятивные универсальные действия. Учитель проверяет один раз в месяц и выставляет оценки, которые учащиеся сравнивают со своими ранее выставленными.

Тестирование теоретических знаний учащихся 3 класса подтверждает эффективность использования домашнего задания по разделу теория. В 2011-2012 учебном году было проведено тестирование знаний по разделу теории. В ходе тестирования 57% учащихся справились с заданиями, год спустя с таким же заданиями справились уже 89% школьников.

Формирование личностных и регулятивных универсальных действий в плане получения теоретических сведений по физической культуре в форме выполнения домашнего задания требует дальнейшей разработки.

#### Литература:

1. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: Пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др. - М.: Просвещение, 2008. — 151 с. : ил.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Н.А. Линева, Л.И. Зуб

ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет

В настоящее время всерьез говорят о педагогических информационных технологиях, которые представляют собой синтез педагогических и информационных технологий, такую реорганизацию дидактического процесса, которая невозможна без применения современных информационных систем. Информатизация сложных педагогических систем, в том числе физического воспитания студентов, немыслима без информационного обеспечения, под которым понимают поддержку человеческой деятельности средствами информации, отобранной по качеству, рациональности и продуктивности. Применение информационных технологий позволяет повысить эффективность педагогической деятельности, однако ее современное состояние представляет собой соединения старого и нового, субъективного с объективным, ручного труда с компьютерным.

Информационное обеспечение физического воспитания студентов включает в себя три компонента. Нормативная составляющая предназначена для организации системы физического воспитания студентов в образовательном учреждении, ее основная функция - целеполагающая. Научно-методическая составляющая представляет собой связующее звено между наукой и педагогической практикой. Ее важнейшая функция - создание оптимальных условий для ведения научно-методической и практической (тренерско-педагогической) деятельности. Технологическая составляющая представляет собой средства реализации педагогических информационных технологий физического воспитания студентов. Необходимо различать, с одной стороны, учебную и научно-методическую информацию, с другой стороны, информационное сопровождение тренерско-педагогического управления. Согласно кибернетическому подходу, педагог должен непрерывно получать информацию об учебно-тренировочной деятельности обучающихся для принятия верных решений и коррекции тренерско-педагогического управления.

Результаты исследований, проведенных специалистами в области информатизации образования и физического воспитания, позволяют говорить о предпосылках информационного обеспечения педагогической деятельности. Основные достижения педагогической информатики: создание и компьютерная реализация методики оценки физической культуры личности и здоровья студентов; создание методик оценки деятельности педагога, научно-методического и технологического обеспечения дидактического процесса; разработка классификации применяемых показателей, методик количественного и качественного анализа социально-педагогических систем.

Формирование информационного обеспечения физического воспитания студентов неразрывно связано с педагогическими информационными

технологиями, проектирование и применение которых должно: обеспечить формирование знаний и двигательных умений обучающихся, развитие их физических качеств и укрепление здоровья.

На занятиях по дисциплине «физическая культура» нами были использованы «лекции-визуализации». Их применение связано, с одной стороны, с реализацией принципа проблемности, а с другой - с развитием принципа наглядности. В лекции-визуализации передача информации лектором сопровождается презентацией излагаемого материала, сопровождаемого различными рисунками, структурно-логическими схемами, опорными конспектами, фотографиями, видео-роликами. Такая наглядность компенсирует недостаточную зрелищность учебного процесса. Основной акцент в этой лекции делался на более активном включении в процесс мышления зрительных образов, то есть развития визуального мышления. Опора на визуальное мышление существенно повышает эффективность предъявления, восприятия, понимания и усвоения информации, ее превращения в знания.

Большим достоинством лекции-визуализации является помощь студентам в выделении и дозировании передаваемой лектором информации, переизбыток которой нередко блокирует ее восприятие и понимание. Данный метод позволяет увеличить объем передаваемой информации за счет ее систематизации, концентрации и выделения наиболее значимых элементов. Как известно, в восприятии материала трудность вызывает представление абстрактных (не существующих в зримой форме) понятий, процессов, явлений, особенно теоретического характера. Визуализация позволяет в значительной степени преодолеть эту трудность и придать абстрактным понятиям наглядный, конкретный характер. Процесс визуализации лекционного материала, а также раскодирования его слушателями всегда порождает проблемную ситуацию, решение которой связано с анализом, синтезом, обобщением, развертыванием и свертыванием информации, то есть с операциями активной мыслительной деятельности.

Безусловно, чтение подобных лекций предполагает предварительную подготовку, первоначально требующую больших временных и трудовых затрат. Однако надо понимать, что проделанная работа по «созданию информации» позволяет в дальнейшем моделировать и модернизировать материал, привлекая к подобным заданиям студентов (подготовка наглядных материалов по прочитанным лекциям), определив количество и способы представления информации.

Проведенный социологический опрос показал, что более эффективна при изучении теоретической части учебной программы по физической культуре самостоятельная работа студентов с использованием электронных учебных материалов и последующим итоговым компьютерным контролем, так как информационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки обучения. Для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное

значение в электронных средствах поддержки обучения имеют мультимедийные формы представления информации, сочетающие учебные тексты с графическими, анимационными, видео- и аудио- иллюстрациями, информационно-пропагандические фильмы.

При проведении таких практических занятий процесс познания обучаемых приближается к поисковой, исследовательской деятельности. Это формирует мыслительную активность студентов, порождает их познавательную активность, что является способом повышения не только интеллектуального, но и профессионального потенциала обучаемых.

Педагогические информационные технологии физического воспитания студентов являются гибкими системами, но они должны включать такие обязательные составляющие, как тренерско-педагогическую практику и научно-методическую деятельность педагога, диагностику и прогнозирование учебно-тренировочной деятельности обучающегося, формирование информационного обеспечения дидактического процесса, принятие тренерско-педагогических решений, анализ и коррекцию учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Формирование информационного обеспечения, в свою очередь, предполагает разработку учебно-информационных комплексов для поддержки процесса формирования знаний студентов в области физической культуры, учет и анализ результатов дидактического процесса, а также создание методик количественной оценки здоровья и физической культуры личности студентов.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

С.М. Никитина

МОУ Школа – сад №3 Дзержинского района г. Волгограда



«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно – гигиенических норм и правил...и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В. А. Сухомлинский

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздравсоцразвития РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию,

у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья,

с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

Особенность школьного обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определённого результата. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем (болит живот, голова), но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни. Также отрицательное влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие, так называемые **“внутришкольные факторы”**:

- интенсификация обучения;
- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки;
- ухудшение нервно – психического здоровья.

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе уделяется в настоящее время большое внимание. Термин "здоровьесберегающие образовательные технологии" можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Исходя из этого, я предпринимаю все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе

с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья своих обучающихся. Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий,

без которых современный урок теряет свою силу.

Технологии развивающего обучения строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. С 2001 года я работаю по системе развивающего обучения «Гармония» под редакцией профессора

Н.Б. Истоминой. Классификационные характеристики этой технологии отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий, что является важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье в целом. Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать

с трудными детьми. При этом сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Из всех нагрузок, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим, который позволяет удовлетворить физическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Я разрешаю детям на своих уроках принимать свободную позу (кроме тех моментов, когда ребёнок пишет).

Большое значение в оздоровительной работе в урочное время имеют физические упражнения (физкультминутки), проведение которых на уроке стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению умственной работоспособности детей, предупреждению преждевременного наступления утомления и снятию у них мышечного статического напряжения. Я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса, при этом, конечно, учитывая специфику урока. Эти физкультпаузы представляют собой 2 - 3-х минутный

комплекс из 7-9 упражнений, проводимых между 15 - 20 минутами каждого урока. Чаще всего физкультминутки проходят под музыку, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. В состав упражнений для физкультминуток включаю: упражнения на формирование осанки, отдых позвоночника, потягивание; упражнения для ног, рук; на общую релаксацию (на ковре), упражнения для глаз, для укрепления зрения, для мимики лица; массаж лица, рук, ног; упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы при письме. Конечно, необходимо и соблюдение санитарно-гигиенических норм: своевременное проветривание классной комнаты, соответствие размеров школьной мебели, освещенности, нагрузка на уроке и дозирование домашнего задания и многое другое.

Неотъемлемая цель моих уроков - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта моей работы – **приоритет** воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных - педагогов Н. И. Пирогов: «Всё будущее жизни находится в руках школы...прямое назначение школы, примирённой с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему» Охрана здоровья школьников требует от педагогов поиска нетрадиционных путей решения этой актуальной проблемы. Работая в школе 30 лет, проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решать эти проблемы в области здоровьесбережения комплексно.

Наша маленькая школа – сад является уникальным образовательным учреждением, т.к. это школа «полного дня». А это значит, что дети здесь находятся целый день, и кто как ни учитель (классный руководитель и воспитатель) может и должен формировать у своих подопечных (обучающихся и их родителей) стремление и желание вести здоровый образ жизни.

В классе ведется систематическая целенаправленная воспитательная работа с детьми в этом направлении:

1) каждый учебный день начинается с организованной зарядки под музыку, которую проводят сменяющиеся ребята - физорги;

2) работает кружок «В гостях у Неболита», где на занятиях раскрываются факторы, влияющие на здоровье человека, дети знакомятся с правилами личной гигиены, безопасного поведения в природе, обществе, здорового образа жизни,

даются практические советы и рекомендации оказания первой доврачебной помощи;

3) еженедельно проходят «Минутки здоровья», которые проводит учитель, воспитатель, медицинская сестра школы, родители и сами ребята;

4) в осеннее – зимний период проводится фитотерапия (наличие у детей чесночниц, употребление в пищу лука, чеснока и т.п.);

5) в системе проводятся спортивные и закаливающие мероприятия: физпаузы, эстафеты, подвижные игры на свежем воздухе, соревнования, релаксация;

6) ведется просветительная работа по профилактике негативного влияния на здоровье и жизнь человека.

Так в этом учебном году в классе проводилась проектная работа по теме «Секреты здоровья» Начали свою работу над проектом с анкетирования детей и их родителей «Здоровье школьника», после чего сравнили данные детских представлений о своем здоровье с результатами взрослых. Были выявлены некоторые причины школьных болезней:

- недостаточная двигательная активность школьников;

- перегрузки, связанные с посещением дополнительных образовательных учебных заведений (музыкальных, спортивных и художественных школ, секций, студий и т.п.);

- неправильная организация домашней работы;

- несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями;

- пример здорового образа жизни в семье.

Для работы над проектом учащиеся объединились в группы, по следующим темам: «Правильное питание»; «Режиму дня – мы друзья!»; «Спорт и здоровье»; «Солнце, воздух и вода»; «Советы Айболита», «Здоровье и труд».

Затем прошли классные часы, разговоры в кругу друзей, практические занятия, беседы на тему «От чего зависит наше здоровье?». Ребята сами подбирали материал о факторах, влияющих на здоровье, пытались раскрыть причины, оказывающие отрицательное воздействие на организм человека.

Среди учащихся проводились конкурсы: «Самый – самый!»; «Лучшая зарядка», «Лучшая физминутка». Ребята демонстрировали свои спортивные достижения: выносливость, ловкость, быстроту, силу. Дети, посещающие спортивные секции, школы, бассейн подготовили фотовыставку по теме «Спорт – это здоровье!»

Совместно с родителями ученики готовили сообщения, рисунки, фотовыставки, плакаты. Оформили странички в классной «Кулинарной книге» с рецептом любимого семейного блюда, полезного для здоровья.

Большую помощь оказывала учащимся и библиотекарь: дети знакомились с народной мудростью, искали пословицы и поговорки об отношении человека к своему здоровью. Проведены конкурсы рисунков, пословиц, загадок, рецептов, практические занятия - тренинги: «Ослепительная улыбка»,

«Первая помощь», «Комплекс утренней зарядки»; изготовлена наглядность: плакаты, рекламные листовки.

Для дошкольников и ребят первоклассников подготовили игровую программу – путешествие с элементами театрализации по правилам личной гигиены «Откуда берутся грязнули?»



Просветительная работа велась и с родителями, с семьей. Так в классе прошли родительские собрания:

1) собрание – круглый стол «О здоровье - всерьёз!» с приглашением психолога, мед. сестры, где совместными усилиями выявлены факторы, влияющие на здоровье детей, выработаны рекомендации и советы для родителей по созданию в семье условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка.

2) собрание - лекция «Как помочь детям хорошо учиться»: родители познакомились с упражнениями,

с развивающими психические процессы играми: память, внимание, речь, воображение, мышление, рассмотрели факторы воздействия и влияния на психическое, физическое, духовное и моральное здоровье ребенка;

3) собрание – практикум «Садимся за уроки», на котором были выработаны рекомендации и даны советы по преодолению трудностей при организации домашней работы.

В классе прошёл конкурс «Ешьте на здоровье!» Ребята собирали материал о полезных продуктах нашего края. Много интересного узнали они о витаминных свойствах продуктов – даров с наших полей, садов, водоёмов. Ребята с родителями приготовили свои семейные блюда, поделились секретами здорового питания.



В своей работе над проектом дети **пользовались:**



- научно-познавательной, справочной и энциклопедической литературой;
- интернетресурсами;
- советами и рекомендациями взрослых;
- устным народным творчеством;

Результатом проектной работы стал семейный праздник «Мама, папа, я – дружная здоровая семья!» Семьи подготовили фотомонтажи, рисунки, презентации, творческие работы о том, как семья проводит свободное время: какими видами спорта занимаются мама, папа, дети, как закаляются и укрепляют своё здоровье. А также в классе изготовлены:

- плакаты: «Мы здоровыми растём!», «Ешьте на здоровье»;
- раскладушки: «Секреты здоровья»;
- Кулинарная книжка – самоделка «Рецепты здоровой пищи»



- Рекламный стенд «Здоровый образ жизни», «Кулинарное путешествие по Волгоградской области».

Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, к улучшению психологического климата в детском коллективе,

активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эти технологии, становится и легче и интереснее работать, открывается простор для педагогического творчества.

#### Список литературы:

1. Сухарев А.Г., Цыренова Н.М. Технология, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие. – М.: МИОО, 2004 г.;

2. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология. 2004 г.;

3. Поляков С. Не ходите, дети, в школу...: Портит ли система образования здоровье учащихся и если да, то как этого избежать?// Школьное обозрение.- 2004.-№1;

4. Шувалов А.В. Теория «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»/ - М.: АПКИПРО, 2004 г.

5. Пирогов Н. И. Избранные педагогические сочинения «Школа и жизнь». М.: Педагогика, 1985г.- с. 202.).

#### Электронные ресурсы:

1. Здоровье и образование [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)

Каталог образовательных Интернет - ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>

## **ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

Е.С. Пархоменко

*Волгоградский государственный аграрный университет*

В процессе занятий происходит обучение основным движениям, т.е. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, которые в значительной степени обеспечиваются координационными способностями. Развитие координационных способностей очень важно для студентов, потому что в двигательных действиях особая роль принадлежит двигательному и зрительному анализаторам, высшей нервной деятельности, моторике, общей физической подготовке. В развитии координации движений немаловажную роль играют свойства индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательных действий.

Решение проблемы формирования двигательно-координационных способностей у студентов с ослабленным здоровьем является, на наш взгляд, основным в воспитании гармонично развитой, здоровой и, что не менее важно, физически подготовленной личности, так как в результате развития координационных способностей происходит совершенствование функциональных систем организма. Уровень проявления координационных способностей оказывает существенное влияние и на умственное развитие студентов.

Для развития координационных способностей у студентов-юношей специального отделения Волгоградского ГАУ нами использовались легкоатлетические упражнения: беговые, прыжковые, а также метания различных предметов. Обследование прошли 40 студентов в возрасте 17 – 18 лет.

Для оценки эффективности применения данных средств на физическое развитие и координационную подготовленность использовались следующие методы:

1. Оценка физического развития методом индексов:

а) определение весо-ростового индекса Кетле (индекс массы тела), характеризующего наличие избыточного веса или его дефицит.

б) расчет ростового индекса Брока-Бругше для определения должного веса тела ( $P = L - 105$  (для роста 165-175);  $P = L - 110$  (для роста 175 и выше)).

в) определение индекса скелии (по Мануврие) для оценки пропорциональности тела, характеризующего длину ног.

2. Оценка координационной устойчивости (проба Ромберга) определяется временем устойчивости в данной позе.

3. Оценка уровня развития двигательных-координационных способностей у студентов-юношей с ослабленным здоровьем:

а) челночный бег 3раза x 10 м;

б) метание мяча на дальность (из положения сед ноги врозь);

в) метание мяча на точность в цель с различного расстояния (из положения сед ноги врозь).

Перечисленные выше тесты по определению двигательных-координационных способностей, по нашему мнению позволяют наиболее достоверно определить уровень развития ловкости у студентов.

Перед проведением педагогического исследования нами было проведено определение исходного уровня физического развития и физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем. Исходные результаты выбранных студентов однородны. Показатели физического развития (рост и масса тела) юношей 17-18 лет находятся на среднем уровне, так рост колеблется от 173,2 до 181,7 см и в среднем составил  $177,45 \pm 15,2$  см, масса тела колеблется от 67,6 до 80,3 кг., при  $X_{ср.} = 73,5 \pm 8,2$  кг.

Определение весоростового индекса Кетле, расчет ростового индекса Брока-Бругше и определение индекса скелии (по Манувриэ) показали, что у большинства студентов при сравнении со средними показателями был выявлен уровень физического развития – выше среднего, это связано с отсутствием лишнего веса или его дефицитом, пропорциональностью развития грудной клетки.

При проведении простой позы Ромберга у большинства студентов выявлена удовлетворительная реакция: удержание позы в течение 15 секунд с небольшим покачиванием и тремором зарегистрировано у 29 человек, что составило 72,5%; 7 человек (17,5%) показали нормальное устойчивое стояние (отсутствие дрожания век и рук в течение 15 секунд и более), а оставшиеся 4 человека (10%) продемонстрировали неудовлетворительную реакцию (потеря равновесия ранее 15 секунд, сильное дрожание рук, век).

Четырехмесячный период подготовки с помощью легкоатлетических упражнений, развивающих координацию, выявил положительное изменение развития двигательных-координационных способностей у студентов с ослабленным здоровьем. Максимально эффективными оказались результаты в челночном беге (3x10 м) и метание мяча на точность в цель с различного расстояния (табл. 1). Показатели метания мяча на дальность изменились незначительно, соответственно, это упражнение может использоваться только в качестве вспомогательного средства.

Изменение параметров деятельности студентов с ослабленным здоровьем до и после тестирования

Табл. 1.

показатели	до эксперимента	после эксперимента	Прирост %	достоверность различий Р
	X ср. $\pm$ m	Xср. $\pm$ m		
Челночный бег (3x10)	10,77 $\pm$ 0,24	9,89 $\pm$ 0,21	4,6	< 0,05
Метание мяча на дальность	22,69 $\pm$ 2,75	24,50 $\pm$ 1,87	1,8	> 0,05
Метание мяча на точность	70,3 $\pm$ 2,15	66,4 $\pm$ 0,82	7,9	< 0,05

Подводя итоги результатов анализа, следует заключить, что после педагогического тестирования достоверно изменились результаты 2 тестов: челночный бег (3разаx10 м), метание теннисного мяча на точность. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что выбранная нами методика развития и формирования двигательно-координационных способностей у студентов с ослабленным здоровьем с помощью легкоатлетических упражнений является эффективной и рекомендуется к применению на практических занятиях в специальном отделении.

Как показали исследования выбранные нами средства развития двигательно-координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений являются эффективными и позволяют повысить координированность студентов. Наибольший эффект оказывают такие упражнения как: челночный бег (3x10 м); метание мяча на дальность и точность.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Учебное пособие. – СПб., 1998.-145 с.
3. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебное пособие. – СПб., 1997.-247 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Е.В. Паршина

МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №5»  
городского округа-город Камышин Волгоградской области

*«Учителя не надо заставлять выполнять обязанности врача или медсестры,  
его необходимо обучать психолого-педагогическим технологиям, позволяющим  
самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников»*

*Н.К. Смирнов*

На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа. Еще в прошлом веке немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения». Здоровье каждого человека является не только личным делом, но и важной общественной ценностью, так как это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Здоровье выгодно биологически – организм сохраняет более эффективно и долговременно свою природу. Здоровье выгодно экономически – здоровые люди сохраняют трудовые ресурсы, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок или взрослый человек отличается цветущим видом, привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией. В обобщенном виде можно считать, что критериями здоровья являются: для физического – **«я могу»**, для психического – **«я хочу»**, для нравственного **«я должен»**.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. В России самое лучшее образование в мире, но сегодня это самое лучшее образование достигается слишком дорогой ценой – ценой ухудшения здоровья учащихся. Школа мало занимается воспитанием у детей глубокого научного понимания сущности здорового образа жизни, его житейской ценности. Ученые пришли к выводу, что школа скрыто, похищает здоровье детей. Сегодняшняя школа стала школой болезней. Следуя за техническим прогрессом, она продолжает наращивать объем и интенсивность информации, уходя от проблемы самочувствия, психической и физической переносимости детьми этих непомерных нагрузок.

Как сделать образовательный процесс здоровьесберегающим? Как оздоровить образовательную среду?

На эти два злободневных вопроса мы и попытаемся ответить.

Для начала определим основные проблемы образовательной среды образовательного учреждения (Таблица 1)

Табл. 1.

Учащиеся	Педагоги	Процесс	Управление
Существующий учебный план не позволяет школьникам больше времени посвятить изучению любимых предметов, подготовиться к участию в предметных олимпиадах и конкурсах	Необходимость работать в классе, где дети не объединены общим интересом к предмету, приводит к усреднению требований, препятствует ориентации на высокие учебные достижения	Существует опыт организации профильных классов, групп, однако есть значительная трудность в формировании расписания занятий из-за большого количества классов	На сегодняшний день недостаточно результатов диагностики потребностей учащихся в профильном обучении, нет программы целенаправленной подготовки учителей и родителей

В таблице указаны основные сегодняшние недостатки в области сохранения здоровья учащихся, в области организации учебного процесса. Давайте попробуем выделить основные критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

#### ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

**Первое направление – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения** – должно быть нацелено на выполнение школой следующих требований: содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими требованиями; оснащение учебных кабинетов, физкультурного зала и спортивной площадки необходимым оборудованием и инвентарем; оснащение медицинского кабинета необходимым оборудованием; оснащение необходимым оборудованием школьной столовой и организация качественного питания; наличие в школе квалифицированных специалистов, обеспечивающих лечебно-профилактическую и коррекционно-развивающую работу с учащимися (медицинские работники, учитель ЛФК, социальный педагог, педагог-психолог, учитель-логопед и т.п.).

**Второе направление – рациональная организация учебного процесса** – должно быть нацелено на выполнение следующих требований: соблюдение гигиенических норм и требований к организации учебного процесса, объему

учебной и внеурочной нагрузки учащихся на всех ступенях образования; использование технологий и методик обучения, адекватных возрастным и психофизиологическим возможностям и особенностям учащихся; медико-психолого-педагогический мониторинг образовательных инноваций; контроль за соблюдением требований к использованию технических средств обучения и компьютеров в образовательном процессе; организация индивидуального обучения учащихся на всех ступенях образования.

**Третье направление – организация физкультурно-оздоровительной работы** – организация системной полноценной физкультурно-оздоровительной работы с учащимися всех групп здоровья; организация занятий по ЛФК; организация динамических перемен и физкультурных пауз на уроках; организация работы разнообразных спортивных секций и привлечение к занятиям в них большинство учащихся школы; регулярное проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Четвертое направление – просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни** – введение в образовательный процесс образовательных курсов, посвященных проблеме сохранения и укрепления здоровья; организация регулярных встреч и консультаций учащихся с квалифицированными специалистами (медицинские работники, социальные педагоги, педагоги-психологи) по вопросам сохранения и укрепления здоровья во всех его формах и проявлениях; регулярное проведение массовых воспитательных мероприятий, направленных на формирование у школьников ценности здоровья и здорового образа жизни.

**Пятое направление – организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями** – организация регулярных встреч и консультаций педагогов и родителей с квалифицированными специалистами (медицинские работники, социальные педагоги, педагоги-психологи) по вопросам сохранения и укрепления здоровья ребенка в учебной деятельности и во внеурочное время; систематическое привлечение родителей и общественности к организации и участию в массовых мероприятиях, посвященных формированию у школьников ценности здоровья и здорового образа жизни.

**Шестое направление – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся** – организация систематических лечебно-профилактических мероприятий со всеми учащимися; организация постоянного мониторинга за состоянием физического и психологического здоровья школьников в учебной деятельности; создание системы комплексной помощи детям со школьными проблемами; систематическое привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Говоря о здоровьесбережении, о факторах влияющих на здоровье учащихся, чаще всего мы говорим и активно обсуждаем следующие моменты

**Основные школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся.**

*Активно обсуждаемые и изучаемые:*

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- несовершенство используемых учебных программ и технологий;
- авторитарный стиль преподавания;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- неправильное питание учащихся в школе;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- недостаточное финансирование образовательного учреждения.

И многое, многое другое.

Кроме этого, есть еще ряд факторов существенно влияющих на здоровье учащихся и к сожалению которым мы с Вами уделяем мало внимания

*Недостаточно обсуждаемые и изучаемые:*

- дидактогенная организация образовательного процесса; /дидактогения – психотравмы нанесенные ученику образовательным процессом или учителем/
- недостаточная психологическая культура учебно-воспитательного процесса;
- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья;
- слабое использование технологий, которые дают учащимся опыт успеха и радости, необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни;
- неблагополучное состояние здоровья учителей;
- недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий - толерантности (терпимое отношение к людям или событиям), доброжелательности, чувства юмора и другое.

В связи с вышеперечисленным, возрастает роль психологической службы в образовательном учреждении. При чём работа этой службы важна как для учащихся, так и для педагогов.

Что бы осилить решение таких глобальных проблем как здоровьесбережение необходимо чтобы: **педагогический коллектив каждого ОУ научился работать так, чтобы забота о здоровье учащихся являлась одним из приоритетов деятельности каждого педагога и осуществлялась на**

**профессиональной основе, тогда можно говорить о реализации здоровьесберегающих технологий, а результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.**

И в заключение своего выступления я хочу пожелать всем собравшимся, чтобы Ваше **хочу, могу и должен совпадали.**

Список литературы:

1.Методика комплексной оценки и организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Методические рекомендации / Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Новый учебник, 2003.-208 с.

2.Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» / Под ред. М. М. Безруких и В. Д. Сонькина. М.: Триада-фарм, - 2002.

3.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. - 272 с

## **ПЕРВОКУРСНИК 2011. УРОВНИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

В.Т. Савич

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет

Наши многолетние наблюдения за физическим статусом, поступающих на учебу в университет, позволяют заранее предполагать примерно одинаковый уровень развития основных физических качеств у лиц различных специальностей. Изменения этих показателей зависят в дальнейшем от применяемых физических средств, и уже к концу второго семестра после сдачи общепринятых контрольных тестов отмечается их достоверная положительная динамика. Мы поставили себе задачу в течение 2011 – 2012 учебного года проследить степень влияния различных средств на динамику развития основных физических качеств студентов трех специальностей: Автомобильные дороги и транспортные сооружения, Инженерные системы и техносферная безопасность, Экономика и право.

Под наблюдением находились 48, 45 и 26 студентов выше перечисленных специальностей, объединенные в три группы – первая, вторая и третья. В течение всего учебного года данным лицам предлагались различные физические средства: первая группа выполняла большое количество (25 – 30%

программы) упражнения со снарядами – гриф штанги, гири, блины, перекладина, брусья; 30% - спортивные игры (футбол) и по 20% программы выделялись на общеразвивающие физические упражнения и длительный бег. Второй группе предлагались в равной дозировке общеразвивающие физические упражнения, бег на короткие дистанции от 20 до 30 м., упражнения со снарядами, незначительное время уделялось длительному бегу. Третья группа в дополнение к вышеперечисленным средствам на каждом занятии применяла 4–х минутный бег вверх – вниз по этажам. Динамику и уровень развития основных физических качеств по окончании учебного года демонстрирует таблица 1.

Сравнительная таблица показателей развития основных физических качеств студентов 1 курса (2011) основного отделения ВолгГАСУ в зависимости от специальности и применяемых средств

Табл. 1

Специальности и группы	Число испытуемых (п)	Физические качества								Функц. состояние
		Прыгучесть	Сила		Быстрога		Быстрога и ловкость	Выносливость		
			Пр. в длину с места (см)	Подтягивания (к/раз)	Сгибание рук в упоре лежа (к/раз)	Бег 60 м (с)		Бег 100 м (с)	Челночный бег 100 м (с)	
I группа Автомоб. дороги и транспортные сооружения	48	228	12,5	27,5	8,3	13,8	27,3	4,2 7	14,21	10,4
II группа Инж. системы и техносферная безопасность	45	227	10,7	26	8,1	14,1	27,4	4,3 5	15,19	9,4
III группа Экономика и право	26	219,7	11	25,5	8,4	13,4	27,6	4,3 2	14,27	7,5

Как видно из таблицы, студенты первой группы показали лучшие результаты в 6 из 8 исследуемых показателей: они победили в силе, (подтягивание, сгибание рук в упоре лежа); быстроте и ловкости (челночный бег), и выносливости (бег на дистанции 1000 и 3000 м). Вторая группа, применявшая в учебном процессе бег на короткие дистанции (20-30 м) – была лучшей в беге на 60 м. Короткие дистанции бега, развивая физическое качество быстроту, не способствовали развитию скоростной выносливости, в связи, с чем они отдали пальму первенства в беге на дистанции 100 м испытуемым третьей группы. Длительное применение бега вверх-вниз по этажам, позволило

им достичь самой высокой оценки в показателях индекса Рюфье (7,5 ед.)  
Выводы:

- Выбор физических упражнений для учебного процесса студентов влияет на развитие основных физических качеств студентов.

- Бег, вверх-вниз, по этажам, применяемый в учебном процессе в большом объеме, способствует успешному развитию физического качества «выносливость», и служит весомым аргументом в улучшении функционального состояния.

## **ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

В.М.Соркина, Д.Ю.Сорокин

Камышинский технологический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического университета

В соответствии с законодательством РФ «О физической культуре и спорте» «Физическая культура» представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важный компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Таким образом подчеркивается важность формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как ценности, указывается путь решения задачи по организации личностного осмысления учебного материала студентами через призму гуманитарных ценностей.

Эксперимент по формированию отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности проводился на базе спортивной секции по профессионально-прикладной физической подготовке на базе Камышинского технологического института. Основная задача работы секции – приобщение студентов к здоровому образу жизни и осознание своей сопричастности к необходимости сохранения и улучшения своего здоровья. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности стало интегрирующей целью работы всех направлений кафедры «Физическое воспитание» в 2008–2012 гг. и осуществлялось через применение на всех этапах задач ценностно-смыслового характера. Задачи были направлены на освоение студентами личностного смысла ценности «здоровый образ жизни»

при решении отдельных аспектов ценностной проблемы. Каждая отдельная задача ориентирована на один из аспектов проблемы, решаемой в целом по средствам системы обозначенных задач.

Ценностно-смысловые задачи имеют последовательную направленность через поиск, осознание и принятие ценности «здоровый образ жизни». Данная логика и взаимосвязь решения задач ценностного характера получают полное отражение в ценностной проблеме, специально создаваемой преподавателем для студентов определенного уровня подготовки, что способствует их гибкому включению в систему ценностей.

Так, при изучении темы «Физическая культура в общественной и профессиональной

подготовке студентов» были поставлены следующие задачи ценностно-смыслового характера трех уровней сложности.

*Репродуктивный уровень сложности:*

1. Что значит для Вас наличие предмета «Физическая культура» в учебном расписании?

2. Способствует ли учебная дисциплина «Физическая культура» гармоническому развитию личности? Аргументируйте ответ.

*Частично-поисковый уровень сложности:*

1. Проанализируйте проведение занятий по физической культуре на предмет схожести с уроками по физкультуре в школе (положительные и отрицательные стороны).

2. Можно ли утверждать, что теоретические основы физической культуры в различных странах носят одинаковый характер (с небольшой спецификой)? О чем это говорит?

3. Проведите сравнительный анализ термина «физическая культура» по предложенным критериям (заполните таблицу).

4.

Критерии	Физическое совершенство	Физическое воспитание	Физическое развитие
Сходства			
Различия			

*Креативный уровень сложности:*

1. Какие выводы о физическом развитии человека можно сделать по описанию его внешнего вида (по фотографии или картинке)?

2. Стальные доспехи средневекового рыцаря из исторического музея будут впору современному девятикласснику. О чем это говорит?

На данном этапе преподаватель обращает внимание на следующие системообразующие аспекты темы:

1. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Конечной целью и

ключевым фактором специфического педагогического процесса по формированию двигательных навыков, морально-волевых и психологических качеств обучаемых является физическое совершенство, которое предполагает высокий уровень физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

2. Внешний вид, хорошо развитая мускулатура, прямая осанка, координация в движениях говорят, что обладатель этих качеств имеет хорошее физическое развитие. И наоборот, неразвитая мускулатура, согнутая спина, малая активность указывают на слабое физическое развитие. Благодаря развитию физических качеств, укреплению здоровья, улучшению деятельности всех систем организма произошло удлинение костей и увеличение объема мышечной массы тела, в результате одежда былинных богатырей стала мала современному человеку.

Таким образом, использование задач ценностно-смыслового характера на факультативных занятиях по физической культуре способствует формированию у студентов отношения к здоровому образу жизни как ценности.

## **ОБУЧЕНИЕ И ОВЛАДЕНИЯ ИГРОВЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА**

В.Н.Тимченко

Волгоградский государственный аграрный университет

Комплексное изучение техники и тактики в спортивных играх (учитывая лимит времени в учебном плане) обуславливает необходимость в классификации нового множества «игровые действия». В связи с этим возникает потребность в установлении формальных признаков, характеризующих и определяющих это новое множество.

Выделение формальных признаков осуществлялась двумя пунктами:

1. По аналогии с уже формализованными множествами (техника, тактика);

2. С учетом мнений экспертов.

Из 607 разновидностей действий, полученных на последнем шаге классификации, специалистами – экспертами были выделены 45 тем, необходимых для изучения на практических занятиях в разделе, который программа определяет как «овладение игровыми умениями и навыками». Из 45 тем был построен сетевой график последовательности их прохождения. По расчетам ученых на изучение 45 выделенных тем отводится 600 минут

учебного времени. Для усвоения новой учебной темы необходимо 15-20 минут выполнения упражнений, повторяемых на трех занятиях, что составляет 45-60 минут на каждую тему (А.М. Зимин 1977). Следовательно, выделенного учебным планом лимита времени явно не хватает для качественного усвоения материала программы. Таким образом, возникает проблема определения тем первоочередной важности, которые могут быть качественно усвоены в указанный лимит времени.

В связи с этим из 45 тем экспертами было выделено 7 тем, названных «базовыми». На овладение последних, согласно выше приведенным расчетам, необходимо 315-420 минут. Естественно, что из-за разной сложности этих 7 тем учебное время на их усвоение должно быть неодинаковым, отсюда возникает задача количественного определения их сложности.

Для решения этой задачи использована методология теории информации. Конкретно, время, необходимое для прохождения учебной темы курса баскетбола, рассчитывалось исходя из формальной информационной емкости текста (под текстом понимается количество букв, которые используются для описания темы в учебниках).

Расчеты показали, что темы различаются по их информационной емкости. Была найдена «средняя» информационная ёмкость базовых тем. На тему такой средней информационной емкости отведено 45 минут - минимально необходимое время для её качественного усвоения.

Пропорционально иной информационной ёмкости тем был проведен перерасчет необходимого учебного времени. Остальное учебное время было отведено на изучение в ознакомительном плане 38 оставшихся тем также пропорционально их информативной ёмкости. Анализ литературного материала выявил правила построения классификационных единиц. Эти правила были использованы для классификации множества «игровые действия». Было получено 607 разновидностей (классов) игровых действий. Из этого числа выделены следующие 45 темы впервые приведены результаты расчета объема формальной информации по времени необходимому для усвоения базовых знаний и ознакомления с другими темами.

К1- бег прямо – 3 мин.

К2- остановка шагом – 3 мин.

К3- остановка прыжком – 3 мин.

К4- поворот вперед – 2 мин.

К5- поворот назад – 3 мин.

К6- бег с изменением направления движения – 3 мин.

К7- ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте – 16 мин.

К9- финт без мяча – имитация изменения направления движения – 2 мин.

К10- стойка высокая параллельная открытая – 5 мин.

К11- прямая передача одной рукой от плеча вперед на месте – 33 мин.

К12- бег и остановки на полной скорости – 11 мин.

К13- восстановление защитной позиции – 23 мин.

К14- бег спиной вперед – 7 мин.

- К15- ведение мяча высокое с изменением направления движения переводом перед собой – 61 мин.
- К16- ведение мяча высокое с изменением направления движения поворотом – 12 мин.
- К17- стойка высокая уступом, открытая – 4 мин.
- К18- бросок мяча одной рукой фронтальный на месте – 7 мин.
- К19- овладение мячом с помощью накрывания на месте – 5 мин.
- К20- передвижения приставными шагами – 48 мин.
- К21- прямая передача мяча двумя руками над головой вперед на месте – 3 мин.
- К22- бросок мяча одной рукой фронтальный в движении – 45 мин.
- К23- прямая передача одной рукой от бедра вперед на месте – 2 мин.
- К24- «треугольник» без ведения, без смены мест – 2 мин.
- К25- передача и выход за спиной защитника без изменения направления -3 мин.
- К26- финт с мячом – имитация начала ведения – 4 мин.
- К27- передача и выход перед защитником без изменения направления – 3 мин.
- К28- финт с мячом – имитация передачи мяча – 2 мин.
- К29- фронтальный бросок мяча одной рукой снизу в движении – 5 мин.
- К30- финт «в защите» - ложная активность – 2 мин.
- К31- овладение мячом с помощью вырывания на месте – 2 мин.
- К32- овладение мячом с помощью выбивания на месте – 2 мин.
- К33- овладение мячом с помощью перехвата в движении – 5 мин.
- К34- бросок мяча одной рукой фронтальный сверху в прыжке – 21 мин.
- К35- переключение без обмена подопечными – 8 мин.
- К36- блокировка нападающего при подборе мяча на месте поворотом назад – 22 мин.
- К37- боковой одиночный заслон – 7 мин.
- К38- задний одиночный заслон – 11 мин.
- К39- «тройка» с передачей игроку, выходящему из-за заслона к мячу – 5 мин.
- К40- быстрый прорыв с первой передачей на край без смены мест с завершением атаки игроками первого эшелона – 32 мин.
- К41- позиционное нападение в расстановке 2-1-2 наигранное – 23 мин.
- К42- стандартная личная защита без переключений в тыловой зоне – 20 мин.
- К43- зонная защита 2-1-2 в тыловой зоне – 20 мин.
- К44- плотная личная защита без переключений в тыловой зоне – 40 мин.
- К45- зонная защита 1-3-1 в тыловой зоне – 21 мин.
- Базовыми темами являются К7, К8, К11, К13, К15, К20, К22.

На основе матрицы парных сравнений приоритета учебных тем был построен сетевой график последовательности их прохождения (рис. 1). График показывает два разветвления, в каждом из которых содержится две ветви. Первая ветвь первого разветвления – это темы К15, К16, К24, К25. Вторая ветвь того же разветвления – тем: К12, К13, К14, К17, К18, К19, К20, К21, К22, К23.

Первая ветвь второго разветвления: К37, К38, К39, К40. Вторая ветвь того же разветвления – тем К41. Изучения темы К26 может начаться только после усвоения материала тем К23, К25 лежащих на разных ветвях сети.

Если построить учебный процесс таким образом, что вначале будут пройдены учебные темы, лежащие на одной ветви сети (например К12-К14 и К17-К23), а затем на другой ветви (К15, К16, К24, К25), то между логически взаимосвязанными темами К23 и К26 образуется значительный временной перерыв, что является недостатком с точки зрения психологии усвоения учебного материала. Задача временной минимизации этих перерывов может быть решена путем равномерного чередования учебных тем, лежащих на разных ветвях сети. Эта процедура в процессе составления рабочего плана должна выполняться при участии специалиста, уточняющего в необходимых случаях приоритет в последовательности прохождения логически не взаимосвязанных тем курса.

С этой точки зрения, нами установлена следующая последовательность прохождения учебных тем, лежащих на разных ветвях сети: темы первого разветвления надо проходить в следующем порядке К12, К13, К15, К14, К17, К16, К18, К19, К24, К20, К21, К25, К22, К23; темы второго разветвления – К37, К38, К39, К41, К40 (рис.1).

Проверка выдвинутых в настоящей работе теоретических положений осуществлялась в ходе педагогического эксперимента и имела целью исследование влияния результатов оптимизации процесса прохождения учебных тем на уровень теоретической, специальной физической, технической и тактической подготовленности и занимающихся. Классификация игровых действий в баскетболе, построенная путем обоснования и выделения классификационных признаков, определяет объем учебного материала и позволяет реализовать комплексный подход при обучении техники и тактики игры.

На основании анализа экспертных оценок - необходимый достаточный объем учебного материала при прохождении общего курса баскетбола составляет 45 тем, семь из которых являются базовыми. Установлен приоритет в прохождении учебных тем курса баскетбола. Время, отводимое на изучение единицы учебного материала (учебной темы) спортивно – педагогической дисциплины, следует определять исходя из результатов расчета информационной емкости текста, описывающего учебную тему. При прохождении базовой учебной темы средней информационной емкости необходимым и достаточным является 15-минутное выполнение упражнений, последовательно повторяемое на трех занятиях. Эти величины могут служить основой для расчета времени прохождения базовых тем другой информационной ёмкости.

Полученные результаты могут быть использованы в анализе учебного материала любой спортивно-педагогической дисциплины независимо от времени, отводимого на его изучение.

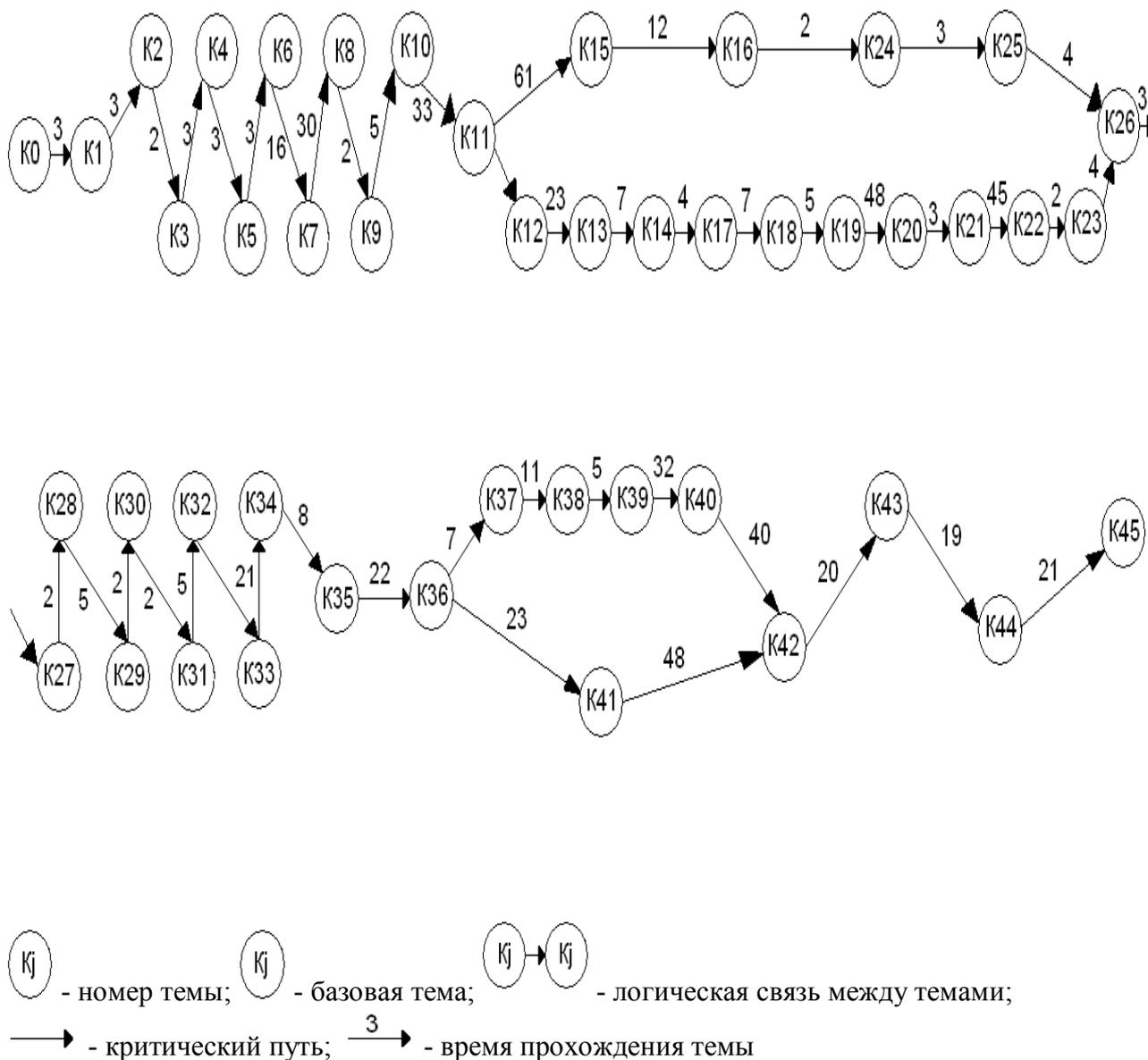


Рисунок 1. Сетевой график дисциплины «Баскетбол» с разбивкой на темы

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Р.А. Туркин,

Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей № 7  
Дзержинского района г. Волгоград

М.П. Мицулина

Волгоградский государственный медицинский университет

В числе приоритетных направлений демографической политики в Российской Федерации на период до 2025 года обозначены укрепление репродуктивного здоровья населения, здоровья детей и подростков. Наряду с этим, в соответствии с перечнем поручений Президента Российской Федерации от 07.06.2011г. № Пр-1580 ГС по итогам заседания президиума Госсовета РФ и Комиссии при Президенте по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике 30.05.2011 г. важное значение отводится разработке и реализации программы профилактической направленности по вопросам формирования здорового и безопасного образа жизни детей в образовательных учреждениях.

По данным годовых статистических отчетов учреждений здравоохранения Волгоградской области в 2010 году у 51,8 % детей имеются функциональные отклонения в состоянии здоровья, из них на первом месте 24,9% болезни органов дыхания [1].

В связи с этим необходимо уделять особое внимание развитию функции внешнего дыхания детей на занятиях по физическому воспитанию. Весьма перспективными в этом плане могут оказаться традиционные и нетрадиционные средства и методы оздоровительного воздействия на организм. Особая роль отводится дыхательным упражнениям и методам произвольного управления дыханием [2].

В исследовании приняли участие школьники 5-6 классов МОУ лицея №7 г. Волгоград.

**Целью исследования** явилось установление эффективности использования дыхательных упражнений на уроках физической культуры и их влияние на работоспособность, здоровье и физическую подготовленность детей 9-10 -летнего возраста.

**Методы исследования.** Оценка физического и функционального состояния осуществлялась по показателям: массы тела (кг), длины тела (см), окружности грудной клетки в паузе, на вдохе, выдохе, жизненной емкости лёгких (мл), жизненного индекса (мл/кг), пробы Генчи (с). Оценка физической подготовленности осуществлялась с использованием: прыжка в длину с места

(см), гладкого бега на 30 м (с), подъёма туловища из положения лёжа (кол-во раз), виса на перекладине (с) и 6-ти минутного бега (м).

**Методика.** Комплекс дыхательных упражнений включал в себя освоение навыков нижнего (брюшного) дыхания с последующим переходом к среднему, верхнему и полному дыханию; обучение очистительному «Ха» дыханию. Подготовительная часть занятий по физической культуре состояла из элементов дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой, О. Лобановой, Е. Поповой. В основной части детям предлагались сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты на основе дыхательной гимнастики «Бодифлекс», а в заключительной части выполнялось дыхание по методике «Хатха-йога». Также дыхательные упражнения проводились в режиме учебного дня в качестве утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток в школе.

В процессе занятий дети постоянно получали информацию о правильности выполнения и эффективности дыхательных упражнений различной модальности, например: - зрительная обратная связь (типа «подними воздушный шарик» - чем выше поднимается шарик, тем лучше выполнено упражнение); - слуховая обратная связь (упражнение «Трубач» - звук «трубы» должен быть длительным); - вербальная обратная связь (рекомендации учителя).

**Результаты исследования.** Исходные показатели длины и массы тела девочек и мальчиков, как в экспериментальной, так и в контрольной группах были практически одинаковыми. В процессе работы с детьми наблюдалось равномерное увеличение этих показателей. Так в экспериментальной группе увеличение длины тела составило у мальчиков на 10,4%, у девочек - 11,3% ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе на 9,8% и 10,0% - соответственно. Масса тела достоверно увеличилась в экспериментальной группе у мальчиков на 14,5%, девочек -16,5%. В контрольной же группе прирост массы тела составил 26,9% и 24,5% ( $p < 0,05$ ) - соответственно.

Числовые значения окружности грудной клетки в покое и на вдохе в обеих группах увеличились к концу эксперимента на 10,0% ( $p < 0,05$ ), но значительный прирост экскурсии грудной клетки наблюдался лишь в экспериментальной группе у мальчиков на 7,9%, у девочек на 12,5% ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе достоверных изменений не обнаружено

Анализ результатов величин жизненной ёмкости лёгких свидетельствовал об их увеличении, как в экспериментальной (12,5%), так и в контрольной (5,9%) группах, но достоверный прирост жизненного индекса был обнаружен только в экспериментальной группе, в контрольной – он снизился на 4,6% ( $p < 0,05$ ).

Продолжительность задержки дыхания на выдохе у детей в экспериментальной группе возросла к концу эксперимента на 35,4% ( $p < 0,01$ ). В контрольной группе в пробе Генчи зафиксировано ухудшение результатов.

Анализ результатов исследования физической подготовленности в экспериментальной группе позволил зафиксировать положительную динамику в: прыжке в длину с места, висе на перекладине, беге на 30 м, подъёме

туловища из положения лёжа. Существенные изменения произошли в 6 –ти минутном беговом тесте. В экспериментальной группе длина дистанции увеличилась на 28,3% ( $p < 0,01$ ), в то время как в контрольной группе достоверных изменений не зафиксировано.

К концу исследования количество простудных заболеваний в экспериментальной группе снизилось на 13,1%. Дети, выполняющие специализированные дыхательные упражнения, болели ОРВИ и гриппом в среднем 5-6 дней, в контрольной группе от 10 до 15 дней.

**Выводы.** Таким образом, анализ результатов проведённого исследования свидетельствовал, что целенаправленное использование дыхательных упражнений и методики биологической обратной связи, их внедрение в режим дня и в занятия физической культурой позволило снизить заболеваемость ОРВИ и гриппом, повысить физическую подготовленность и функциональное состояние дыхательной системы детей младшего школьного возраста.

#### Литература:

1. Статистический анализ и показатели работы лечебно-профилактических учреждений волгоградской области в 2008-2010 г.г. – Волгоград: Изд-во: «Комитет по здравоохранению Администрации Волгоградской области. «ГУЗ» ВОМИАЦ», 2011. С. 7-9.

2. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре в специальном учебном отделении медицинских и фармацевтических вузов: Учебное пособие/В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, В.О. Аристакесян, Н.В. Замятина.- Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2013.-С.132-227.

## **ПЕРЕНОСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

И.А. Ушакова

Волгоградский государственный медицинский университет

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной физической активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни.

Нами было проведено исследование по выявлению уровня переносимости физической нагрузки занятий по физической культуре иностранными и российскими юношами и девушками.

Целью данного исследования явилась оценка толерантности зарубежных студентов к нагрузкам занятий по физической культуре. Достижение цели реализовалось в решении следующих задач, определить:

1. Суммарный пульс покоя.
2. Пульсовую стоимость всего занятия.
3. Рабочую пульсовую стоимость занятия.
4. Энергетическую стоимость всего занятия.
5. Объем движений в ходе занятия.
6. Дать сравнительную характеристику переносимости физической нагрузки занятий по физической культуре российскими и зарубежными учащимися.

В исследованиях, проводимых в ноябре 2012 года, приняли участие российские и иностранные юноши и девушки 17-18 лет основной медицинской группы.

Регистрация интересующих нас параметров проводилась на учебных занятиях с использованием: карты экспресс-анализа интенсивности нагрузки, прибора для регистрации ЧСС (пульстестер финско-германской фирмы «Polar'prakers»; прибора для определения объема движений (шагомер). Кроме того, принималась во внимание субъективная оценка переносимости нагрузки. Расчеты проводились с применением таблицы для расчета интенсивности нагрузки (рацпредложение В.Б. Мандрикова, №137-89 от 15.02.90, ВМА) и таблицы энергетической стоимости выполняемых физических упражнений по ЧСС.

Расчет данных проводился следующим образом:

1. Суммарный пульс покоя = ЧСС в покое умножить на продолжительность занятия (90 мин).
2. PS всего занятия =  $\sum$ ЧСС .
3. Рабочая PS всего занятия = из PS всего занятия вычесть суммарный пульс покоя.
4. Процент прироста PS всего занятия к суммарному пульсу покоя = суммарный пульс покоя умножить на 100 и разделить на PS всего занятия.
5. Средняя PS за 1 мин занятия = PS всего занятия: продолжительность занятия (90).
6. Средняя рабочая PS 1 мин занятия = рабочая PS всего занятия: продолжительность занятия (90).
7. Энергетическая стоимость всего занятия =  $\sum$  энерготраты за 5 мин.
8. Энергетическая стоимость 1 мин занятия = №7: продолжительность занятия (90).
9. Показатели шагомера.
10. Среднее количество шагов за 1 мин = общее количество шагов за занятие: продолжительность занятия (90).

11. Средняя PS 1 шага = средняя пульсовая стоимость за 1 мин занятия: среднее количество шагов за 1 мин.

Проведенные исследования выявили превышение на 28% общей пульсовой ( $p<0,001$ ) и на 30% энергетической стоимости ( $p<0,001$ ) у иностранных юношей по сравнению с российскими студентами при однотипной форме проведения занятий (табл. 1). Суммарный пульс покоя и рабочая пульсовая стоимость была также выше у зарубежных студентов на 6% ( $p<0,05$ ) и 14% ( $p<0,05$ ) соответственно. Субъективная оценка нагрузки занятий (зарубежные студенты – «высокая», российские – «средняя») подтверждала полученные данные. В то же время, общий объем движений за занятие у российских студентов был на 33,4% выше ( $p<0,001$ ).

**Толерантность российских и иностранных студентов к нагрузке на занятиях по физической культуре ( $M\pm m$ )**

Таблица 1

Показатели	Контингент	Российские юноши (34 чел.)	Иностранные юноши (28 чел.)	P
Суммарный PS покоя (кол-во ударов)		7350,0±134,31	7762,0±141,18	<0,05
PS стоимость всего занятия (кол-во ударов)		965,0±173,18	12333,0±263,95	<0,001
Рабочая PS (кол-во ударов) всего занятия		4011,0±116,32	4571,0±214,23	<0,05
Средняя PS 1 минуты занятия (кол-во ударов)		107,0±1,74	137,0±2,92	<0,001
Энергетическая стоимость всего занятия (ккал)		669,0±28,57	872,0±33,79	<0,001
Энергетическая стоимость 1 минуты занятия (ккал)		7,4±0,24	9,7±0,32	<0,001
Количество движений за учебное занятие		5073,0±82,14	3801,0±91,88	<0,001

Также проведенные исследования выявили превышение на 15,8% общей пульсовой ( $p<0,05$ ) и на 18% энергетической стоимости ( $p<0,001$ ) у иностранных девушек по сравнению с российскими студентками при однотипной форме проведения занятий (табл. 2). Суммарный пульс покоя и рабочая пульсовая стоимость была также выше у зарубежных студенток на 14% ( $p<0,05$ ) и 19% ( $p<0,05$ ) соответственно. Субъективная оценка нагрузки занятий (зарубежные студентки – «высокая», российские – «средняя») подтверждала полученные данные. Общий объем движений за занятие у российских студенток был на 34,9% выше ( $p<0,001$ ).

**Толерантность российских и иностранных студенток к нагрузке на занятиях по физической культуре (M±m)**

Табл. 2

Показатели	Контингент Российские девушки (47 чел.)	Иностранные девушки (30 чел.)	P
Суммарный PS покоя (кол-во ударов)	7560,0±134,16	8640,0±121,14	<0,05
PS стоимость всего занятия (кол-во ударов)	10950,0±208,85	12690,0±256,76	<0,001
Рабочая PS (кол-во ударов) всего занятия	3390,0±174,27	4050,0±198,12	<0,05
Средняя PS 1 минуты занятия (кол-во ударов)	121,6±1,84	141,0±2,61	<0,001
Энергетическая стоимость всего занятия (ккал)	784,0±18,32	926,0±29,67	<0,001
Энергетическая стоимость 1 минуты занятия (ккал)	8,6±0,19	10,6±0,24	<0,05
Количество движений за учебное занятие	4476,0±75,34	3318,0±71,56	<0,001

Таким образом, значительно более низкая толерантность к физическим нагрузкам у зарубежных учащихся по сравнению с российскими, предполагает адресную коррекцию планирования и организации занятий по физической культуре.

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ  
УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

М.А. Фролов, Е.В. Харитонова

МОУ СОШ №101

Жизнь и деятельность школьников на современном этапе развития образования отличается значительным увеличением, как количества так и качества поступающей к нему информации. При этом наблюдается некоторая дискординация между умственной нагрузкой и величиной двигательной активности. Двигательная активность в школьном возрасте является

системообразующим фактором развития морфофункциональной системы организма ребенка. Вместе с тем наблюдается устойчивая тенденция снижения двигательной активности при значительном увеличении общей напряженности в учебном процессе, что приводит к значительному ухудшению состояния здоровья школьников.

Здоровье является качественным показателем в компонентном составе признаков, характеризующих оптимальное развитие ребенка. В современных условиях фундаментальной проблемой остается выполнение социального заказа на формирование здоровья подрастающего поколения, которое составляет дальнейшее будущее самого общества.

В связи с тем, что здоровье относится к числу глобальных проблем и она приобретает столь серьезный оборот, в 1994г. к ней вынужден был обратиться Совет Безопасности РФ. В докладе на Совете безопасности, в разделе «Здоровье – ведущий системообразующий фактор национальной безопасности» подчеркивается, что «...физическое и психическое здоровье является непреходящей ценностью...». Отмечается, что «...все аспекты национальной безопасности не имеют смысла, если здоровье населения резко ухудшается...».

Состояние здоровья детей школьного возраста, которое определяет основные тенденции динамики показателей благополучия населения страны, является важнейшей характеристикой достижений общества на том или ином этапе развития.

Все вышесказанное позволило констатировать, что проблемная ситуация, возникшая в системе физического воспитания подрастающего поколения в нашей стране, обусловлена противоречием между необходимостью проведения спортивно ориентированных уроков физической культуры и недостаточной научно методической разработанностью данной формы организации физического воспитания в общеобразовательной школе. Данное противоречие, характерное для современного этапа функционирования общеобразовательных школ, определило необходимость настоящего исследования.

Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели.

Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности. К ним относятся: степень сформированности потребности в физической культуре и способы её удовлетворения; интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность); характер сложности и творческий уровень этой деятельности; выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность); степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности; проявления самодетельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания, и самосовершенствования в физической культуре; уровень физического совершенства и отношения к нему; владения

средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования; системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности; широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Физкультурно-спортивные интересы учащихся среднего школьного возраста общеобразовательной школы №101 города Волгограда изучалось методом анкетного опроса 70 школьников (основная медицинская группа) в возрасте 10-15 лет.

Как показало исследование, достаточно высокий процент детей регулярно занимаются спортом (35,5%), остальные дети - иногда или изредка.

Так, если в седьмых классах в спортивных секциях занимаются 53,5% учащихся, то к одиннадцатому классу спортивные секции посещают только – 29,5%. Причинами такого отношения к физической культуре и спорту является: отсутствие свободного времени; усталость, связанная с наличием большого объема учебной нагрузки; наличие более интересных и важных дел, а также удовлетворенности своим здоровьем и физической подготовленностью.

Доминантным мотивом посещения уроков физической культуры являются мотивы, не связанные с физическим совершенствованием (предотвращение неприятностей с учителями и родителями, связанных с пропусками уроков без уважительной причины; общение с товарищами; посещение ради положительной отметки). За период обучения в 7-11 классах снижается популярность уроков физической культуры: в 7-х классах урок физической культуры состоит на 2-3 месте, а в 11-х – на 7-8, (на первые места учащиеся инновационных школ ставят те учебные предметы, по которым специализируется СОШ). Учащиеся выражают недовольство условиями проведения уроков физической культуры (недостаточно инвентаря и оборудования, отсутствуют санитарно-гигиенические условия и др.), их содержанием (отсутствие интереса к видам спорта, изучаемым на уроках и др.). Применяемым учителем технологиями обучения учитывает возможности учащихся и их желания и др. Учащиеся выполняют на уроках только средние по трудности и объему задания, и при этом их устраивает качество занятий и взаимоотношения с учителем, в результате образовательный процесс выстраивается по формальному принципу.

Хотели бы участвовать в соревнованиях 76,4% мальчиков и 65,2% опрошенных девочек

В основном дети (70% опрошенных) довольны своим физическим состоянием, 12,7% недовольны, а 17,6% считают, что это не главное в жизни. Однако улучшить свое физическое состояние хотели бы большинство опрошенных детей (81%).

Без спорта жить нельзя - так считают 60% мальчиков и 49% девочек. Для 63% занятия спортом - это отличная физическая форма и настроение, 35,7%

детей занимаются спортом ради укрепления здоровья, 8% опрошенных девочек - потому, что это модно и престижно.

На вопрос о выборе форм занятий большинство ответили, что предпочитают занятия в спортивном клубе или школе (32%), в то же время 20% опрошенных хотели бы заниматься в школьных спортивных секциях, 17,4% девочек хотели бы заниматься шейпингом и аэробикой. Любят и хотели бы заниматься самостоятельно примерно столько же опрошенных.

Любимым видом досуга у 64% детей являются занятия спортом, девочки любят прогулки (72%), небольшое количество детей (24%) отмечают, что любят поспать и посмотреть телевизор. Видимо, 11-12 лет - это самый благодатный возраст для формирования интереса к занятиям спортом.

На вопрос: "Хотели бы Вы, чтобы на уроках физкультуры занимался весь класс (девочки и мальчики)?" - 39% учащихся ответили "Да", 56% - "Нет", 5% - затруднились ответить.

Да" ответили 21% опрошенных, "Нет" - 77%, затруднились ответить - 2%. на вопрос: "Хотели бы Вы, чтобы продолжительность урока составляла 40 минут?"

23% опрошенных высказались за проведение занятий по физкультуре в рамках учебного расписания в форме урока, 70% - против, 7% - затруднились ответить.

Полученные данные позволяют утверждать, что в целом за интересованы в новой форме организации занятий по физической культуре положительное.

В целях выявления спортивных интересов анкетированным был задан вопрос: "Каким видом спорта вы хотели бы заниматься на уроках физкультуры?".

Ученики школы называли баскетбол 40,4%, гимнастика 25,3%, волейбол 19,3%, футбол 14%.

Результаты исследования спортивных интересов участников, анкетного опроса позволяют сделать вывод: интерес учащихся к определенным видам спорта во многом определяется двигательным опытом, приобретенным в сфере общего и дополнительного образования.

На вопрос: "Ждете ли Вы с нетерпением занятий по физической культуре?" 62% опрошенных дали положительный ответ, а 11% - отрицательный, 27% детей ответили "не знаю".

При анализе мотивации выбора учащимися определенного вида спорта оказалось, что 58% респондентов хотели бы развивать свои физические качества, а 32% заинтересованы в повышении личных достижений. Определенный вид спорта выбрали 9 % опрошенных, так как нет другой формы занятий и лишь 1% из них - для оправдания своих ожиданий и ожидания других.

На вопрос: "Каков уровень вашей физической подготовленности?" 77% ответили, что имеют средний уровень, 14% - высокий и 9% - низкий (рис. 2).

Так, на основе выявления мотивационной сферы учащихся к занятиям физической культурой необходимо отметить, что дети высокомотивированны как сами по себе, так и к занятиям физической культурой.

Данный вывод позволяет направлять деятельность педагог-тренера, с одной стороны, на расширение спортивно ориентированного кругозора, с другой - учитывать мнение учащихся в процессе тренировочных занятий.

Исходя, из целевой значимости использованного нами метода исследования испытуемым был задан вопрос: все ли им понятно, что от них требует учитель на занятиях физической культурой?

Данное обстоятельство порой порождает у школьников массу психологических барьеров, особенно в критические возрастные периоды обучения. Ситуация в нашем случае оказалась следующей: 51% опрошенных понимают все, что требует от них учитель, им все легко и доступно, 38% детей испытывают тягостное чувство по поводу доступности требований учителя физической культуры, 11% учащихся хочется сказать: "Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!". Как показывает, анкетирование 37% респондентов считают, что учитель физической культуры проявляет недостаточное уважение к окружающим; 28% учащихся считают, что учителю не хватает таких качеств, как жизнерадостность, работоспособность и независимость; 23% - что не хватает сдержанности, честности и принятия обдуманных решений; 8% детей предложили свое мнение ("Дает много команд", "Должен быть спокойным и требовательным", "Ругает даже за маленькую ошибку", "Учитель должен быть добрым и не кричать на учеников"). Лишь 4% испытуемых определили положительные качества учителя физической культуры ("Учитель должен быть добрым, красивым, веселым, игривым, у него не должно быть любимчиков").

При исследовании личностных аспектов выяснилось, что респондентам, на их взгляд, не хватает следующих качеств на уроках физической культуры: радости (32% опрошенных), уверенности в себе (30%), внимательности, самостоятельности и спокойствия (каждое качество выбрали 25% испытуемых), бодрости (20%), собранности (18%), общительности (10%), инициативности (4%) и 1% учащихся отметили отсутствие взаимопонимания.

По данным анкетирования 41,9% мальчиков 50,9% девочек стараются вести здоровый образ жизни, а четверть опрошенных (мальчики-27,6%, девочки 22,8%) постоянно нарушают режим. Уровень физического состояния влияет на желание вести здоровый образ жизни. Только 19,6% респондентов считают, что в семье поддерживается здоровый образ жизни. 23,5% мальчиков и 12,3% девочек регулярно делают зарядку, половина респондентов (мальчики – 48,1%, девочки – 50,9%) иногда, а другие (мальчики – 26,6%, девочки – 36,6%) не делают совсем. Уровень физического состояния респондентов оказывает позитивное влияние на распространенность данной характеристике.

Проведя анализ, мы установили следующее, отношение "ученик-учитель" вызывает состояние тревожности в поведении испытуемых, что указывает на некоторые негативные коммуникативные особенности качеств учителей физической культуры.

Основываясь на данном социологическом исследовании, можно сделать следующие выводы: дети 11 - 12 лет любят заниматься спортом, им нравятся уроки физической культуры, они очень высоко оценивают спорт, спортивные занятия как сферу своего досуга, у них есть спортивные кумиры, они следят за спортивной жизнью. Большинство из них знают, где они могут заниматься спортом, готовы заниматься на уроках физической культуры каждый день и выбрать среди экзаменов именно этот предмет. Не нравятся детям монотонность и скучность, которые бывают на занятиях, недовольны они и тем, что нужно долго ждать результатов от занятий, им хочется побыстрее стать сильными, быстрыми и ловкими.

В процессе анкетирования выявлены серьезные проблемы, которые требуют своего разрешения.

#### Литература:

1. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2005. – №5. – С.56.
2. Борина, Ю.Ю. Оценка эффективности модели управления спортивно ориентированном физическом воспитанием на уровне общеобразовательной школы в условиях инновационной муниципальной системы / Ю.Ю.Борина // Теория и практика физической культуры, 2010. – №5. – С.19.
3. Бубэ, Х., Фэк, Г., Штюблер, Х. Тесты в спортивной практике: / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер – М. 1968. – 238с.
4. Карпушко, Н.А. Журнал "Теория и практика физической культуры" о физическом воспитании школьников (1925-1994 гг.) / Н.А. Карпушенко // Теория и практика физической культуры, 1995. – №11. – С.24-27.

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

№	Ф.И.О.	Организация	Должность
1	Агринская Л.Н.	«Медицинский колледж №3, г. Волжский»	Преподаватель
2	Аристакесян В.О.	ВГМУ	Ст. преподаватель
3	Арькова Н.В.	Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №10	Тренер- преподаватель
4	Бабичева Е.С.	ВолгГАСУ	Преподаватель
5	Барашков С.А.	ВГТУ	Доцент
6	Бобкова О.В.	Волгоградский Экономико- Технический колледж	Преподаватель
7	Бондарь А.А.	ВолГАУ	Ст. преподаватель
8	Борисов Д.С.	ВГТУ	Ст. преп.
9	Брытченко М.А.	ВолГУ	Преп.
10	Бугакова В.А.	МОУ СОШ №10	Учитель физ. культуры
11	Величкин А.А.	ВолгГАСУ	Преподаватель
12	Власова Т.Н.	ВолГАУ	Доцент
13	Володина И.А.	ВГТУ	Преподаватель
14	Вьюгина Ю.А.	МДОУ детский сад присмотра и оздоровления № 77 Красноармейского р-на	Инструктор ФК
15	Вялкина Т.Г.	ВолгГАСУ	Доцент
16	Гарькавенко А.С.	Камышинский технологический институт (филиал) ВГТУ	Ст. преподаватель
17	Гладких А.С.	ВГТУ	Доцент
18	Гладкова Т.В.	ВолГУ	Ст. преподаватель
19	Гренадерова С.В.	«Волгоградский технологический колледж»	Зав. каф.
20	Грошев В.В.	ВГТУ	Ст. преподаватель
21	Губарева Е.Н.	«Медицинский колледж №3, г. Волжский»	Преподаватель
22	Гурова Н.А.	МОУ СОШ № 32	Учитель физ. культуры
23	Гульцова Л.А.	средняя общеобразовательная школа № 85	Учитель физ. культуры
24	Джумахметов А.Т.	ВГСПУ	Ст. преподаватель
25	Дзержинский Г.А.	Фиал РАНХиГС	Зав. каф.
26	Долгов Е.В.	ВГТУ	Преподаватель
27	Дьяконов В.С.	ВолГАУ	Преподаватель

№	Ф.И.О.	Организация	Должность
28	Еременко И.А.	ВолГАУ	Ст. преподаватель
29	Еремина Е.А.	ВГСПУ	Ст. преподаватель
30	Ерошенко И.А.	ВГТУ	Преподаватель
31	Жарова Р.А.	МОУ СОШ № 32	Учитель физ. культуры
32	Жегалова М.Н.	ВолгГАСУ	Ст. преподаватель
33	Жегалов Н.Д.	МОУ СОШ № 125	Учитель физ. культуры
34	Жегалова Т.И.	МОУ СОШ № 56	Учитель физ. культуры
35	Замятина Н.В.	ВГМУ	Ст. преподаватель
36	Зуб Л.И.	ВолГАУ	Ст. преподаватель
37	Инёв М.А.	ВолгГАСУ	Ст. преподаватель
38	Исайкина М.С.	ВГТУ	Ст. преподаватель
39	Казантинова Г.М.	ВолГАУ	Профессор
40	Каинов К.А.	МОУ лицей № 7	Учитель физ. культуры
41	Калинина Н.Е.	ВолгГАСУ	К.б.н., профессор
42	Калошин А.Л.	ВолГАУ	Преподаватель
43	Карагодина А.М.	ВолгГАСУ	Преподаватель
44	Кириленко В.Д.	ВГМУ	Преподаватель
45	Киселёв П.А.	Филиал муниципального бюджетного образовательного учреждения Кяхтинская средняя общеобразовательная школа 4 г.Эрдэнэт, Монголия	Учитель физ. культуры
46	Киселёва С.Б.	Филиал муниципального бюджетного образовательного учреждения Кяхтинская средняя общеобразовательная школа 4 г. Эрдэнэт, Монголия	Учитель физ. культуры
47	Клычкова О.В.	ВГТУ	Ст. преподаватель
48	Князьков В.К.	ВолГАУ	Ст. преподаватель
49	Козловский А.М.	ВГТУ	Преподаватель
50	Кондрашов А.А.	ВИСТех	Доцент
51	Крикунова О.Ф.	ВолгГАСУ	Ст. преподаватель
52	Кудинова В.А.	ВолГАУ	Доцент
53	Кузнецова А.А.	ВГСПУ	Ст. преподаватель
54	Кузнецова Н.В.	ВГТУ	Ст. преподаватель
55	Кулалаев П.Н.	ВИСТех	Доцент
56	Кульбашная Ю.В.	МОУ СОШ №49	Учитель физ. культуры
57	Курылёв С.В.	Фиал РАНХиГС	Ст. преподаватель

№	Ф.И.О.	Организация	Должность
58	Курьерова Г.И.	Лицей № 7	Преподаватель
59	Курылев С.В.	Фиал РАНХиГС	Ст. преподаватель
60	Лаврентьева Е.А.	Волгоградский филиал РАНХиГС	Ст. преподаватель
61	Линева Н.А.	ВолГАУ	Доцент
62	Мадьяров С.С.	Волгоградский филиал Современной гуманитарной академии	Ст. преподаватель
63	Мандриков В.Б.	ВГМУ	Ст. преподаватель
64	Мандров В.В.	Фиал РАНХиГС	Ст. преподаватель
65	Манжела М.В.	ВГТУ	Ст. преподаватель
66	Маркушина О.Н.	ВГСПУ	Ст. преподаватель
67	Марушкин В.Д.	ВолгГАСУ	Профессор
68	Мицулина М.П.	ВГМУ	Ст. преп.
69	Морозова О.В.	Астраханский государственный университет	Доцент
70	Низовцева Ю.Я.	ВГТУ	Преподаватель
71	Никитина С.М.	МОУ Школа – сад №3	Учитель начальных классов
72	Никитин С. О.	ВолГУ	Преподаватель
73	Николаев А.А.	ВГТУ	Преподаватель
74	Носачёва М.Н.	МДОУ детский сад присмотра и оздоровления № 77 Красноармейского р-на	Инструктор
75	Павлова Е.Б.	Волгоградский Экономико-Технический колледж.	Преподаватель
76	Пармузина Ю.В.	ВГАФК	Ст. преподаватель
77	Пархоменко Е.С.	ВолГАУ	Преподаватель
78	Паршина Е.В.	МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №5» городского округа-город Камышин Волгоградской области	Зам. директора по спорт-массовой работе
79	Пивоварова Е.В.	ВГМУ	Ст. преподаватель
80	Поздняк В.М.	ВГТУ	Ст. преподаватель
81	Прохоренко В.В.	Фиал РАНХиГС	Доцент
82	Прыткова Е.Г.	ВГТУ	Доцент
83	Руднянская Е.П.	ВГСПУ	Ст. преподаватель
84	Рябухина Т.И.	Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 10	Тренер-преп.
85	Савич В.Т.	ВолгГАСУ	Доцент
86	Садыкова Н.Р.	ВГМУ	Преподаватель
87	Салищева О.А.	«Профессиональное училище №11»	Руководитель физ. воспитания высшей квалиф. категории

№	Ф.И.О.	Организация	Должность
88	Сведерек Н.В.	ВолГУ	Ст. преподаватель
89	Середина Г.Е.	ВолГУ	Ст. преподаватель
90	Ситкин С.Е.	ВолГУ	Ст. преподаватель
91	Скакун С.А.	ВолГАУ	Ст. преподаватель
92	Скивко А.В.	ВолГАСУ	Преподаватель
93	Соболев С.А.	«Волгоградский строительный техникум»	Преподаватель
94	Соркина В.М.,	Камышинский технологический институт (филиал)	Ст. преподаватель
95	Сорокин Д.Ю.	ВГТУ	Ст. преподаватель
96	Стекольников Е.В.	«Волгоградский строительный техникум»	Преподаватель
97	Сурнина С.В.	ВГТУ	Ст. преподаватель
98	Тимченко В.Н.	ВолГАУ	Ст. преподаватель
99	Ткачева Н.Д.	ВГМУ	Ст. преподаватель
100	Туркин Р.А.	Лицей № 7	Учитель физ. культуры
101	Ушаков В.В.	ВГТУ	Ст. преподаватель
102	Ушакова И.А.	ВГМУ	Ст. преподаватель
103	Ушанов Г.А.	ВГТУ	Зав. каф.
104	Фролов М.А.	МОУ СОШ №101	Учитель физ. культуры
105	Харитонов Е.В.	МОУ СОШ №101	Учитель физ. культуры
106	Царапкин Л.В.	ВолГАСУ	Доцент
107	Черномашенцева Е.Н.	МДОУ детский сад присмотра и оздоровления № 77 Красноармейского района	Инструктор ФК
108	Шевченко Е.А.	ВолГАУ	Преподаватель
109	Шевченко Т.А.	РАНХиГС	Ст. преподаватель
110	Шишков С.В.	ВГМУ	Преподаватель
111	Юдина Н.М.	ВИСТех	Доцент

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ В РЕАЛИЯХ ФГОС III ПОКОЛЕНИЯ**

Материалы городской научно-практической конференции

Волгоград, 21 июня 2013 г.

Материалы публикуются в авторской редакции

Ответственный за выпуск М.Н. Жегалова

Компьютерный дизайн обложки А.В. Жиделева

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет»  
Отпечатано в Отделе оперативной полиграфии ВолгГАСУ в полном соответствии  
с макетом, предоставленным Отделом научно-информационного обеспечения, интеллектуальном и  
инновационной деятельности ВолгГАСУ  
400074, г. Волгоград, ул. Академическая, 1