ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗАУРАЛЬЕ

Региональная научно-практическая конференция

ISBN 978-5-4217-0222-1

Курганский
государственный
университет

РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР
43-38-36

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Курганский государственный университет»

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗАУРАЛЬЕ

**Региональная
научно-практическая
конференция**

Курган 2013

УДК 796.0
ББК 75
П 78

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Зауралье : сборник трудов Региональной научно-практической конференции. - Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2013.- 154 с.

Печатается по решению научного совета Курганского государственного университета.

Состав редакционной группы:
Речкалов Александр Викторович (отв. ред.), д-р. биол. наук, профессор
Рахманский Владимир Леонидович, канд. биол. наук, доцент

ISBN 978-5-4217-0222-1

© Авторы, 2013
© Курганский
государственный
университет, 2013

СЕКЦИЯ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ

В.И. Бочкарев, О.В. Ворожейкин, А.В. Каргапольцев, А.В. Речкалов*
Курганский пограничный институт ФСБ России,
****Курганский государственный университет***

Современный спорт с его многообразной двигательной деятельностью требует от атлета предельного проявления физических и волевых качеств. Важнейшим фактором воздействия на динамику достижений спортсмена является рационально построенная система подготовки, благодаря которой обеспечивается направленное формирование и совершенствование спортивных умений и навыков наряду с неуклонным развитием способностей, необходимых для прогресса в избранном виде спорта.

Современные виды контактных единоборств характеризуются высокой напряженностью боевых действий, максимальными мышечными усилиями и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это требует предельной мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена, а также соответствующей физической подготовки [1;2].

Целью исследования явилось изучение взаимосвязей между уровнем развития специальных скоростно-силовых способностей и общей физической подготовленностью у боксеров, тренирующихся в группе спортивного совершенствования.

Исследование проводилось на базе МОУ ДОД «ДЮСШ № 4» г. Кургана в динамике 6-месячного наблюдения. Были обследованы 11 боксеров в возрасте 16-19 лет, имевших средний стаж занятий 5,3 ± 1,1 год и спортивную квалификацию не ниже 1 спортивного разряда.

Исследование общей физической подготовленности проводилось по показателям быстроты (бег 30 м), скоростно-силовым (прыжок в длину с места) и собственно-силовым (подтягивание в висе на перекладине) качествам. Специальная скоростно-силовая подготовленность боксеров была исследована в тесте «Количество ударов за 5 сек». Полученные результаты были подвергнуты математической обработке с использованием описательных методов статистики и корреляционного анализа.

Исследование общей физической подготовленности показало, что по большинству профессионально значимых двигательных качеств у боксеров, тренирующихся в группе спортивного совершенствования, уровень развития наблюдался высокий и выше среднего, что свидетельствовало о достаточно высоком уровне общей физической готовности. Причем анализ результатов эксперимента в динамике годового тренировочного цикла позволил выявить достоверный прирост в уровне развития скоростных и скоростно-силовых способностей у боксеров 16-19 лет.

На начальном этапе показатель в беге на 30 м составил 4,68±0,048 с, что в сравнении с возрастно-половыми стандартами соответствовало уровню развития быстроты выше среднего. При этом 36,6% обследованных спортсменов имели средний уровень развития быстроты; 54,9% - выше среднего и 8,5% – высокий.

Спустя 6 месяцев тренировок было выявлено достоверное улучшение результата в беге на 30 м до 4,53±0,034 сек., ($p<0,05$). Причем все спортсмены по уровню развития скоростных способностей соответствовали высокому уровню и уровню развития выше среднего. Таким образом, тренировочно-соревновательный процесс со всем арсеналом используемых средств и методов развития двигательных качеств оказал положительное влияние на совершенствование скоростных способностей боксеров 16-19 лет.

Изучение скоростно-силовых способностей боксеров 16-19 лет в осенний период показало, что средний результат в прыжках в длину с места составил 203±4,2см, что соответствовало среднему уровню развития в сравнении с возрастно-половой нормой. На завершающем этапе исследования было выявлено достоверное повышение результата в прыжке в длину с места до 217±3,4 ($p<0,05$), что соответствовало уровню развития скоростно-силовых качеств выше среднего. Анализ индивидуальных значений показал, что подавляющее количество спортсменов (65,8%) имели

уровень развития выше среднего. Средний и высокий уровень развития скоростно-силовых способностей имели соответственно 25,7% и 8,5% боксеров.

Собственно-силовые способности оценивались при помощи теста «Подтягивание в висе на перекладине». На начальном этапе средний показатель в подтягивании составил 16±0,7 раза и соответствал высокому уровню развития силы в соответствии с возрастно-половой нормой. При этом 22,8% спортсменов имели очень высокий уровень развития силовых способностей. На завершающем этапе эксперимента средний показатель в подтягивании был равен 18±0,8 раза и достоверных различий по сравнению с исходными данными не имел. Вместе с тем уже 33,5% боксеров имели очень высокий уровень развития собственно силовых способностей.

Таким образом, исследование общей физической подготовленности показало, что по большинству профессионально значимых двигательных качеств у боксеров, тренирующихся в группе спортивного совершенствования, уровень развития наблюдался высокий и выше среднего, что свидетельствовало о достаточном уровне общей физической готовности. Причем анализ результатов эксперимента в динамике годового тренировочного цикла позволил выявить достоверный прирост в уровне развития скоростных и скоростно-силовых способностей у боксеров 16-19 лет.

Специальная скоростно-силовая подготовленность боксеров была исследована в тесте «Количество ударов за 5 сек». Данный тест согласно приводимым в литературе сведениям наиболее объективно отражает скоростно-силовую и техническую подготовку боксера.

Количество ударов за 5 секунд у взрослых боксеров разных возрастных групп не имеет достоверных различий. По-видимому, это обусловлено установкой начальной школы бокса, направленной на ведение поединка с высокой плотностью. Однако направленность в обучении только на развитие моторных качеств является недостатком, поэтому необходимо индивидуализировать подготовку боксеров и в других направлениях в соответствии с предрасположенностью к темпу, силовому единоборству или обыгрыванию. В результате исследования определены некоторые модельные характеристики и особенности динамики специальной силовой подготовленности боксеров различных возрастных групп, что позволяет целенаправленно совершенствовать силовые качества на разных этапах подготовки.

На начальном этапе эксперимента боксеры 16-19 лет за 5 секунд производили 23±0,5 удара. В сравнении с показателями, зарегистрированными у высококвалифицированных спортсменов, являющихся членами сборной России, этот результат значительно ниже, что говорит о его тесной взаимосвязи со стажем занятий и уровнем квалификации испытуемых.

На заключительном этапе, благодаря целенаправленному подходу в воспитании и совершенствовании специальных скоростно-силовых способностей, удалось добиться существенного повышения показателя количества ударов, выполняемых за 5 секунд до 25±0,4 удара ($p<0,02$). Таким образом, существенный прирост скоростно-силовых и скоростных качеств у боксеров, тренирующихся в группе спортивного совершенствования, сопровождался достоверным повышением результатов в специальных скоростно-силовых тестах.

Анализ корреляционных взаимоотношений между показателями в тестах по общей физической и специальной скоростно-силовой подготовленности позволил выявить ряд существенных взаимосвязей (таблица 1). На начальном этапе наблюдалась обратная достоверная зависимость между результатами теста «Количество ударов за 5 секунд» и в беге на 30 м ($r= -0,725$; $p<0,05$). Следовательно, чем выше уровень развития скоростных способностей у боксеров, тем лучше результаты в специальном скоростно-силовом тесте.

Таблица 1 - Корреляционные взаимоотношения между результатами в тестах по общей физической и специальной скоростно-силовой подготовленности (n=11)

Показатели	Этап	Количество ударов за 5 секунд	Бег 30 м	Прыжок в длину с места
Бег 30 м	осень весна	-0,725* -0,711*		
Прыжок в длину с места	осень весна	0,772* 0,883**	-0,564 -0,469	
Подтягивание в висе на перекладине	осень весна	0,850** 0,816**	-0,423 -0,402	0,598 0,624*

Примечание. * -достоверные коэффициенты корреляции, $p<0,05$; ** - $p<0,02$.

Параллельно были выявлены достоверные прямые взаимосвязи между результатами в специальном скоростно-силовом тесте, с одной стороны, и уровнем развития собственно-силовых (подтягивание в висе на перекладине) и скоростно-силовых (прыжок в длину с места) способностей - с другой, соответственно $r=0,772$ и $r=0,850$ ($p<0,05$).

Изучение взаимоотношений между показателями в тестах по общей физической и специальной скоростно-силовой подготовленности позволило выявить ряд существенных взаимосвязей, подтверждающих тот факт, что чем выше уровень развития скоростных способностей у боксеров, тем лучше результаты в специальном скоростно-силовом тесте. Выявленные взаимосвязи еще раз подтверждают положение о том, что общая физическая подготовленность является базой для успешного развития специальных двигательных качеств в данном виде спортивной специализации и залогом высокого спортивного результата.

Список литературы

1 Гаськов А. В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). - Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 1998. - 134 с.

2 Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

ЗРЕЛАЯ ЛИЧНОСТЬ: ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

С.В. Духновский
Курганский государственный университет

Одни вечно больны только потому, что очень заботятся быть здоровыми, а другие здоровы только потому, что не боятся быть больными.
В. Ключевский

Проблема здорового образа, стиля жизни в современной России является одной из наиболее актуальных, наряду с такими, как преодоление демографического кризиса. Только здоровые люди как в соматическом,

так и психологическом, психическом и духовном плане способны сделать Россию сильной, современно развивающейся страной. В этом отношении ответственность ложится на всех субъектов образовательного процесса.

Обратимся к рассмотрению основных понятий: здоровье, здоровый стиль жизни. Так, согласно Толковому словарю русского языка слово «здоровье» означает: 1) правильная, нормальная деятельность организма; 2) то или иное состояние организма (С.И. Ожегов).

Здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и постоянно меняющимися условиями среды (В.П. Петленко).

Как указывает В.А. Ананьев, человек является «носителем» здоровья. Здоровье – процесс максимальной естественной продолжительности жизни при высоком её качестве, оптимальной трудоспособности и социальной активности.

На основании приведенных выше определений можно сделать предположение, что в современных реалиях здоровый образ жизни практически невозможен! Однако считаем, что сформировать здоровый стиль (образ) жизни в условиях нашего времени является вполне реальным, в частности через развитие описанного В.А. Ананьевым антропологического идеала. Для этого необходимо раскрытие компетенций личности человека: потенциала разума; потенциала воли; потенциала чувств; потенциала тела; общественного потенциала; креативного и духовного потенциалов. Кратко опишем каждый из них.

Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья) предполагает способность и возможность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться; умение приобретать знания и воплощать их в жизнь. Как отмечал В.А. Ананьев (2007), основная задача человека состоит в том, чтобы не страдать от собственных знаний, а учиться приспосабливать этот инструмент для собственного совершенствования и совершенствования других.

Потенциал воли (личностный аспект здоровья) предполагает способность человека к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Отсутствие цели, равно как и её достижение, может выступать в качестве факторов риска в развитии депрессивных состояний. «Не высота: склон есть нечто ужасное» (Ф. Ницше). «Одного

восхождения к вершине достаточно, чтобы наполнить до краев сердце человека» (А.Камю).

Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья) предполагает эмоциональную компетентность, т.е. способность конгруэнтно выражать свои чувства, понимать и безоценочно соглашаться с чувствами других. «Способность элиминировать (исключить) чувства вины, страха, неуверенности в себе – особое качество зрелой личности» (В.А. Ананьев).

Потенциал тела, предполагающий способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности. Здоровая телесность – это спонтанное, естественное телесное поведение, устойчивость тела, целостность восприятия тела, способность к получению сексуального удовольствия, принятие собственного тела. Этот потенциал включает в себя алиментарную компетентность, сексуальную компетентность:

● алиментарная компетентность – ориентация в выборе режима, форм, содержания питания на собственные телесные предпочтения, а не навязанные масс-медиа модные диеты; это знание потребностей собственного тела.

● сексуальная компетентность – это совершенствование себя в области сексуальных знаний и умений.

Общественный потенциал (социальный аспект здоровья), включающий в себя способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; стремление постоянно повышать уровень культуры общения, социального интеллекта, коммуникативной компетентности; обретение чувства принадлежности ко всему человечеству.

Креативный потенциал (творческий аспект здоровья), предполагающий способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться в жизни, выходя за рамки ограничивающих стандартных знаний. Креативная компетентность предполагает:

● способность нестандартно мыслить и решать любые жизненные задачи посредством развитого доверия к творческой части своей личности;

● учиться генерировать оригинальные идеи, не боясь «опрокидывать» установленные кем-то границы, придавать завершенный вид продуктам своего мышления.

Духовный потенциал (духовный аспект здоровья) – это способность развивать духовную природу человека, выражать и воплощать высшие

ценности – делать добро, отстаивать справедливость, а не декларировать эти добродетели. «Духовность напоминает росток, который у многих завален “хламом социальной премудрости”» (В.А. Ананьев).

Кроме развития антрополгического потенциала необходимо также знать факторы мотивации здорового стиля жизни. К ним относятся:

● знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;

● желание быть «хозяином» своей жизни, вера в то, что здоровое поведение даст положительные результаты;

● положительное отношение к жизни – взгляд на жизнь как на «праздник», которым нужно наслаждаться;

● развитое чувство самоуважения, осознание того, что человек достоин наслаждаться всем лучшим, что может предложить жизнь.

С нашей точки зрения, здоровый стиль жизни невозможен без личностной зрелости. Таким образом, перед нами встает вопрос о том, какие качества характеризуют «зрелую личность»? На основании теоретического анализа, работ В.А. Ананьева, Л.В. Куликова и др., а также проведенных нами исследований были установлены следующие личностные характеристики:

● умение ставить цели. «Без наличия конкретной цели можно получить “счастливого идиота”, но не “просветленного” человека» (В.А. Ананьев).

● личностная сила. «Что бы почувствовать обладание личной силой, нельзя жить в навязанных извне рамках» (В.А. Ананьев).

● сенсорная чувствительность. Это качество хорошо иллюстрирует притча: «Бледнолицие поймали двух индейцев: Хитрого Лиса и Зоркого Сокола. Два дня они просидели в сарае, а на третий Зоркий Сокол говорит: - Слушай Лис, а ведь одной стены в сарае нет!»

● умение находиться в состоянии «аптайма» (рабочего транса). Это ресурсное, конгруэнтное состояние. Нужно жить в процессе той деятельности, которой занимается субъект в данный момент (по принципу «здесь и сейчас»). В противном случае происходит наложение функциональных систем, эффективность и удовлетворенность деятельностью снижается. Это состояние позволяет человеку быть естественным.

● гибкость. «К каждому времени - свое поведение. Каждому месту - свое поведение. Каждому состоянию - свое поведение» (Суфийский прин-

цип). «Встретил “высокое” – нагнись, встретил “низкое” - перешагни» (Китайская мудрость).

● чувство юмора. «Юмор – это редкое состояние талантливого человека и талантливого времени, когда ты весел и умен одновременно. И ты весело открываешь законы, по которым ходят люди… Юмор покрывает трагедию как плесень» (М.Жванецкий).

● умение сохранять «дух новичка». «Можно учиться хоть у кого, если есть чему» (Восточная мудрость).

● лень. «Только когда человек либо ленив, либо очень устал, он не будет делать ничего лишнего» (Д.С. Рождественский).

● реалистичность восприятия. «Не существует “правильного” восприятия реальности; наше восприятие реальности и реальность сама по себе – не одно и то же; человек не может объективно оценивать реальность, так как он по своей природе субъективен» (С.В. Петрушин).

● самостоятельность, независимость.

● способность создавать, поддерживать и прекращать отношения, вступать в контакт и выходить из него.

● умение переносить одиночество и находиться в уединении. «Одиночество всегда так действует на ум: оно развивает поэзию, кроющуюся в каждом человеке» (В. Гюго). «Одиночество – страна, полная противоречий, где все ясное и очевидное не есть истина, а скорее наоборот. Если у тебя нет мужа или жены, любовника или любовницы, это еще необязательно одиночество, а если есть – не гарантия от него. Если нет родителей, братьев, сестер, если детей нет или есть – то же самое. Если друзей нет – и это необязательно одиночество, хотя, кажется, что же?» (В. Леви).

● умение контролировать свои эмоции, выражать свои чувства. «Мы не ответственны ни за свои чувства, ни за свои мысли, но мы несем ответственность за способ их выражения» (В.А. Ананьев).

● умение конструктивно конфликтовать, отстаивать свою точку зрения. «Благословенны трудности, ибо ими и растем» (Восточная мудрость).

Обобщая сказанное, отметим, что первичным решением проблемы здоровья является ранняя профилактика, одна из целей которой - развитие саногенного потенциала, антропологического идеала человека. Благодаря этому возможно сформировать установку на развитие и поддержание здорового стиля жизни, что, несомненно, позитивно отразится на качестве жизни в целом.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Д.А. Корюкин, О.Н. Косолапов
Курганский государственный университет

Занятия физическими упражнениями наряду с разнообразными положительными воздействиями нередко сопровождаются травмами.

Борьба с травматизмом на физкультурно-оздоровительных занятиях должна заключаться, прежде всего, в преодолении обусловливающих ее причин. Практика свидетельствует, что использование средств профилактики, а также рациональное построение занятий и правильное дозирование нагрузки позволяет свести к минимуму вероятность травматизма и тем самым существенно повысить оздоровительный эффект физкультурных занятий.

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта.

Цель исследования: проследить статистику травматизма у квалифицированных спортсменов г. Кургана в различных видов спорта.

Задачи:

1 Определить наиболее травмоопасные виды спорта в г. Кургане;

2 Определить причины травматизма у квалифицированных спортсменов г. Кургана в различных формах организации тренировочного и соревновательного процесса.

Исследование проводилось в 2011-2013 годах, в нем принимало участие 50 квалифицированных спортсменов г. Кургана в возрасте от 18 до 23 лет (таблица 1).

Для решения поставленных задач в процессе работы использовались следующие методы:

1 Анализ и обобщение научно-методической и спортивной литературы.

2 Анкетирование спортсменов высокой квалификации.

3 Метод качественного и количественного анализа полученных данных.

Таблица 1 - Данные участников исследования

Классификация видов спорта	Вид спорта	Участники исследования	Места занятий
Единоборства	Греко-римская борьба	5 МС,5 КМС	ОСДЮСШОР №2 с/к «Молодежный»
Сложнокоординационные	Акробатика	5 МС,5 КМС	ДЮСШ №1
Многоборье	Биатлон	4 МС, 6 КМС	ОСДЮШОР №2
Скоростно-силовые	Тяжелая атлетика	6 МС, 4 КМС	ОСДЮШОР №1
Спортивные игры	Волейбол	1КМС,7 человек I вз. разряд, 2 человека II вз. разряд	ДЮСШ №2

Контент-анализ – формализованный метод изучения текстовой и графической информации, заключающийся в переводе изучаемой информации в количественные показатели и ее статистической обработке. Характеризуется большой строгостью, систематичностью. Как основной метод исследования использовали вспомогательный, или контрольный контент-анализ, то есть открытое анкетирование. В качестве объектов исследования выступают вопросы анкет. С помощью анкет выявим статистику, локализацию, вид и характер травм у спортсменов высокой квалификации различных видов спорта. Методом качественного и количественного анализа получим данные о количестве травм, где и когда были получены, с чем связано происхождение травм, процентное соотношение по месту повреждения. За единицу анализа приняты конкретные ответы анкетирующего. Единицей счета – количественной мерой – являются числовые значения, частота их появления (интенсивность).

Формула нахождения травматизма в 1 виде спорта:

Проводя анкетирование, мы получили следующие данные. Количество травм в различных видах спорта за весь период занятий: тяжелая атлетика - 62; греко-римская борьба - 54; волейбол - 47; акробатика - 36; биатлон - 29 травм (рисунок 1).

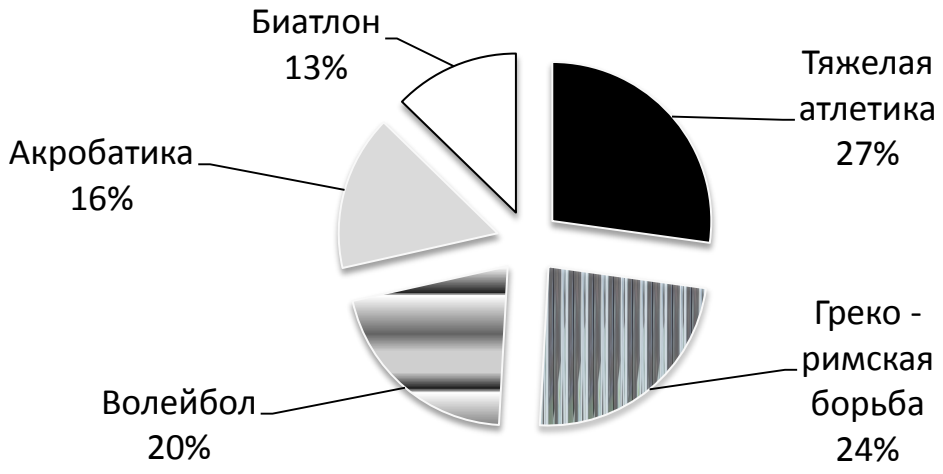


Рисунок 1 - Количество травм квалифицированных спортсменов г. Кургана в различных видах спорта за весь период занятий

Преобладание травм в силовых видах спорта, таких как тяжелая атлетика, греко-римская борьба, связано с тяжелой работой взрывного характера, с поднятием максимальных весов и противодействием соперников. При этом большому перенапряжению подвергается опорно-двигательный аппарат, на который приходится большинство спортивных травм.

За последний год травмируемость выросла. Это связано с переходом спортсменов во взрослую группу. Наименее травмоопасным видом спорта остался биатлон. Количество травм в остальных видах спорта приблизительно одинаковое.

Используя формулу (1), мы получили следующий результат: тяжелая атлетика - 13; греко-римская борьба - 14; волейбол - 12; акробатика - 16; биатлон - 7 травм (рисунок 2).

Количество травм в различных видах спорта получили следующий результат (таблица 2).

Получение травм во время соревнований связано с высокой напряженностью. Соревнования требуют от спортсменов высокого уровня психологической, технической, физической и тактической подготовленности. Во время тренировок и сборов нагрузка спортсменов значительно мень-

ше, соответственно меньше травм. Но и здесь не обходится без них. Большое количество людей в месте тренировочного занятия, плохая разминка перед основной работой, плохая техническая и физическая подготовленность спортсмена, отсутствие квалифицированной медицинской помощи, недостаточное использование защитных средств – все это является причиной травматизма спортсменов.

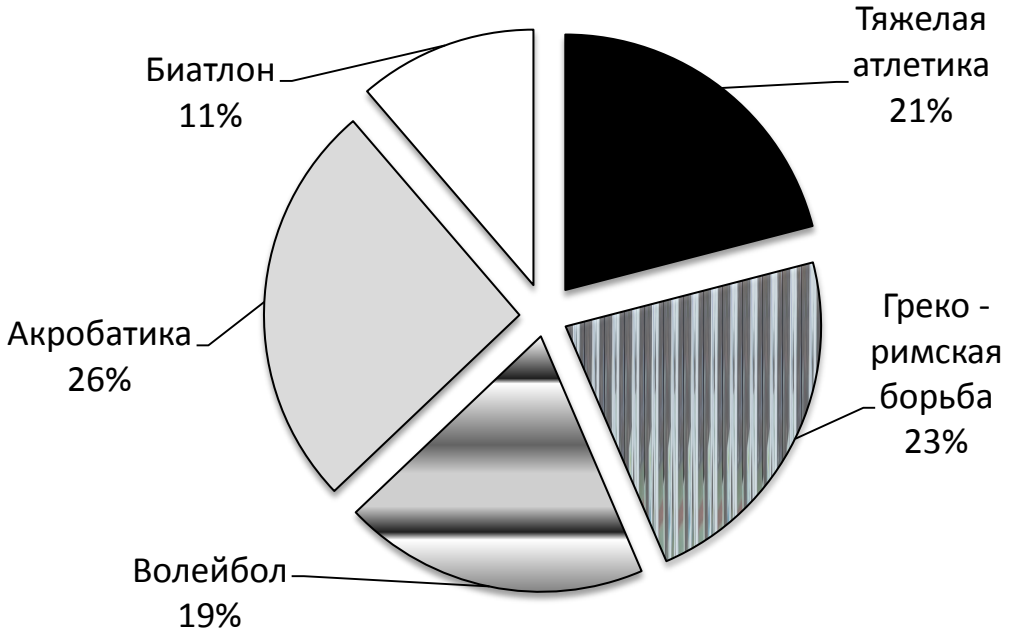


Рисунок 2 - Количество травм квалифицированных спортсменов г. Кургана в различных видах спорта за последний год занятий

Таблица 2 - Количество травм квалифицированных спортсменов г. Кургана в различных видах спорта на разных формах организации спортивной подготовки

Вид спорта	Соревнования	Тренировка	Сборы
Тяжелая атлетика	38	18	6
Греко-римская борьба	26	20	8
Волейбол	25	17	6
Акробатика	16	12	8
Биатлон	14	10	5

В результате исследования можно отметить, что наиболее травмоопасными видами спорта у квалифицированных спортсменов г. Кургана являются тяжелая атлетика (62) и греко-римская борьба (54). Значительно меньшее количество травм наблюдается в волейболе (47) и акробатике (36). Из всех

рассматриваемых видов спорта в г. Кургане самым безопасным является биатлон (29).

Многообразие причин спортивного травматизма можно свести к 5 основным группам:

1) неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований и недостатки в методике их проведения;

2) неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия проведения занятий;

3) неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена;

4) нарушение правил врачебного контроля;

5) нарушение спортсменами дисциплины во время тренировок и занятий.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Д.А. Корюкин, А.Д. Украинцева
Курганский государственный университет

Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей детского организма. Исследования, проведенные во многих городских и сельских школах, показали, что менее половины учащихся начальных классов можно отнести к практическим здоровым. У большинства отмечаются функциональные нарушения и различные отклонения в здоровье.

В младшем школьном возрасте закладывается физическая и психическая база для дальнейшего успешного обучения в школе. От того, насколько грамотно будет поставлена учебно-воспитательная работа в младшем звене, проведена адаптация детей к школе и организован образовательный процесс, зависит эффективность всего процесса образования и воспитания подрастающего поколения. Младший школьный возраст ха-

рактеризуются повышенной двигательной активностью детей, которая определяет их здоровье и развитие.

Объект исследования - процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста в летнем оздоровительном лагере.

Предмет исследования – оценка физического развития детей младших школьников.

Цель данной работы – исследование физического развития детей младшего школьного возраста в период первой и второй смены летнего оздоровительного лагеря.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1 Проанализировать литературу по проблеме исследования.

2 Рассмотреть формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста в летнем оздоровительном лагере.

3 Проследить динамику физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста в период первых двух смен летнего оздоровительного лагеря.

4 Проанализировать полученные результаты и сделать соответствующие выводы.

Исследование проводилось на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Звериноголовская средняя общеобразовательная школа».

В исследовании приняли участие школьники младшего звена в количестве 18 человек (10 девочек и 8 мальчиков). На момент исследования все дети были отнесены к основной медицинской группе.

При исследовании были использованы следующие методы:

1 Анализ литературы.

2 Беседа. Проведена беседа с родителями школьников, которые принимали участие в нашем исследовании, а также с самими детьми. Нас интересовали вопросы об «умении ребенка плавать», «боязнь воды», «интересы детей», «увлечения детей» и т.д.

3 Тестирование. Проводились тесты для определения физического развития детей: это показатели роста, массы тела, окружность грудной клетки (ОГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), динамометрия правой и левой кисти, становая сила; а также тесты для определения физической подготовленности детей: это показатели в упражнениях «прыжок в длину

с места», «бег 10 метров со старта», «челночный бег 3х10 метров», «бег 150 метров», «наклон вперед».

4 Методы оценки функционального состояния системы внешнего дыхания (проба Штанге и проба Генчи).

5 Методы математической статистики.

Анализируя показатели физического развития, можно отметить, что на первом этапе исследования были получены следующие антропометрические показатели. Среднегрупповые значения по окружности грудной клетки у девочек и мальчиков отставали от возрастной нормы развития. У мальчиков показатели массы тела также находились на уровне ниже среднего.

Анализируя показатели ЖЕЛ и динамометрии, можно отметить, что у детей младшего звена они находятся на среднем уровне. Однако у мальчиков ниже среднего уровня отмечен показатель становой динамометрии (15,6±0,3кг), а у девочек – показатель ЖЕЛ (1,39±0,05л).

Проследив за показателями физической подготовленности, можно отметить, что у детей младшего школьного возраста достаточно высокие показатели в упражнении «наклон вперед», оценивающем гибкость. У мальчиков данный показатель составил 8,1±0,3 см, что соответствует высокому уровню; у девочек 8±0,3, это соответствует уровню «выше среднего». А вот в упражнении «бег 10 метров» (оценка быстроты) результаты и у мальчиков, и у девочек находятся на уровне «ниже среднего». Они соответственно равны 3,5±0,05 секунды и 3,45±0,05 секунды. Показатели в упражнениях на скоростно-силовые показатели, координационные способности и выносливость находятся на среднем уровне

По результатам беседы были выявлены дети, которые боятся воды (2 девочки – 11%); не умеющие плавать – 12 человек (8 девочек и 4 мальчика – 67%), остальные дети (4 человека – 22%) могли держаться на воде.

С учетом этих результатов начался учебно-оздоровительный процесс под руководством Алены Дмитриевны Украинцевой.

Особое внимание мы уделяли занятиям с детьми на воде, т.к. их практическое значение огромно. Плавание всесторонне развивает организм (особенно дыхательную систему), так как на него при этом воздействуют сразу все физические факторы.

В воде мы использовали разнообразные игры: «Фонтан», «Море штормит, «Воробьи в воде», «Поезд и тоннель» и т. д.

Анализируя динамику антропометрических показателей, можно отметить, что у мальчиков произошло достоверное увеличение окружности грудной клетки с 58,5±0,5 до 60,25±0,4 см, у девочек данный показатель увеличился недостоверно – с 55,4±0,8 до 57±0,9 см, но среднегрупповой уровень развития стал «средний».

Также достоверно увеличились результаты в становой динамометрии у мальчиков с 15,6±0,3 кг до 16,8±0,4 кг и стал соответствовать среднему уровню. Остальные показатели физического развития достоверно не изменились, но имели положительную динамику. Можно отметить, что у девочек показатель ЖЕЛ поднялся на средний уровень с 1,39±0,05 до1,48±0,07 литра; показатель динамометрии левой кисти поднялся на уровень «выше среднего» (с 8,5±0,6 до 9±0,4 кг). У мальчиков можно отметить улучшение показателей «масса тела», с уровня «ниже среднего» он поднялся на средний уровень (с 21,8±0,6 до 22,9±0,5 кг).

При анализе динамики физической подготовленности прослеживаются положительные изменения показателей всех физических качеств, но достоверных изменений отмечено не было. Можно отметить, что у девочек младшего школьного возраста улучшился уровень развития координационных способностей. На исходном этапе координационные способности были на среднем уровне, а на заключительном они соответствовали уровню «выше среднего»; также повысился уровень развития скоростных способностей с «ниже среднего» на средний.

У мальчиков отмечается улучшение уровня развития выносливости. На начальном этапе он был «ниже среднего», то в конце эксперимента он соответствовал среднему.

В процессе исследования мы также проследили динамику показателей внешнего дыхания младших школьников (проба Штанге, проба Генчи). В процессе исследования мы не наблюдали достоверных изменений показателей, но есть положительная динамика результатов.

Также можно отметить, что все исследуемые дети в конце второй смены могли свободно держаться на воде и активно играли в различные игры.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1 По литературным данным нами были определены наиболее эффективные формы организации детей младшего школьного возраста в летнем

оздоровительном лагере, это физические упражнения на свежем воздухе и занятия по плаванью во всех их проявлениях.

2 Нами определена положительная динамика физического развития детей младшего школьного возраста. У девочек на начальном этапе обследования показатели ОГК находились на уровне «ниже среднего», показатели массы тела, рост, ЖЕЛ, динамометрии были на среднем уровне. У мальчиков показатели массы тела, ОГК и становой динамометрии находились на уровне «ниже среднего» остальные на среднем уровне. В конце исследования среднегрупповые показатели и у мальчиков, и у девочек находились на среднем уровне. Причем достоверное увеличение отмечается у мальчиков в показателях ОГК и становой динамометрии.

3 В результате исследования отмечена тенденция к улучшению в уровне физической подготовленности младших школьников. Наибольшее увеличение выявлено у девочек в упражнениях на ловкость и быстроту, у мальчиков - в упражнениях на быстроту, ловкость и выносливость.

4 В процессе работы с детьми у них был сформирован устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, в том числе на воде.

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

М.В. Макарова
Средняя общеобразовательная школа №38
г. Курган

В Концепции модернизации российского образования заявлено о том, что «развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, активные люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью». Предполагается, что эта задача решится, если за период обучения в школе учащийся будет подготовлен к умению жить в обществе, то есть приобретет необходимые социальные компетенции [1; 2].

Компетенция — это личностное качество и опыт по отношению к деятельности в заданной сфере. Компетенция учащегося предполагает набор определенных личностных качеств.

На уроках физической культуры формируются следующие компетенции:

- ключевые - относятся к общему (метапредметному) содержанию образования (общекультурная, учебно-познавательная, коммуникативная, социальная, личностная);

- общепредметные – относятся к определенному кругу учебных предметов и образовательных областей;

- предметные - частные по отношению к двум предыдущим уровням компетенции, имеющие конкретное описание и возможность формирования в рамках учебных предметов.

Одно из самых важных и значимых мест занимает социальная компетенция, то есть знания, умения и навыки, необходимые для жизни в обществе.

Социальная компетенция:

- способность принимать собственные решения.

- сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;

- социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;

- развитие личностных качеств.

Реализация учебной программы «Физическая культура» наряду с другими учебными предметами положительно влияет на развитие социальной компетенции. Как показывает опыт, в большей мере этому способствуют подвижные и спортивные игры, которые занимают существенную долю в программе по физической культуре и широко практикуются во внеклассной работе.

Игра - вид деятельности, который представляет сознательные, инициативные действия, направленные на достижение условной цели [3]. Особенности игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Соревновательное противоборство происходит по установленным правилам, присущим только конкретной игре. При этом обязательным является наличие соперника. В командных играх выигрывает или проигрывает команда в целом, а не отдельный её участник. Как бы хорошо не играл отдельный участник,

если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо учащийся не играл, если команда выиграла, то выиграл и он.

Приятно видеть, как, увлекаясь игрой, учащиеся забывают о волевых слабостях и буквально превосходят сами себя. Неразрывно связанные с игрой душевный подъем и стремление к победе вполне закономерно вызывают у ее участников нередкие проявления смелости, смекалки, силы и развивают такие ценные личностные качества, как решительность, внимание, оперативное мышление, чувство ответственности, товарищества, которые помогут добиться успеха в будущем в самых разных жизненных ситуациях. Победа, одержанная в игре, повышает уверенность в себе и стимулирует дальнейшую активность учащихся, воспитывает интерес к преодолению трудностей и препятствий на пути к поставленной цели.

Специфика командных игр определяет ряд требований к участникам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Следовательно, в игре вырабатываются коллективизм, способность жертвовать собственными интересами ради командной победы. Воздействие коллектива на участника игры может быть весьма жестким, сильным, что способствует развитию взаимопонимания, уважения, целеустремленности, честности (в игре учатся честно выигрывать и с достоинством проигрывать) [3].

Таким образом, можно сказать, что в игре учащиеся вступают в социальное взаимодействие, а значит, у них развивается социальная компетенция.

Можно выделить следующие критерии формирования социальной компетенции:

- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- готовность следовать правилам игры;
- умение применять технические и тактические навыки.
- готовность систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды:
- умение понимать других игроков как выразителей интересов команды;
- умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;

- умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры символами и знаками.

Опыт позволяет сделать вывод о том, что подавляющее большинство учащихся понимают, что отношения в процессе игры и вне её существенно различаются. Принимая установки на игру учителя как более опытного и знающего человека, они учатся прислушиваться к словам старших, не отвергать их мнение и советы, что является важным моментом в успешной социализации. Желание лучше проявить себя в игре мотивирует овладевать новыми умениями и навыками, у учащихся возникает потребность в дополнительных занятиях физкультурой и спортом: многие из них посещают спортивные секции по футболу, волейболу и баскетболу. Необходимо отметить, что в игре постоянно происходит моделирование ситуации, когда при ограниченном времени и изменяющихся условиях возникает необходимость оценить ситуацию, выбрать необходимое действие. Как следствие этого, у учащихся вырабатывается психологическая стойкость, умение контролировать свои эмоции, выслушивать и правильно воспринимать критику одноклассников и учителя в свой адрес.

В рамках внеурочной деятельности проводятся школьные турниры по играм: «Мяч капитану», пионербол, футбол, гандбол, снайпер, «Веселые старты», «Зарница» и др.

Многие вопросы социализации решаются в совместной деятельности детей и родителей. Традиционными в нашей школе стали спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «День здоровья», которые приносят положительный результат, а именно позволяют с пользой проводить то свободное время, которое родители посвящают ребенку; служат нравственному, духовному взаимообогащению. Родители становятся образцом социальной ориентации. Поль Валери считал, что «жить значит походить на кого либо, а какой пример может быть лучше, чем пример состоявшихся в жизни активных, здоровых и успешных родителей». Родители и учителя – это надежное плечо, позволяющее почувствовать поддержку, уверенность и приобрести необходимый жизненный опыт.

Подводя итог, можно сказать, что подвижные и спортивные игры - это сильнейшее средство социализации учащихся. С одной стороны, игры развивают человека физически, а с другой – раскрывают и проявляют определенные черты характера, от которых зависит взрослая жизнь ученика.

Список литературы

1 Зимняя И. А. Ключевые компетенции как результативная целевая основа компетентностного подхода в образовании. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.

2 Компетентностный подход в педагогическом образовании / под ред. В. А. Козырева, Н. Ф. Радионовой. – СПб., 2004.

3 Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / пер. с англ.; предисл. А.Я. Варга. - М. : Международная педагогическая академия, 1994. — 368 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ

С.Г. Меринов, * В.И. Бочкарев, ** Д.В. Зяблов *
Курганский государственный университет
**** Курганский пограничный институт ФСБ РФ***

На современном этапе развития волейбола наблюдается тенденция опережающего роста эффективности атакующих действий по сравнению с защитными. Это касается всех видов защитных действий: приема нападающих ударов, блокирования, приема подач мяча.

Одной из актуальных проблем тактики отечественного волейбола является повышение защитного потенциала отдельных игроков и команды в целом как при отражении нападающих ударов, так и на приеме подачи соперника.

Исследовалась эффективность защитных действий у мужских волейбольных команд трех уровней спортивной квалификации: 1) у студенческих сборных команд факультетов Курганского госуниверситета (КГУ) в первенстве вуза; 2) у команд-финалистов чемпионата и кубка Курганской области; 3) у команд Суперлиги российского волейбола – участниц финала Кубка страны.

Контроль эффективности технико-тактических действий (ТТД) игроков проводился с помощью стенографической записи. Регистрировалось количество и результативность выполнения следующих игровых действий: блокирования, приема подач и нападающих ударов соперников.

Для определения эффективности игровых действий использовалась методика П. Гая (1981) с введением коэффициента эффективности отдельных технических приемов и игры в целом как для каждого игрока, так и для всей команды, по образцу:

$$W = \frac{a^2 + b}{(a + c)^2 + 2b},$$

где W – коэффициент эффективности;

a – количество элементов «+» (выигрыш очка);

b- количество элементов «v» (мяч остается в игре);

c – количество элементов «-» (проигрыш очка).

Наиболее высокие показатели эффективности защитных действий в матчах первенства КГУ имели волейболисты факультета психологии, валеологии и спорта и экономического факультета. В приеме подач они имели коэффициенты эффективности соответственно: W=864, W=847, процент ошибочных действий – 7% и 3%. Последний показатель характеризует не столько мастерство игроков, принимавших подачи, сколько слабое техническое и тактическое оснащение их соперников, выполнявших подачи. Средние показатели факультетских команд - соответственно W=0,635 и 13%.

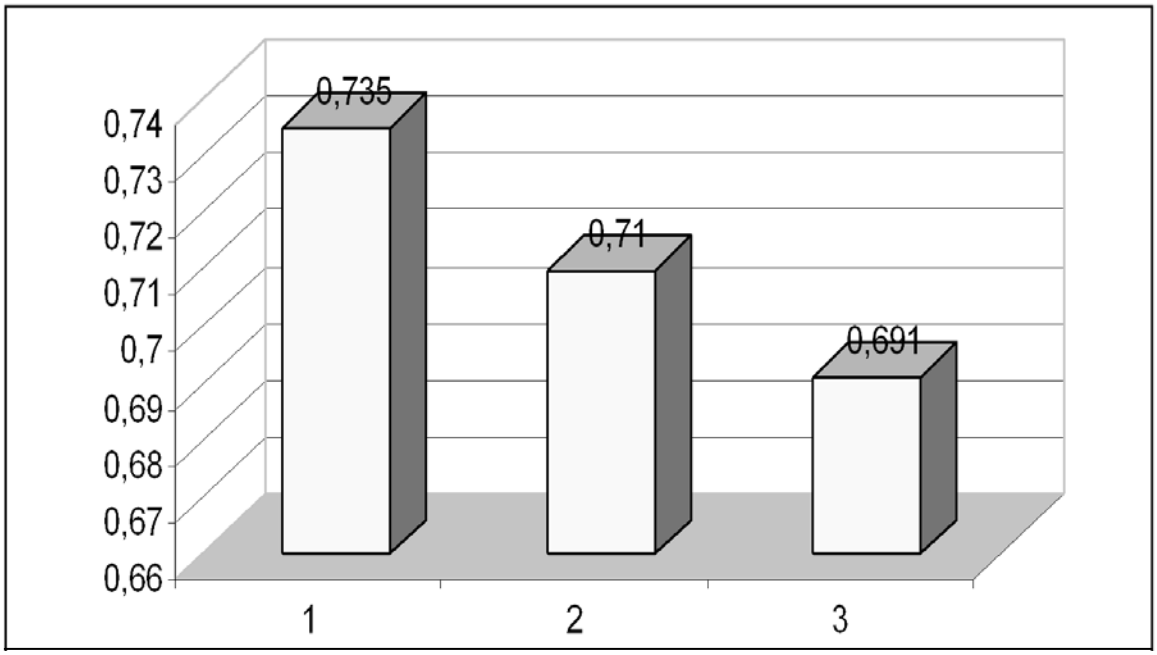
Показатели эффективности на блоке у игроков факультетских команд существенно ниже, чем в приеме подач: Wсреднее = 0,177, при 41% ошибочных действий (с проигрышем очка). Лучшие результаты у студентов факультетов психологии, валеологии и спорта и математики и информационных технологий, соответственно W=0,316 и W=0,293, при 30% ошибочных действий.

Обработка результатов защитных действий против нападающих ударов соперников и страховки своих игроков позволяет отметить незначительные различия в уровне мастерства сборных команд факультетов – Wср. = 0,272, средний процент ошибок – 32%; лучшие показатели собственных ошибок в блокировании – у команд психологии, валеологии и спорта и юридического факультета (23% и 28%).

На Чемпионате и Кубке Курганской области лидирующими командами были «Динамо», «Ветераны-Динамо», КГУ. Следует отметить, что самый высокий коэффициент эффективности приема подачи имеет команда ДЮСШ (W=0,849), далее «Динамо» (W=0,769), КГУ (W=0,662) и «Ветераны-Динамо» (W=0,653).

Несмотря на такие высокие показатели в приеме подач, команда ДЮСШ не попала в тройку призеров ни в Чемпионате, ни в Кубке области. Это связано с тем, что показатели защитных действий после нападающего удара и при постановке у юных волейболистов блока достаточно низкие по сравнению с другими командами и составляют W=0,148 в защите, W=0,047 на блоке. Это, в свою очередь, можно объяснить тем, что эффективность приема мяча с подачи зависит от уровня технической оснащенности игрока (минимум ошибок в базовой технике приема), а остальные два вида защитных действий в основном определяются стажем занятий волейболом, наличием достаточного опыта участия в напряженных соревнованиях, уровнем физической и тактической подготовленности.

Что касается команд-лидеров областного волейбола, то их защитные действия в приеме нападающих ударов и на страховке составляют: «Динамо» (W=0,215), «Ветераны-Динамо» (W=0,308), КГУ (W=0,248), а в игре на блоке (W=0,113), (W=0,086), (W=0,260), соответственно.



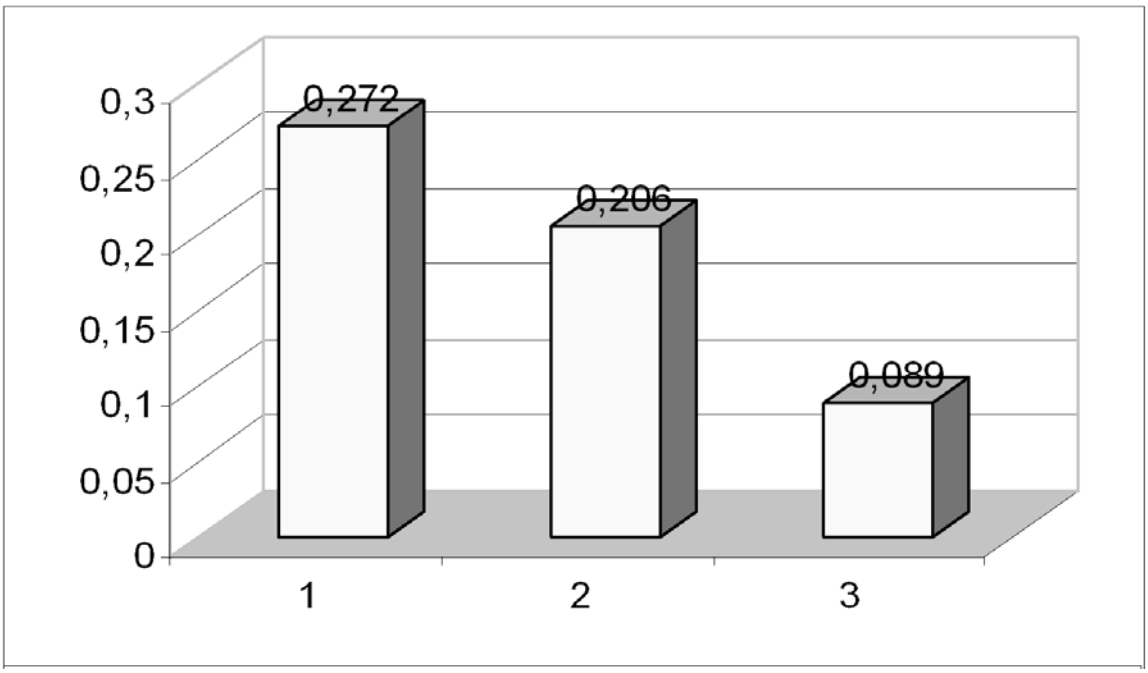
1 – Первенство КГУ; 2 – Чемпионат и Кубок Курганской области; 3 – Чемпионат и Кубок России

Рисунок 1 – Коэффициент эффективности приема подач у команд разного уровня квалификации

На рисунке 1 видно, что прием подачи у всех команд находится практически на одном уровне.

Коэффициент эффективности защитных действий на приеме мяча после нападения противника и страховке (рисунок 2) у команд Суперлиги

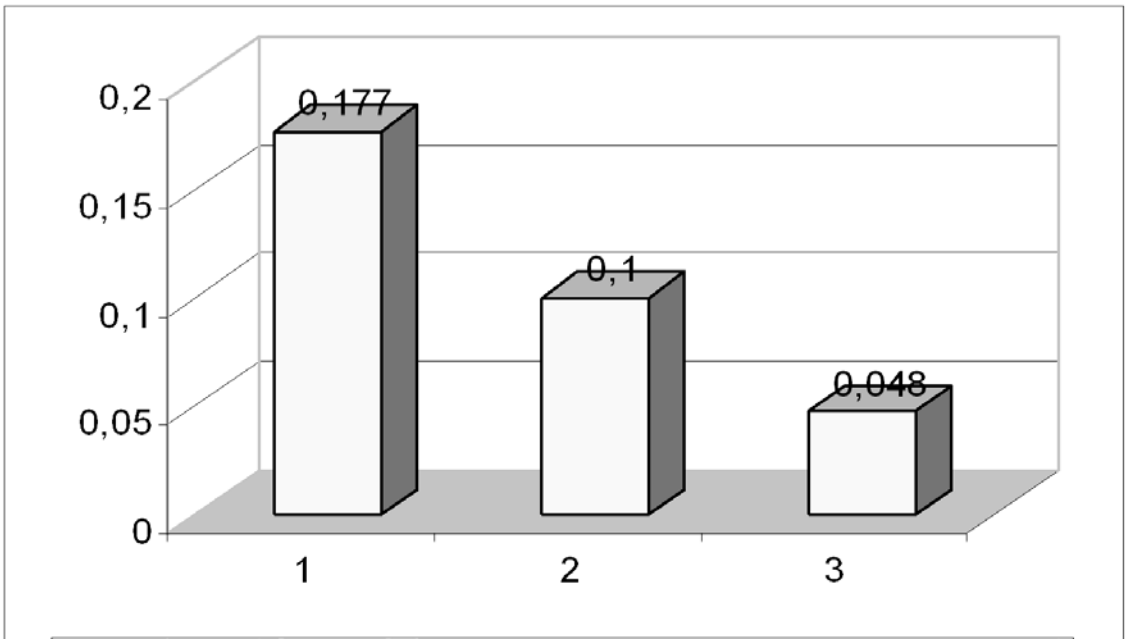
имеет более низкие показатели, чем у курганских и факультетских команд и равен (W=0,089). Это в очередной раз подтверждает большую скорость и силу проведения атакующих действий игроков команд мастеров.



1 – Первенство КГУ; 2 – Чемпионат и Кубок Курганской области; 3 – Чемпионат и Кубок России

Рисунок 2 – Средний коэффициент эффективности защитных действий у команд разного уровня квалификации

Анализ действий на блоке (рисунок 3) показывает, что самый низкий коэффициент эффективности имеют волейболисты высшего дивизиона. Таким образом, можно проследить некую закономерность: чем выше уровень профессиональной подготовленности команд, тем меньше удачных действий на блоке и в защите. Так, например, на первенстве университета среди факультетов коэффициент эффективности блока составляет (W=0,177), на Кубке и Чемпионате области он равен (W=0,1), у команд высшей лиги составляет (W=0,048), а показатель блокирования с непосредственным выигрышем очка у мастеров в разы ниже, чем в командах массовых разрядов (рисунок 3).



1 – Первенство КГУ; 2 – Чемпионат и Кубок Курганской области; 3 – Чемпионат и Кубок России

Рисунок 3 – Средний коэффициент эффективности блокирования у команд разного уровня квалификации

Процент неудачно поставленного или совсем не поставленного блока, наоборот, повышается. Следствием таких низких результатов у команд мастеров является превосходство атакующих действий над защитными, высокой скоростью проведения атак и контратак. Из-за этого центральные блокирующие не успевают поставить хорошо организованный блок. Или после сильного нападающего удара мяч, как правило, от рук блокирующих уходит далеко в аут.

При сравнении показателей эффективности соревновательных действий команд различной квалификации с соответствующими модельными характеристиками можно отметить следующее:

-наибольшее их соответствие по качеству игры в защите наблюдается у участников первенства КГУ, и их показатели даже превышают модельные характеристики за исключением действий на блоке;

- показатели команд-участниц Чемпионата Курганской области также превышают модельные уровни. Одновременно с этим просматривается повышение процента неудачной игры на блоке;

- в командах высшей лиги процент эффективного приема подач выше модельных характеристик. Защитные действия имеют более низкий показатель по сравнению с первенством КГУ, Чемпионатом области и мо-

дельными характеристиками. Количество неудачного блокирования ниже модельного уровня почти в два раза.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТАМИ НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В. Моргунова
Гимназия № 30
г. Курган

Одной из задач обучения гимнастическим упражнениям с предметами является применение новых методик, основанных на использовании когнитивных, перцептивных и двигательных возможностей обучаемых, причем такой методики, которая бы основывалась на первоначальном использовании когнитивных возможностей обучаемых, развиваемых в совместной деятельности обучаемого и обучающего, и дальнейшего подключения перцептивных и двигательных способностей (А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин, 2006; Г. А. Ямалетдинова, 2009).

Организация занятий может носить разные формы:

1 Урочную;

2 Самостоятельную - разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа;

3 Демонстрационную - показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

В данной работе научная новизна результатов заключается в разработке и научном обосновании инновационной методики обучения для самостоятельного изучения старшеклассниками гимнастических упражнений с предметами на основе использования информационных технологий, обеспечивающих систематизацию знаний гимнастической терминологии и ускорение процесса обучения двигательным действиям. Подобраны специальные средства и методы, позволяющие повысить эффективность процесса обучения гимнастическим упражнениям с предметами.

Методика обучения гимнастическим упражнениям включает в качестве основных средств: набор упражнений с предметами; систематизиро-

ванную базу знаний гимнастической терминологии; компьютерную программу, способствующую развитию когнитивных и перцептивных компонентов двигательных умений; экспресс-контроль знаний гимнастических упражнений, проводимый в начале освоения движения и после его завершения. Главными методами обучения являются словесный, методы визуализации, педагогической фасилитации и строго регламентированного упражнения. Основными факторами, влияющими на освоение учащимися техники выполнения гимнастических упражнений с предметом, являются:

1 Систематизированное знание гимнастической терминологии, предваряющее практическое выполнение гимнастического упражнения с предметами;

2 Наличие спортивного инвентаря;

3 Доминирование в сознании обучаемых наглядно-образного, предметно-действенного и креативного типов мышления.

Выявлено, что систематизированное знание гимнастической терминологии в процессе обучения гимнастическим упражнениям выполняет следующие функции:

- коммуникативная – облегчает общение между обучающим и обучаемым, упрощая описание упражнения;
- информационная – снижает неопределенность в перцептивном восприятии структуры выполнения гимнастического упражнения с предметом;
- моделирующая – способствует созданию адекватного перцептивного образа изучаемого упражнения;
- управленческая – дает возможность оперативно корректировать технику выполнения физического упражнения и способствует согласованным действиям обучаемых.

Использование компьютерной программы «Microsoft Power Point», с помощью которой выполнено практическое пособие для учащихся «Азы обучения: упражнения с лентой», состоит из информационно-обучающей части и контролирующей, импровизационной части.

Практическое пособие включает следующие разделы:

1 Цель и задачи;

2 Основы техники упражнения с предметами;

3 Разновидности упражнений:

а) последовательность обучения;

б) методические указания;

4 Импровизация упражнений с предметом;

5 Литература (источники знаний).

Содержанием программы является систематизированная база знаний, характеризующих то или иное упражнение, состоящая из предварительно отобранного материала, в виде методического пособия. Она организована в виде набора учебных заданий, для каждого из которых определена некоторая абстрактная характеристика. Программа вызывает интерес у девушек, развивая их творческие способности и осознанное выполнение упражнений с предметами, предполагает выполнение практических заданий по физической культуре самими учащимися.

Когнитивные и перцептивные компоненты программы обеспечивают формирование четкого образа. Они способствуют созданию зрительного представления о правильности выполнения движения, и, наоборот, вид изображения упражнения формирует знания. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется в четыре этапа, в двух формах организации занятий — теоретической и практической. На первом этапе осуществляется представление об упражнении с предметами в виде систематизированной базы знаний; закрепление полученных знаний и их последующий контроль с использованием компьютерной программы; а также дается информация о технике выполнения упражнения. Данный этап способствует формированию четких когнитивных и перцептивных представлений об осваиваемом упражнении. На втором этапе осуществляется предварительное ознакомление с гимнастическим упражнением, проводится разбор элементов техники и его практическое выполнение. Третий этап способствует формированию двигательного умения выполнения отдельных упражнений. На четвертом этапе совершенствуется техника выполнения как отдельных упражнений, так и комплекса.

На основании экспериментальных исследований выявлено, что методика обучения упражнениям на основе использования информационных технологий существенно повысила интерес девушек и уровень знаний гимнастических упражнениях с предметами.

Выводы

Данная методика значительно повышает качество обучения девушек гимнастическим упражнениям с предметами, сокращает сроки освоения ими гимнастической терминологии и формирования умений и навыков

выполнения гимнастических упражнений с предметами. Существующая методика обучения гимнастическим упражнениям в должной мере не обеспечивает решения стоящих перед ней задач. В научно-методической литературе не полностью раскрыты вопросы, касающиеся изучения особенностей освоения многочисленной группы общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами.

Практические рекомендации

1 Перед началом обучения упражнениям с предметами необходимо провести опрос учащихся, направленный на активизацию зрительных представлений о владении основами информационных технологий.

2 В процесс обучения гимнастическим упражнениям с предметами необходимо интегрировать метод визуализации. Организовать такой вид деятельности можно путем систематизации и выделения наиболее значимых элементов.

3 Привлечь учащихся к созданию новых проектов (применение метода проектов) по следующей схеме:

I Название проекта.

II Основные этапы написания плана:

1) идея проекта;

2) цели проекта;

3) основные моменты разработки;

4) определить самое важное;

5) примерные сроки разработки;

6) разбитие основных моментов на меньшие части (в команде - распределение ролей между разработчиками);

7) еще более мелкое разбитие (в команде выполняется отдельными учащимися в соответствии с их возрастом);

8) определение более точных сроков (в команде) все согласуются друг с другом, дабы не нарушать целостность коллектива и укладываться в установленный срок).

Для усиления продуктивности обучения использовать принцип фасилитации за счет особого стиля общения обучаемого и обучающего. В данном случае главной задачей обучающего является не сообщение знаний в готовом виде, а осознание каждым обучаемым своего затруднения. Для последующего закрепления обучаемыми полученных знаний, использовать компьютерную программу «Microsoft Power Point» Практическое

пособие «Азы обучения упражнения с лентой». Она позволяет обучаемым не только осмыслить полученные знания об элементах художественной гимнастики, но и провести контроль (в форме показательных выступлений). Для этого каждый обучаемый должен подвести итоги своей деятельности на занятии и выделить упражнения, которые вызывали затруднения; оказались новыми; больше всего понравились или не понравились, и почему. Вопросы можно задавать не все, а в зависимости от сложности и новизны изучаемого материала. Проведение входного и итогового контроля играет очень важную роль, так как позволяет активизировать обучаемого и помогает подготовиться к освоению нового практического материала, созданного творческими группами учащихся. Грамотное применение современных информационных технологий на уроках физической культуры позволяет сделать их интересными и красочными, живыми и динамичными.

ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.Л. Прокопьев
Курганский государственный университет

Проблема агрессивности в психологии имеет не только огромное теоретическое, но и социально-практическое значение. Человеческая агрессивность является источником многочисленных социальных, национальных и других конфликтов. Более того, обществу реально необходимы эффективные механизмы защиты от агрессивности во всех ее формах. Это в свою очередь предполагает глубокое и всестороннее знание природы человеческой агрессии, источников и мотивации человеческой агрессивности.

Статистика свидетельствует об увеличении количества лиц с отклоняющимся поведением в разных социальных и демографических группах. Особенно трудно в этот период приходится молодежи. Агрессивность как форма проявления поведения стала очень распространена в молодежных кругах. Рост агрессивных тенденций в молодежной среде отображает одну из острейших социальных проблем нашего общества.

Феномен агрессии в свое время исследовали гуманисты-психологи К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, необихевиористы А. Бандура и

Дж. Доллард, внес свой вклад и Э. Фромм, также А. Басс, К. Лоренц и т. д. Из отечественных ученых, так или иначе затронувших в своих научных работах проблему агрессии, можно выделить А.А. Реана, Т.Г. Румянцеву, Т.Н. Курбатову и множество других. Вопрос об агрессии теоретически и практически разработан во многих трудах, однако по сей день остается открытым.

Целью исследования является изучение проявлений агрессивности студентов различных специальностей.

Гипотезы исследования:

1 Студенты различных специальностей имеют различный уровень агрессивности.

2 Студенты различных специальностей имеют различные формы агрессивного поведения.

Методики исследования: Методика диагностики агрессивности А. Ассингера, Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого), Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка (методика направлена на изучение психических состояний человека).

В исследовании принимали участие студенты факультета психологии, валеологии и спорта специальности «Психология», студенты специальности «Физическая культура и спорт» и студенты экономического факультета специальности «Менеджмент». В каждой группе по 20 студентов.

По методике диагностики агрессивности А. Ассингера наибольший уровень агрессивности у студентов-психологов, наименьший у студентов-менеджеров. У студентов всех специальностей средний уровень агрессивности, что говорит о том, что они умеренно агрессивны, но вполне успешно идут по жизни, поскольку имеют достаточно здравого честолюбия и самоуверенности.

По результатам методики диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого) мы видим, что физическая агрессия более выражена у студентов-физкультурников, у менеджеров и психологов данная форма агрессии менее выражена. То есть физкультурники в большей степени склонны к проявлению физической силы против другого человека.

Вербальная и косвенная агрессия наиболее ярко проявляется в группе менеджеров. Студенты склонны к выражению негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам. Это могут быть угрозы, проклятья, ругань. Также возможно использование направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных взрывов ярости. Психологи и физкультурники более сдержаны, причем студенты-физкультурники менее склоны проявлять как вербальную, так и косвенную агрессию, чем студенты психологи.

Раздражение выше, хоть и не значительно, у менеджеров (55,8±20,1), у физкультурников этот показатель составляет 53,55±16,9, а у психологов самый низкий уровень – 45,15±19,2. То есть если менеджеры более склонны к раздражению, готовы при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости и грубости, то психологи оказались более сдержанны и в меньшей степени проявляют свое раздражение.

Подозрительность также выше у менеджеров (58,3±18,9), у физкультурников она составляет 55,45±15,3, и самая низкая подозрительность у психологов - 46,75±23,1. У менеджеров в отличие от физкультурников и психологов имеется склонность к недоверию и осторожному отношению к людям.

Обида более выражена у менеджеров и в меньшей степени проявляется у психологов. Это, возможно, проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания.

Соответственно показатель чувства вины также более выражен у менеджеров, у психологов он выражен в меньшей степени. По этому показателю группы психологов и менеджеров имеют значимые различия.

По результатам данной методики, практически все показатели, кроме физической агрессии, более выражены у менеджеров, также менее выражены практически все (кроме вербальной и косвенной агрессии) показатели у психологов. Это можно объяснить тем, что деятельность психолога направлена в первую очередь на людей, на взаимодействие с ними, в то время как менеджеры, работая с людьми, должны обладать способностью к саморазвитию и решению проблемы быстро и эффективно; изобретательностью и гибким реагированием на изменение ситуации; влиянием без прямого давления на окружающих; умело использовать людские ре-

сурсы; обладать способностью освоения новых подходов в отношении своих подчиненных.

Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка позволяет нам выявить уровень развития у студентов следующих показателей: тревожность, фрустрация и ригидность.

По результатам диагностики, мы получили следующие данные. По показателю «тревожность» мы видим, что она более выражена у студентов-физкультурников (8,35 ± 3,8), это составляет средний уровень развития. У студентов-психологов и студентов специальности «Менеджмент» тревожность отсутствует: (5,85 ± 3,4 и 7,35 ± 2,9 соответственно). Значимые различия обнаружились лишь между группой психологов и группой студентов-физкультурников. Различий между другими группами не обнаружено.

Фрустрация более выражена у менеджеров - средний уровень развития (8,5±3,5), в то время как психологи (6,5±3,9) и физкультурники (7,2±3,7) имеют низкий уровень развития фрустрации, что может говорить о том, что данные студенты имеют высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боятся трудностей. Значимых различий по данному показателю не выявлено.

По показателю «ригидность» наименьшая выраженность у студентов-психологов. Несколько выше данный показатель в группе студентов специальности «Менеджмент». У физкультурников ригидность имеет самую высокую выраженность. У студентов различных специальностей уровень выраженности ригидности примерно на одном уровне (средний уровень развития), однако психологи и менеджеры имеют более легкую переключаемость. Физкультурники проявляют большую неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями.

По данной методике можно сказать, что студенты-психологи менее тревожны, имеют более высокую самооценку, более устойчивы к неудачам и не боятся трудностей, они более спокойны и выдержаны, а также обладают более легкой переключаемостью. Физкультурники же более тревожны, у них в большей степени выражена ригидность.

По результатам корреляционного анализа можно сказать, что в группе психологов чем выше тревожность, тем в меньшей степени проявляется агрессивность, они практически не прибегают к вербальной агрессии по

отношению к другим людям, также менее выражена оппозиционная форма поведения. В группе физкультурников наблюдается корреляционная связь между тревожностью и обидой. То есть, чем они более тревожны, тем больше проявляется чувство обиды на окружающих.

В группе менеджеров в отличие от психологов так же, как и у физкультурников, имеется одна корреляционная зависимость между такими показателями, как тревожность и чувство вины. Чем более выражена тревожность, тем в большей степени им свойственно винить себя, думать, что они поступают не хорошо.

Фрустрация в группе психологов коррелирует с агрессивностью, негативизмом и раздражением. Чем выше уровень фрустрации, тем студенты-психологи менее агрессивны, менее выражен негативизм, и они более склонны к раздражению, готовы при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости.

В группе физкультурников корреляционных связей фрустрации не обнаружено, а у студентов-менеджеров фрустрация коррелирует с обидой, то есть, чем выше фрустрация, тем больше проявляется зависть и ненависть к окружающим.

По фактору «агрессивность» мы видим, что при относительно равных значениях студенты, тем не менее, имеют некоторые различия. У студентов всех специальностей при повышении агрессивности повышается вербальная агрессия, студенты склонны к проявлению косвенной агрессии и негативизму. Физкультурники и менеджеры также более склонны к физической агрессии, и они более раздражительны. У студентов-физкультурников повышается подозрительность и снижается чувство вины. У студентов-менеджеров проявляется обида.

У психологов при повышении ригидности увеличивается подозрительность и чувство вины. У физкультурников же при повышении ригидности снижается подозрительность. А у менеджеров при повышении ригидности повышается раздражение, обида и чувство вины.

Таким образом, по результатам проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы:

1 Студенты изученных специальностей имеют умеренный уровень агрессивности.

2 По самооценке психических состояний у студентов различных специальностей средний уровень развития агрессивности и ригидности. У психологов низкий уровень развития тревожности и фрустрации.

3 У студентов всех специальностей при повышении агрессивности повышается вербальная агрессия, студенты склонны к проявлению косвенной агрессии и негативизму.

4 Физкультурники в большей степени могут проявить физическую силу против другого человека, склонны проявлять как вербальную, так и косвенную агрессию.

5 Для психологов наиболее выраженными формами агрессивного поведения являются вербальная и косвенная агрессия. У менеджеров это физическая, вербальная и косвенная агрессии, а также негативизм и чувство вины. Для физкультурников более характерна физическая агрессия и чувство вины.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

О.Л. Пшеничникова
Курганский государственный университет

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психологических качеств.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов. Поэтому волевая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Целью исследования стало изучение особенностей воспитания волевых качеств в волейболе и легкой атлетике.

Поставленная цель определила следующие задачи:

1 Исследовать уровень развития волевых качеств у волейболисток.

2 Исследовать уровень развития волевых качеств у спортсменов-легкоатлетов.

3 Оценить динамику волевых качеств у спортсменов обеих групп после их целенаправленного воспитания.

В исследовании принимали участие 2 группы спортсменов. В первую группу вошли девушки (n=20), занимающиеся волейболом. Средний возраст девушек составил 15±0,65 лет, стаж занятий волейболом - 4 года.

Вторую группу составили 20 спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в Курганском государственном университете, из которых 9 девушек и 11 юношей. Средний возраст испытуемых составил 20±1,3 лет, стаж занятий спортом - 6 лет.

Основным методом исследования волевых качеств спортсменов был выбран опросник ВКЛ М.В. Чумакова. Эта методика охватывает весь набор волевых качеств личности, удобна в применении, позволяет получить достаточно полную и достоверную информацию.

При воспитании волевых качеств должна учитываться специфика вида спорта. Для развития волевых качеств волейболисток использовались следующие методические условия и упражнения:

1) отключение внимания.

Сначала хаотически бегать глазами по объектам, ни на чем не останавливаясь долго, сделав это своеобразной игрой. Потом закрыть глаза и ту же игру продолжить по памяти, в воображении. Повторить это несколько раз, пока не будет достигнуто рассредоточение сознания.

2) переключение внимания.

Это один из вариантов волевого регулирования отрицательного эмоционального состояния, заключающийся в переключении внимания человека на какое-либо увлекательное дело, далекое от объекта тревоги (хобби, чтение юмористических или детективных историй, прослушивание любимых мелодий и т. д.). Физиологически переключение можно объяснить возникновением дополнительного очага возбуждения, который уменьшает основное возбуждение.

3) отвлечение внимания.

Заключается в том, что отвлекается человек не на реальные предметы, а на воображаемые, на образы памяти. Закрыв глаза, постараться как можно ярче представить себе ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, постараться поставить себя в эту ситуацию.

4) дыхательные упражнения.

5) создание условий опасности при овладении физическими упражнениями и обеспечение успешности их выполнения (использование опасных упражнений со страховкой).

6) проведение тренировок на свежем воздухе в плохую погоду.

7) незапланированное увеличение времени тренировки на 15 мин.

Для воспитания волевых качеств у легкоатлетов были использованы следующие приемы и упражнения:

1) «Прогулка». Спортсмен выполнял самостоятельно. Было необходимо, выйдя из дома, вернуться ровно через час.

2) «Будильник». После звонка будильника сосчитать до 35 и встать. Каждый день убавлять счет на 5 и через неделю встать на счет «3». Упражнение считалось освоенным, если три недели подряд спортсмен вставал без срывов на счет «3».

3) «Зарядка». Выполнялось индивидуально. Спортсменам давали задание ежедневно выполнять зарядку сначала по 10 минут, а через неделю прибавлять по 1 мин и довести ее до 17 мин.

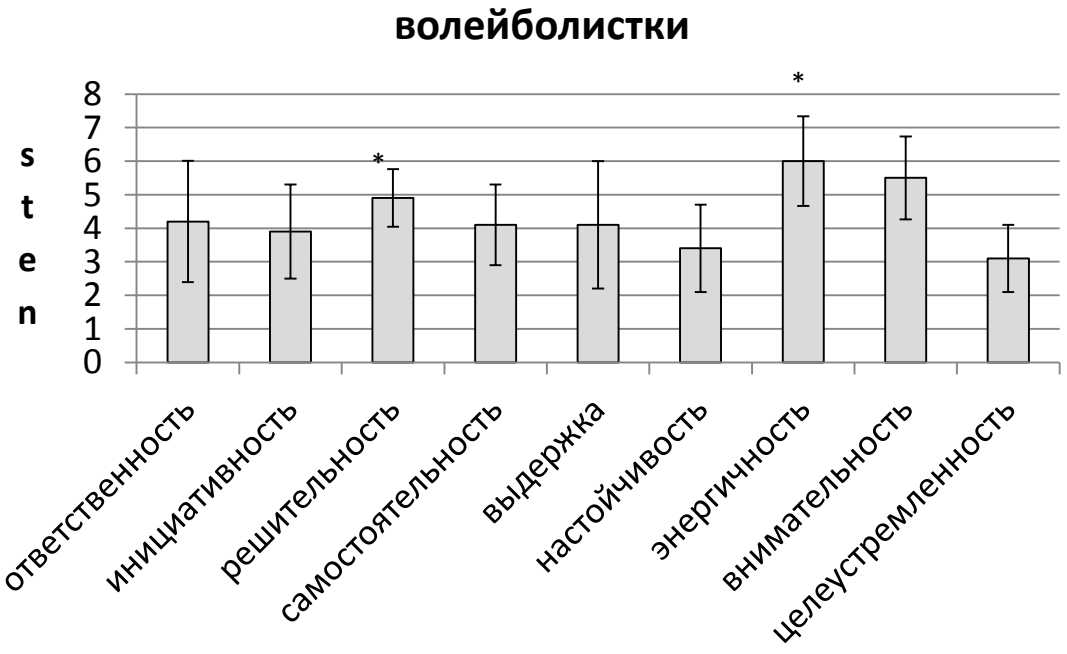
4) четко регламентированный режим тренировочной работы, личный пример тренера обязательного отношения к делу.

5) система введения дополнительных трудностей (спортивных снарядов и инвентаря).

6) тренировочные занятия на местности в неблагоприятных условиях.

В группе волейболисток наиболее развитыми оказались следующие волевые качества: энергичность, внимательность и решительность (рисунок 1).

Развитие этих качеств изначально по шкале в стенах превышало среднее значение (5 баллов), что говорит о высоком уровне. Это связано с возрастом спортсменок. Многие авторы отмечают существенное изменение подвижность нервных процессов в пубертатном возрасте.



- различия достоверны по отношению к качеству целеустремленность (p<0,05)

Рисунок 1 - Уровень развития волевых качеств у волейболисток (n=20)

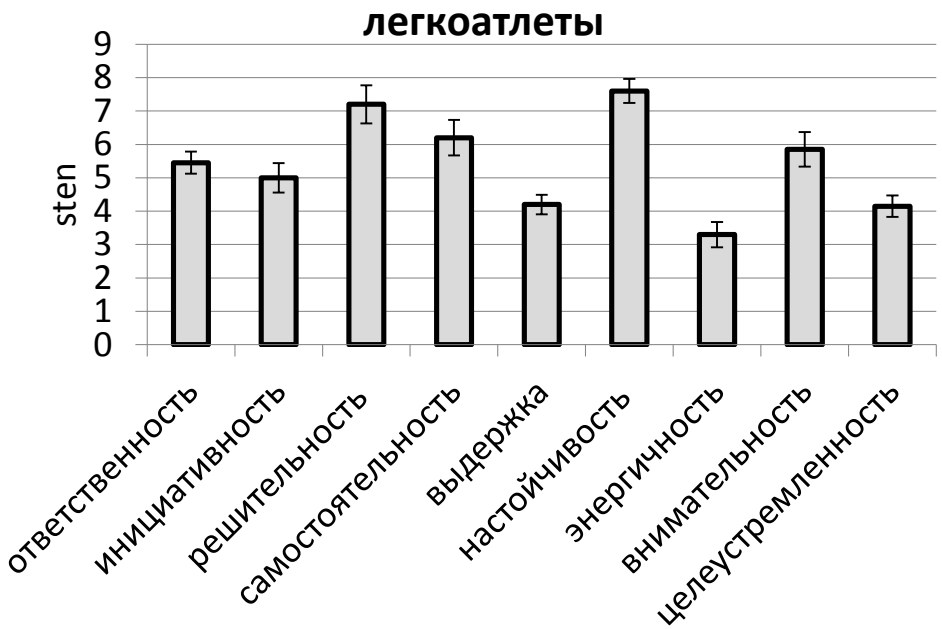


Рисунок 2 - Среднегрупповые значения развития волевых качеств легкоатлетов (n=20)

Это приводит к определенным изменениям в волевой сфере. У спортсменок возрастает решительность, но снижается выдержка. Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается целеустремленность, но при этом достаточно развита внимательность.

Развитие волевых качеств в группе волейболисток также зависело от длительности нахождения занимающихся в спортивной деятельности. У них начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней.

В исследовании болгарского психолога Ф. Генова показано, что в спортивных играх ведущими волевыми качествами являются инициативность и самостоятельность. В нашем исследовании эти качества оказались менее развитыми в связи с тем, что девушки сравнительно недавно занимаются волейболом и не приобрели еще профессионально-важных качеств.

При исследовании волевых качеств личности у легкоатлетов выявлено, что наибольшего уровня развития достигли такие качества, как решительность и настойчивость, а наименьшего – энергичность, выдержка и целеустремленность (рисунок 2).

На первом этапе исследования среди волевых качеств легкоатлетов достоверно больше были развиты решительность и настойчивость ($p<0,05$). Кроме того, высокий уровень развития был характерен для таких качеств, как самостоятельность и внимательность. Наименее развиты были выдержка и энергичность. Низкий уровень энергичности легкоатлетов, скорее всего, объясняется тем, что первый этап исследования совпал с после соревновательным этапом.

При анализе динамики волевых качеств у волейболисток были получены достоверные различия (рисунок 3).

Так, уровень развития таких качеств, как ответственность, самостоятельность и целеустремленность, существенно увеличился и составил соответственно 6,3±0,7 st, 6,7±0,6 st и 5±0,6 st. Полученные результаты позволяют заключить, что в данной возрастной группе волейболисток имелись благоприятные условия для развития волевых качеств.

Возросли целеустремленность, ответственность и самостоятельность. Для эмоциональной сферы подростков характерна большая эмоциональная возбудимость, большая устойчивость эмоциональных переживаний, противоречивость чувств. Занимающихся данного возраста отличает сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому у них возрастает чувство ответственности в команде.

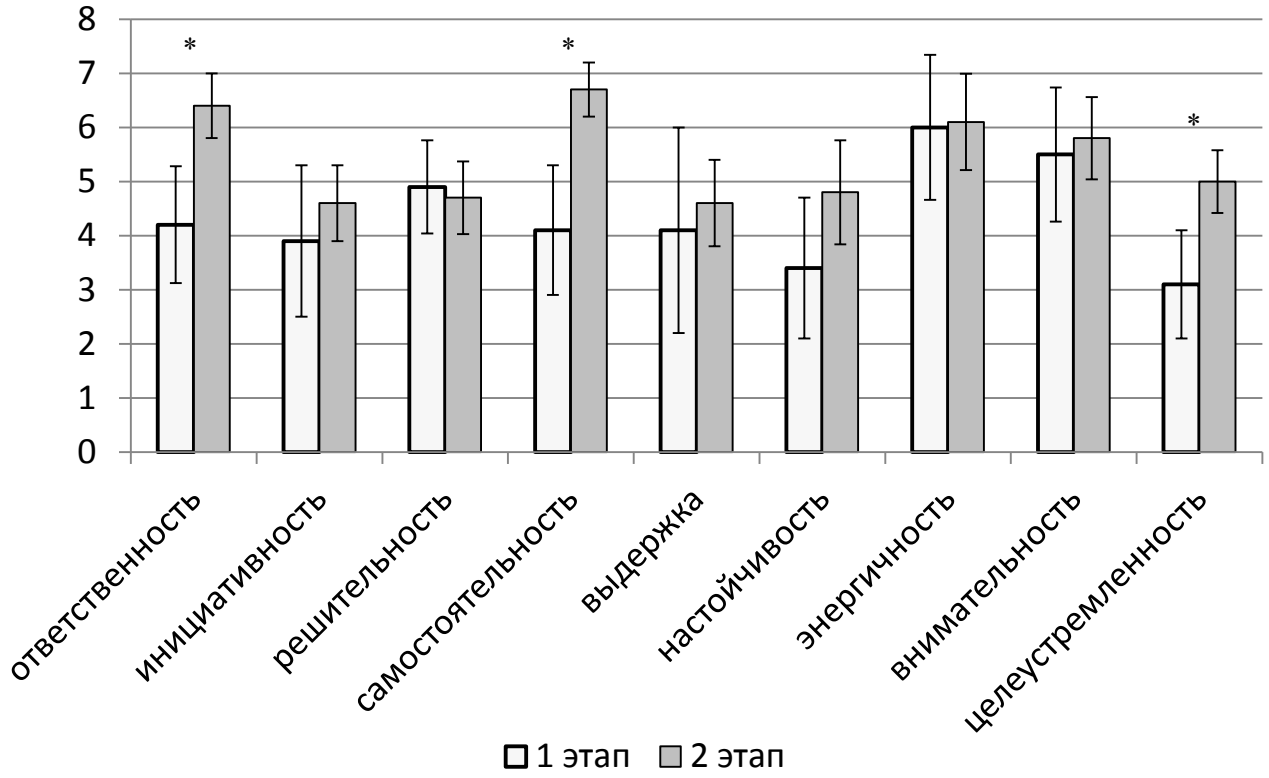


Рисунок 3 - Динамика волевых качеств у волейболисток (n=20)

Характерное для подростка чувство взрослости вызывает стремление к самостоятельности и независимости. У них проявляется стремление достичь больших результатов и проявить себя в коллективе.

При исследовании динамики волевых качеств у спортсменов-легкоатлетов в процессе их целенаправленного воспитания было выявлено, что для всех качеств за исключением решительности она была положительной (рисунок 4).

Отсутствие положительных сдвигов в отношении такого качества, как решительность, можно объяснить тем, что данное качество изначально было высоко развито у 85% представителей исследованной группы.

Вероятно, что для оставшихся 15% легкоатлетов невозможно достичь прироста по данному показателю. Кроме того, на наш взгляд, причиной такой стабильности мог стать временной промежуток, в течение которого проходило исследование. Не исключена возможность неправильного подбора средств и методов развития волевых качеств, а именно - не сделан уклон на развитие решительности.

Отмечено, что до и после занятий такие волевые качества, как ответственность, инициативность, выдержка, целеустремленность, находились на низком уровне. Но такие качества, как самостоятельность, настой-

чивость, решительность, выдержка, соответствовали высокому уровню развития и являлись ведущими качествами в волевой сфере легкоатлетов 19-22 лет.

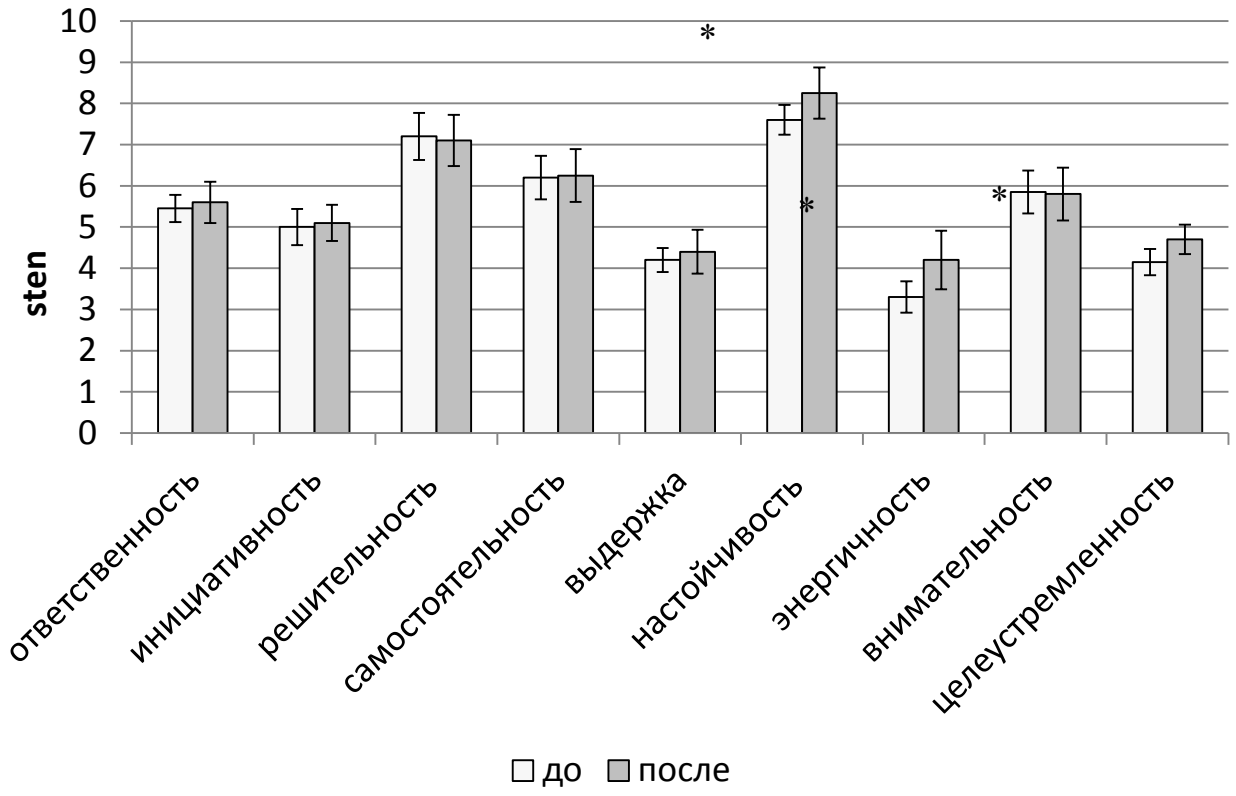


Рисунок 4 - Динамика волевых качеств у спортсменов-легкоатлетов (n=20)

Достоверное увеличение было зафиксировано лишь в динамике такого волевого качества, как энергичность. Данный факт можно объяснить и эффективностью подобранных методических приемов, использованных в учебно-тренировочном процессе. Однако не исключено, что причиной указанных положительных сдвигов в динамике энергичности являлась смена этапа в годичном цикле подготовки легкоатлетов.

Несмотря на это уровень развития энергичности оставался невысоким и был достоверно ниже уровней развития таких качеств, как настойчивость, внимательность, самостоятельность, решительность и ответственность ($p<0,05$).

Выводы

1 В группе волейболисток наиболее развитыми оказались энергичность (6±0,9 st) и внимательность (5,5±1,2 st), менее развитыми – целеустремленность (3,1±1,02 st) и настойчивость (3,4±1,6 st).

2 При исследовании волевых качеств личности у легкоатлетов выявлено, что наибольшего уровня развития достигали такие качества, как решительность (7,2±0,9st) и настойчивость (7,6±0,3st), а наименьшего – энергичность (3,3±0,42st), выдержка (4,2±0,51st) и целеустремленность (4,15±0,7st).

3 В процессе целенаправленного воспитания волевых качеств личности в группе волейболисток наблюдалось достоверное увеличение ответственности (на 50%), самостоятельности (на 63,4%) и целеустремленности (на 61,3%) ($p<0,05$). Таким образом, к концу подросткового – началу юношеского возраста имеются предпосылки для планомерного развития волевых качеств спортсменок.

4 При целенаправленном воспитании волевых качеств в процессе тренировочных занятий легкоатлетов удалось достоверно повысить уровень развития настойчивости (на 8%), энергичности (на 21,5 %) и целеустремленности (на 9,8 %).

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Л. Рахманский, Н.А. Лысенко*
Курганский государственный университет
****Детский сад №137 «Алиса», г. Курган***

Одним из важнейших направлений социальной политики государства является политика в области обеспечения здоровья нации. В последние десятилетия наблюдается тенденция к ухудшению показателей физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья детей. Этому в значительной мере способствуют экологические условия окружающей среды, а социально-экономические условия жизни населения еще более усугубляют сложившуюся обстановку. Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в это время закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Целью данного исследования явилось изучение динамики показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Кургана «Детский сад № 137 “Алиса”». В исследовании приняли участие 36 детей дошкольного возраста 4-6 лет, 17 девочек и 19 мальчиков. Из 36 детей 10 испытуемых имеют логопедическое заключение: «общее недоразвитие речи I-III уровня» и посещают логопедическую группу. Исследование проводилось с 2010 по 2012 гг. Дети занимались по общепринятой методике проведения занятий в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ). По «Программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой [2]. Содержание занятий строилось на основе программного материала Л.И. Пензулаевой [1].

Организационной формой явилась урочная форма – занятие по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях.

Дети посещали занятия 3 раза в неделю, одно из которых проводилось на открытом воздухе. Структура занятий не изменялась и соответствовала используемой на физкультурных занятиях в дошкольных учреждениях. Число занятий и их продолжительность соответствовала общепринятой методике физического воспитания в ДОУ.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится 2 раза в год на учетно-контрольных занятиях: первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в конце учебного года (в мае). Количественные показатели сравниваем со средними показателями развития психофизических качеств (по данным Г.П. Юрко) [3].

Анализ данных двигательных тестов позволяет сказать, что к моменту окончания исследований в изучаемых нами группах наблюдалась положительная динамика показателей физической подготовленности.

Динамика изменения результатов в беге на 30 м свидетельствует о том, что в период с осени 2010 года по весну 2012 года как у мальчиков, так и у девочек наблюдались достоверные изменения (рисунок 1). Причем более выраженная динамика приходилась на возраст 4-5 лет (2010-2011 учебный год). Результаты в беге на 30 м у мальчиков в период с 2010 по 2011 учебный год соответствуют среднему значению показателя, а за 2011-2012 учебный год результаты возросли и стали превышать среднее значение на 0,3-0,4 сек. У девочек результат в беге осенью 2010 года соответствовал среднему значению показателя, а весной 2011 года возрос и

стал превышать среднее значение на 0,2 сек. За период 2011-2012 учебного года результаты также оказались выше среднего значения показателя на 0,4-0,6 сек.

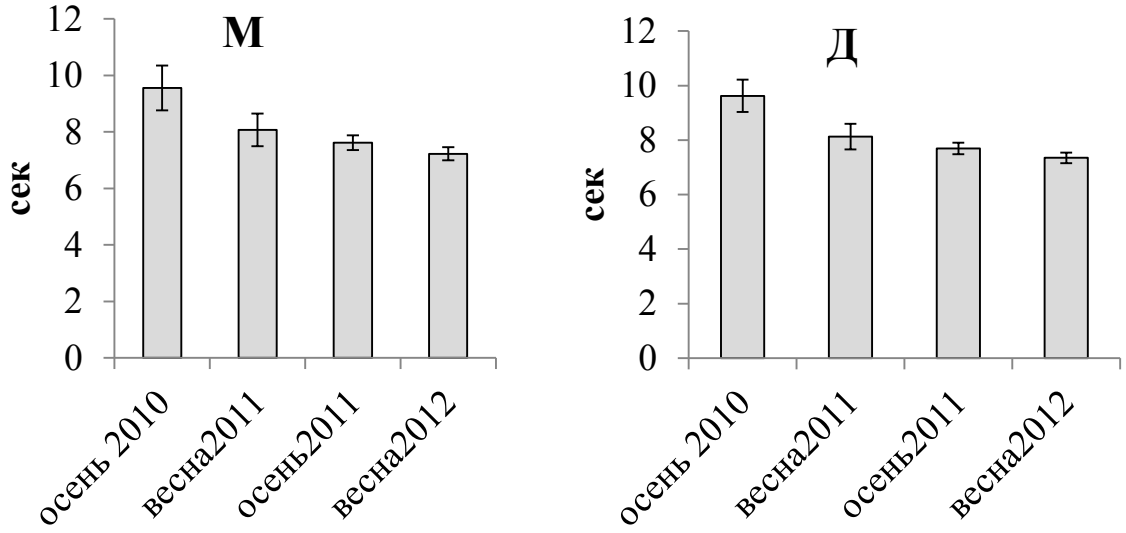


Рисунок 1 - Бег на 30 метров

На рисунке 2 видно, что в таком показателе, как прыжки в длину с места, наблюдались достоверные изменения в результатах как в группе мальчиков, так и в группе девочек в течение 2010-2011 учебного года. С осени 2011 года по весну 2012 учебного года положительная динамика была без достоверных изменений. Кроме этого, можно сказать, что результаты прыжка в длину с места в течение всего периода исследования соответствуют среднему значению показателя для данного возраста как в группе мальчиков, так и в группе девочек.

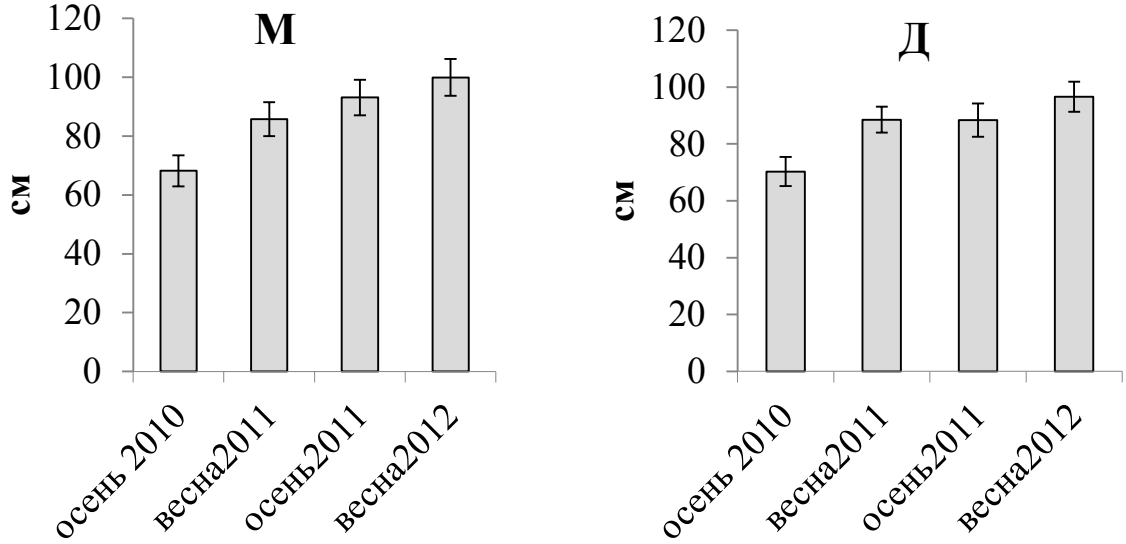


Рисунок 2 - Прыжок в длину с места

В броске набивного мяча 2 руками из-за головы в группе мальчиков достоверные изменения наблюдались как в течение 2010-2011 учебного года, так и в 2011-2012 учебном году, а в период летних каникул положительная динамика была без достоверных изменений. В броске набивного мяча у девочек в 2010-2011 учебном году наблюдалась положительная динамика без достоверных изменений, а в 2011-2012 учебном году наблюдалась положительная динамика с достоверными изменениями (рисунок 3). Результаты в броске набивного мяча в группе мальчиков в течение всего периода исследования соответствуют среднему значению показателя. В группе девочек в 2010-2011 учебном году результаты соответствовали среднему значению показателя, а в 2011-2012 учебном году – стали превышать среднее значение показателя на 8,7±0,8 см.

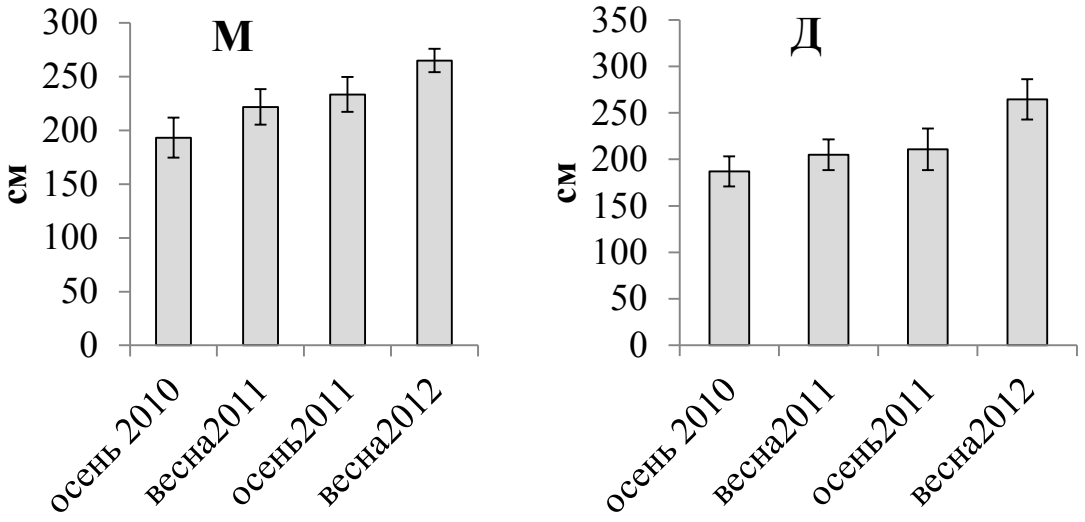


Рисунок 3 - Бросок набивного мяча 2 руками из-за головы

В метании мешочка вдаль правой рукой у мальчиков в 2010-2011 году наблюдался достоверный прирост данного показателя. В дальнейшем положительная динамика сохранялась без достоверного прироста. У девочек в метании мешочка вдаль правой рукой наблюдалась положительная динамика без достоверного прироста как в течение 2010-2011 учебного года, так и в 2011-2012 учебном году (рисунок 4). Как у мальчиков, так и у девочек в данном показателе достоверный прирост наблюдался только в течение календарного года.

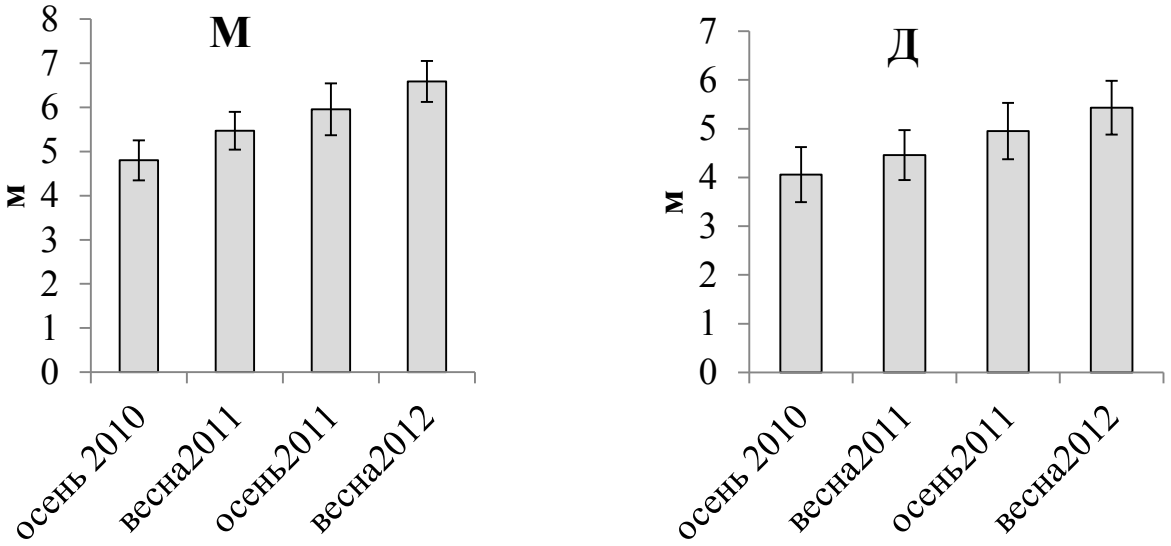


Рисунок 4 - Метание мешочка вдаль правой рукой

Анализируя полученные данные в метании мешочка вдаль правой рукой осенью 2010 года, наблюдаем результаты выше среднего значения показателя на 0,7 м как в группе мальчиков, так и в группе девочек, а весной 2011 года результаты в группе мальчиков соответствовали среднему значению показателя. Осенью 2011 года результаты в группе мальчиков вновь превысили среднее значение показателя на 0,3 м, а весной 2012 года стали соответствовать среднему значению. В группе девочек с весны 2011 года по весну 2012 года (т.е. в течение календарного года) результаты постепенно возросли до 0,7 м.

В метании мешочка вдаль левой рукой у мальчиков наблюдались достоверные изменения только весной 2012 года по отношению к результатам предыдущих срезов. У девочек наблюдались достоверные изменения только с весны 2011 года по весну 2012 года (рисунок 5).

Также можно сказать, что динамика правой руки в основном преобладает над динамикой левой руки.

Результаты в метании мешочка левой рукой осенью 2010 года в группе мальчиков превышали среднее значение показателя на 0,7 м, в группе девочек – на 1 м. Весной 2011 года результаты у мальчиков соответствовали среднему значению показателя, тогда как в группе девочек результат был выше среднего значения на 0,2 м. Осенью 2011 года результаты превышали среднее значение показателя, а весной 2012 года результаты стали соответствовать среднему значению показателя как в группе мальчиков, так и в группе девочек.

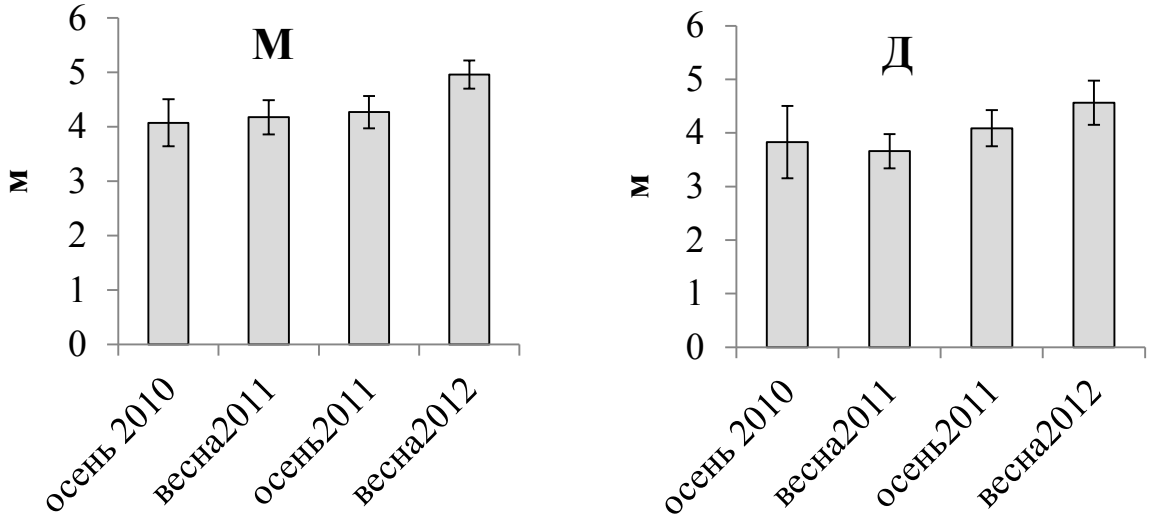


Рисунок 5 - Метание мешочка вдаль левой рукой

Установлено, что более выраженная динамика роста физической подготовленности детей дошкольного возраста приходится на возраст 4-5 лет. Причем если в данном возрасте показатели физической подготовленности соответствуют нормативным значениям для данного возраста, то у детей 5-6 лет данные показатели чаще превышают нормативные значения для данного возраста.

Список литературы

1 Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду (средняя, старшая группы). - М. : Мозаика - Синтез, 2005.

2 Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М. : Мозаика - Синтез, 2009.

3 Юрко Г. П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / сост. Г. П. Юрко. - М., 1983. - 28 с.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С МОРФОЛОГИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ СПОРТСМЕНОВ

А.В. Речкалов, В.И. Бочкарев*, О.В. Ворожейкин*, А.В. Каргапольцев*
Курганский государственный университет,
****Курганский пограничный институт ФСБ России***

В последние годы в мини-футболе наблюдается заметный рост интенсификации игровых действий. Она проявляется в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого футболиста и, напротив, в увеличении активных фаз до максимума, в возрастании количества ударов по воротам соперников, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных форм защиты. Данная тенденция обусловлена самой спецификой мини-футбола, с каждым днем предъявляющей все более высокие требования к технической подготовленности футболистов [1].

Построение теоретических моделей сильнейших спортсменов в настоящее время ведется достаточно интенсивно. Прежде всего, это относится к морфологическим особенностям спортсменов элитных групп. Модельные характеристики спортсменов по морфотипу могут служить надежными критериями спортивной ориентации и отбора, хотя до сих пор нет единства мнений относительно устойчивости соматических особенностей в возрастном аспекте и реальности предсказания соматотипа взрослого человека по данным его конституции в детском, подростковом и юношеском возрастах [2;3].

Целью настоящего исследования явилось изучение взаимосвязи морфометрических и специально-технических параметров мини-футболистов 11-12 лет. Исходя из этого были определены следующие задачи:

1 Исследовать морфометрические параметры нижних конечностей юных мини-футболистов.

2 Оценить уровень специальной технической подготовки мини-футболистов 11-12 лет.

3 Выявить корреляционные взаимосвязи между морфометрическими, функциональными и специально-техническими параметрами юных мини-футболистов.

Исследование, в котором приняли участие 15 спортсменов в возрасте 11-12 лет, проводилось на базе ДЮСШ №3 г. Кургана. Контрольную группу составили 14 мальчиков подростков такого же возраста, не занимающиеся спортом, учащихся школы №32 г. Кургана.

На начальном этапе общепринятыми методами (соматометрия) кроме тотальных размеров (рост, масса) были исследованы наиболее дискриминативные для данного вида спорта морфометрические признаки: продольные размеры нижней конечности, бедра, голени, стопы, а также обхваты бедра и голени. Была проведена оценка уровня физического развития в соответствии с возрастно-половой нормой с использованием региональных стандартов.

На следующем этапе была проведена оценка специальной технической подготовленности, которая включала следующие контрольные упражнения: жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), жонглирование мячом головой, бег 30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке», удары в створ ворот с расстояния 12 м. Результаты оценивались в соответствии с нормативами, предложенными С.Н. Андреевым и Э.Г. Алиевым (1983).

Модельные характеристики специальной технической подготовленности спортсменов определялись с помощью следующих тестовых заданий:

1 Жонглирование мячом ногами.

2 Жонглирование мячом головой.

3 Бег с мячом на расстояние 30 метров.

4 Удар в створы ворот с расстояния 12 метров.

5 Восьмерка с мячом.

6 Восьмерка без мяча.

Статистическая обработка полученных данных проводилась при помощи параметрических методов математической статистики. Были определены: средняя арифметическая величина, среднее квадратическое отклонение, ошибка средней арифметической. Достоверность различий рассчитывалась с учетом t-критерия Стьюдента при уровне значимости не менее 95% ($p<0,05$). Взаимосвязь между морфологическими, функцио-

нальными и специально-техническими показателями определялась корреляционным методом.

В качестве наиболее информативных, согласно литературным данным, нами были отобраны следующие морфологические показатели: длина тела, длина нижней конечности, длина бедра, длина голени, длина стопы, обхват бедра и обхват голени. Оценка вышеуказанных признаков весьма затруднительна по причине отсутствия нормативных величин не только для представителей данного вида спорта, но и для подростков в возрасте 10-12 лет. Тем не менее, оперируя данными других авторов, следует обратить внимание на следующие моменты. Существующая асимметрия тела используется для повышения спортивных достижений. У большинства людей левая нога длиннее (разница в среднем достигает 0,8 см). У футболистов при обработке мяча и ударах по нему чаще используется более короткая нога, т.к. меньшая длина рычага позволяет быстрее производить необходимые движения, финты, в то время как более длинная нога является опорной. Видимо, поэтому существуют трудности по подбору классных левых крайних игроков, ибо они анатомически обусловлены. Установлено, что центр тяжести у футболистов находится ниже, что свидетельствует о более мощном развитии мышц нижних конечностей. Это хорошо согласуется с фактом: чем ниже центр тяжести, тем легче управлять движениями своего тела за счет большой устойчивости, т.е. облегчённых условий для поддержания равновесия.

При сопоставлении длины тела и нижней конечности у футболистов был выявлен более высокий показатель индекса длины ноги (ИДН) – 56%, чем у сверстников, не занимающихся спортом –51,8%. Однако в сравнении с баскетболистами такого же возраста он оказался не значительно ниже (у баскетболистов 11-12 лет ИДН составил 57±1,68%). Кроме того, нами был рассчитан берцово-бедренный индекс (ББИ), который составил 73,2±3,7%. Известно, что особенности пропорций тела являются основой для проявления физических качеств. Например, спринтеры афроамериканского происхождения отличаются относительной длинноногостью, при этом берцово-бедренный индекс имеет тенденцию к увеличению до 85% и выше.

В беге с мячом на 30 м обследуемые спортсмены показали время 4,86±0,09с, что на 21% лучше нормативных требований ($p<0,05$). Относительно результатов, полученных при выполнении задания «удар в створы ворот», можно сказать, что из пяти попыток забить мяч в ворота спортс-

мены опытной группы показали средний результат 3,6 раз, что является несколько больше нормы. Такие же результаты были получены при выполнении комплексного теста «восьмёрка» без мяча и с мячом, где результаты превысили норму соответственно на 23% и 26%.

Так, средние значения опытной группы при выполнении задания «восьмерка без мяча» составили 14,1 ±0,1, тогда как показатели по данному тестовому заданию составляют 18,2±0,21, а средние значения, полученные после выполнения задания «восьмерка с мячом», составили в опытной группе 18±0,26, норма – 24,6±0,19 ($p<0,05$).

Таким образом, оценивая показатели технической подготовленности юных мини-футболистов, можно говорить о высоком уровне развития профессиональных навыков за исключением жонглирования головой, определяющих результативность игровой деятельности.

Анализ корреляционных взаимоотношений между морфологическими параметрами, как и ожидалось, выявил наибольшую взаимообусловленность между тотальными размерами, характеризующими максимальное расстояние относительно продольной оси сегмента. Таковыми оказались:

-показатель длины тела, который был связан прямой зависимостью с длиной ноги, длиной бедра и массой тела;

-длина бедра была прямопропорциональна длине ноги, стопы и тела.

Все выявленные корреляционные взаимосвязи достаточно хорошо изучены и закономерны.

Результаты проведённого исследования позволяют сделать следующие выводы:

1) физическое развитие подростков 11-12 лет, занимающихся мини-футболом, соответствовало среднему уровню физического развития. Среди обследованных спортсменов 14,3% имели высокий уровень физического развития и столько же - уровень развития выше среднего.

2) подростки, занимающиеся мини-футболом, имели достоверно более высокий показатель индекса длины ног 56±0,33%, чем у сверстников-неспортсменов 51,8±1,3% ($p<0,05$), низкие значения большеберцово-бедренного индекса 73,2±3,7% свидетельствовали о более низком расположении общего центра тяжести.

4) юные мини-футболисты отличались высоким уровнем технической подготовленности. В тестах «Бег с мячом 30 м», «Восьмёрка без мяча

и с мячом» результат юных спортсменов превысил норматив в среднем на 21-26%. В тесте «Жонглирование ногами» нормативные значения были перекрыты в 2,5 раза. Однако результат в тесте «Жонглирование головой» оказался на 31% ниже нормы.

5) анализ корреляционных взаимоотношений между морфометрическими параметрами и уровнем технической подготовки показал, что лучше с техническими заданиями справляются спортсмены, имеющие более низкие показатели тотальных размеров тела - роста, длины нижних конечностей. Это обусловливает более низкое расположение общего центра тяжести и, следовательно, способствует большей устойчивости и координации движений.

Список литературы

1 Айткулов С. А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2005. -23 с.

2 Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. –М. : Физкультура и спорт, 1976. -192 с.

3 Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М., 1991. – 512 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РАБОТНИКОВ ПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ

Б.А. Савиных
Курганский государственный университет

Пожарно-строевая подготовка (ПСП) является основным видом профессиональной подготовки личного состава подразделений ГПС к успешному выполнению служебных задач, приемов и способов работы с пожарной техникой. ПСП – сложный педагогический процесс, который представляет собой организованную, целенаправленную, взаимообусловленную учебно-воспитательную деятельность руководителей подразделений и их подчиненных. Структурно-педагогический процесс складывается из плановых занятий, учений, тренировок, профессиональных аспектов

службы и спортивно-массовой работы. Он включает в себя следующие методические аспекты: организация и планирование процесса обучения (составление тематического плана, расписания занятий, перечня отрабатываемых нормативов, плана проведения учебного занятия); проведение учебных и инструкторско-методических занятий; контроль успеваемости и оценка знаний, умений и навыков; повышение педагогической и профессиональной компетентности руководителей занятий; контроль процесса обучения.

ПСП является одним из основных видов боевой подготовки личного состава Государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России, направленной на повышение боеготовности пожарных подразделений. Основными задачами ПСП являются: сознательное и рациональное использование пожарной техники и оборудования, доведение до автоматизма приемов работы с пожарно-техническим вооружением (ПТВ), отработка слаженных действий пожарных расчетов, обучение правилам охраны труда на пожаре. Эти задачи повседневно решаются руководителями различного уровня: от командиров отделений, до начальников органов управления ГПС. Обобщение передовой пожарно-прикладной практики изучалось в ходе бесед со спортсменами и тренерами пожарно-прикладного спорта (ППС), изучения материалов заседания президиума Федерации ППС России, анализа информационного письма сотрудникам и работникам государственной службы Курганской области. Исследование проводилось на базе Щучанской федеральной пожарной службы № 71 и Государственной пожарной службы – пожарная часть № 3. В процессе исследования решалась одна задача – определить техническое выполнение контрольных нормативов с целью установления объективного и единого подхода в определении уровня подготовки личного состава к действиям на объектах тушения. При решении этой задачи необходимо было проанализировать результат выполнения нормативов с пожарной техникой и пожарно-техническим вооружением. В ходе работы применялся следующий комплекс методов исследования:

1 Педагогические методы исследования;

- анализ научно-исследовательской литературы;
- обобщение опыта передовой практики;
- педагогические наблюдения;

2 Инструментальные методы исследования – электрохронометрия;

3 Результаты исследования обрабатывались методом математической статистики.

Нормы по пожарно-строевой подготовке – это временные, количественные и качественные показатели выполнения определенных задач, приемов и действий отдельными сотрудниками, отделениями, дежурными караулами (сменами), подразделениями пожарной охраны с соблюдением последовательности (порядка), предусмотренной наставлениями, правилами, руководителями и инструкциями. Отработка нормативов на занятиях и учениях способствует совершенствованию приемов и способов действий личного состава в условиях ведения боевых действий на пожаре, овладению штатным пожарно-техническим вооружением и спасательным оборудованием, сокращению сроков приведения их в боевую готовность. Кроме того, нормативы позволяют установить объективный и единый подход в определении уровня личного состава и подразделений. Нормативы считаются выполненными, если при работе соблюдены условия их выполнения и не было допущено нарушений требований наставлений, правил, руководств и инструкций, в том числе мер безопасности. Если при отработке (проверке выполнения) норматива обучаемым допущена хотя бы одна ошибка, которая может привести к травме личного состава, повреждению пожарно-технического вооружения, спасательного оборудования, средств защиты, выполнение норматива прекращается и оценивается «неудовлетворительно».

В результате анализа проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1 Выполнение нормативов по пожарно-строевой подготовке является неотъемлемой частью работников как Областной, так и Федеральной противопожарных служб.

2 В процессе выполнения норматива надевание боевой одежды и снаряжения лучший личный результат показал представитель первой возрастной группы Федеральной противопожарной службы с результатом 17,4 с, что является отличной оценкой. Средне-групповой результат в этом упражнении у пожарных второй возрастной группы Областной противопожарной службы – 20,2 с, что также является отличной оценкой.

3 В результате выполнения нормативов с пожарной техникой и пожарно-техническим вооружением было выявлено 3 лучших личных ре-

зультата у пожарных Областной противопожарной службы, а у представителей Федеральной противопожарной службы – 4.

4 Лучшие средне-групповые показатели (упр.1,5,6,9,11) – у представителей Федеральной противопожарной службы.

5 Анализируя полученные результаты выполнения нормативов с пожарной техникой и пожарно-техническим вооружением, можно утверждать, что ряд пожарных Федеральной и Областной противопожарных служб могут быть привлечены к занятиям по пожарно-прикладному спорту.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

И.В. Суслова
Зауральский колледж физической культуры и здоровья
г. Шадринск

В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни, в целом, физическая культура и спорт, в частности, являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сокращение рождаемости и продолжительности жизни, тревожная тенденция ухудшения здоровья детей и учащейся молодежи подтверждают особую актуальность проблемы состояния здоровья подрастающего поколения российских граждан и соответственно организации физкультурно-оздоровительной работы.

В теории и методике физического воспитания нет единого подхода к определению понятия «физкультурно-оздоровительная работа». Мы отдаем предпочтение пониманию физкультурно-оздоровительной работы как урочных, так и внеурочных форм занятий, основанных на широком использовании средств физической культуры, которые обеспечивают разностороннее воздействие на физическое и духовное развитие личности.

Решение данной проблемы имеет свои особенности в условиях сельских школ, которые составляют около 70% от общего числа школ страны.

На организацию физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе оказывают влияние экономические, демографические, социальные факторы, которые обусловливают особый подход к содержанию, организации и методике ее проведения [2].

К специфическим особенностям, влияющим на физкультурно-оздоровительную работу в условиях сельской малочисленной школы, относятся малая наполняемость класса (в среднем от 2 до 7 детей) и отсутствие параллели классов, что создает следующие проблемы при организации этой работы:

1 Невозможность выполнить учебную программу по подвижным и спортивным играм в одном классе.

2 Отсутствие стимула к соревновательной деятельности на уроках и возможности для сравнения и оценки реальных успехов в спортивных достижениях.

3 Сниженный эмоциональный фон, отсутствие привлекательности занятий.

В связи с этим в сельской школе целесообразно и эффективно объединение учащихся в разновозрастные группы, что позволяет успешно решать следующие задачи:

1 Удовлетворение потребностей учащихся в выборе форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельности (учебной, кружковой, секционной, клубной).

2 Выявление индивидуальных возможностей, способностей каждого школьника и реализация их в процессе игровой, соревновательной, спортивной деятельности.

3 Воспитание физкультурного актива группы, способного выполнять управленческие, организационные, информационные, хозяйственные функции.

При организации занятий с детьми разного возраста целесообразно использование карточек с заданиями по акробатике, брусьям, опорным прыжкам, висам, а также заданий по круговой тренировке, индивидуальной разминке, по развитию определенного физического качества. Учебная карточка выдается одному ученику или небольшой группе учащихся примерно одинаковой физической подготовленности. Вся работа по учебным карточкам идет под контролем учителя, который находится там, где требуется показ нового элемента, страховка при выполнении сложного дви-

жения. В этом случае эффективно взаимообучение учащихся. Рядом с младшими школьниками занимаются более старшие, уже владеющие материалом, которые объяснят, покажут образец, помогут в нужный момент.

Особенностью разновозрастного занятия является возможность организации самостоятельной деятельности учащихся, которая обусловлена выполнением ряда педагогических функций самими занимающимися (консультантом, помощником учителя, групповодом). Время, выделяемое на самостоятельную работу в одной группе (классе), зависит от задач занятия, количества часов, отведенных на изучение данной темы, и от того, насколько успешно дети справляются с предложенным заданием. Основное внимание обращается на занятия в группе (подгруппе), где изучается новый материал. В тех случаях, где учебный материал невозможно состыковать в одном занятии, предлагаются упражнения для раздельного обучения старших и младших подгрупп. В любом случае учитель предусматривает совместную деятельность детей разного возраста в процессе обучения двигательным действиям. Учащиеся могут привлекаться к показу отдельных упражнений, комплекса упражнений, руководству группой на отдельных снарядах, судейству соревнований и т. д. В этой связи педагог должен обеспечить теоретическую и практическую подготовку групповодов, консультантов [1].

Проведение занятий в разновозрастных группах позволяет учащимся овладевать учебным материалом на качественно новом уровне. Каждый ученик на определенном этапе обучения, закрепления материала выполняет ряд педагогических функций. Обучая, помогая, страхуя, он осмысливает задание по-новому, воспринимает педагогический процесс по-другому. Учителю важно создать атмосферу комфорта как для старших, так и для младших детей путем подбора учебного материала, различных способов организации деятельности детей на занятии, средств и методов для решения поставленных задач с учетом возможностей, способностей и подготовленности учащихся разного возраста.

Объединение классов и проведение занятий в разновозрастных группах позволяет учителю освободить время для организации внеучебной физкультурно-оздоровительной работы, которая при удаленности сельских малочисленных школ от культурных центров приобретает особую важность и обусловливает необходимость создания на селе разновоз-

растных спортивных секций, физкультурных кружков, проведение спортивных соревнований.

Организация внеучебной физкультурно-оздоровительной работы решает следующие задачи:

- разностороннее раскрытие индивидуальных способностей занимающихся, которые не всегда удается рассмотреть на уроке;
- обогащение социального опыта ребенка;
- развитие у детей интереса к различным видам физкультурных занятий и обеспечение возможности их выбора в зависимости от своих способностей;
- формирование лидерских и организаторских качеств;
- развитие сотруднических отношений между детьми разного возраста, заботы друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды и т. д.

Наиболее популярными и распространенными формами физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе являются секции и кружки, позволяющие организовать досуг детей согласно их интересам, склонностям, способностям. В содержание секционной работы включаются упражнения из раздела школьной программы, спортивные и подвижные игры, виды спорта по желанию учащихся. Целью занимающихся в спортивных секциях является достижение высоких спортивных результатов, а кружковая деятельность направлена на укрепление здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков[2].

Руководить секциями могут учитель физкультуры или другие члены педагогического коллектива, имеющие спортивную подготовку. Старшие ученики, спортивные инструкторы, прошедшие предварительную подготовку, могут привлекаться к проведению занятий в спортивных кружках, фрагментов занятий, руководить игрой, судить соревнования, обучать элементам техники.

Эффективной формой организации физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе является спортивное соревнование, которое предусматривает объединение детей разного возраста в команды.

Так как учащихся в классах мало, то порой в одной возрастной группе участников соревнований бывает от 4 до 6 человек, и силы их в одиночных видах состязаний уже известны. В такой ситуации пропадает интерес к стартам, их эмоциональная окраска. Выходом из создавшегося по-

ложения является введение коэффициента «уступок» для выравнивания шансов всех участников.

При наличии в школе небольшого количества учащихся (10-15 человек) проводятся индивидуальные соревнования по видам спорта, включенным в программу по физической культуре. Итог соревнований подводится по очковой системе в соответствии с возрастом и достигнутыми результатами. Можно использовать для определения абсолютного чемпиона школы (среди всех возрастов учащихся) принцип, предложенный при проведении соревнований по «президентским тестам».

При проведении соревнований по спортивным играм (баскетболу, футболу) «совет капитанов» определяет возрастной и количественный состав участников. К примеру, в команде по баскетболу из пяти участников обязательно должны быть три человека из 7-9 классов, а два – из 5-6 классов; при этом команды должны иметь равные возможности для победы. Замену можно производить только в соответствии с возрастом. Комплектуют, тренируют и готовят команду к соревнованиям капитаны, что способствует воспитанию у них чувства ответственности за младших товарищей, повышает интерес и эмоциональность командной борьбы.

Разработанная система подсчета результатов соревнований для детей разного возраста (по показателю роста, по таблице президентских тестов) в личных и командных первенствах создает сильные эмоционально-ценностные стимулы, способствует проявлению и развитию способностей учащихся, формирует опыт взаимопомощи, сопереживания, взаимодействия, развивает отношения между детьми, старшими и младшими, заботу друг о друге, коммуникативные умения.

Таким образом, ближайшую социальную среду школа «приспосабливает под себя», превращая ее в среду, благоприятную для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни сельского населения [1].

Список литературы

1 Байбородова Л. В. и др. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: методическое пособие. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 248 с.

2 Байбородова Л. В. Теория, методика и практика взаимодействия в разновозрастных группах учащихся : монография. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2007. – 319 с.

ТЕХНОЛОГИИ И РЕСУРСЫ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В УСЛОВИЯХ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

И.А. Струнин
Курганский государственный университет

Подготовка педагогических кадров в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в России. Именно в процессе подготовки, обучения и воспитания педагогических работников по физической культуре и спорту определяются тенденции полноты общекультурного развития населения страны. В то же время формирование кадрового потенциала общества, в целом, и в области физической культуры и спорта, в частности, происходит в довольно сложном и многомерном социальном пространстве, которое не просто является фоном для этого процесса, но и в значительной мере определяет его характер, направленность и содержание, детерминирует интересы и потребности личности. Современное общество, имеющее свои особые структуры, придает образовательной системе мотивационно-ценностные целевые ориентиры, формирует определенный социальный заказ, оказывает влияние не только на институт образования в целом, но и на отдельные структурные подсистемы, в том числе на сферу, связанную с подготовкой педагога физической культуры и спорта.

Образование в области физической культуры и спорта с его традициями и достижениями вступает в очередной этап модернизации, поскольку в существующей системе наметился определенный кризис в связи с государственным переустройством и сменой социально-экономических условий. Важно подчеркнуть, что государство как инициатор и главная движущая сила реальных изменений в образовании обеспечивает запуск процесса модернизации образовательной отрасли, создает при этом необходимые условия для широкого участия педагогических работников физической культуры и спорта в этом процессе. Одним из актуальных вопросов модернизации современного российского школьного образования является введение ФГОС ООО второго поколения.

Результатом обучения должно стать не только и не столько приобретение педагогами, тренерами-преподавателями определённого багажа

предметных знаний, сколько в первую очередь формирование универсальных учебных действий (УУД), другими словами, формирование умения учиться, способности к саморазвитию, активному присвоению нового социального опыта. В соответствии с ФГОС ООО второго поколения, УУД – это межпредметные умения и навыки, имеющие практическую значимость, и такие действия, которые выходят за пределы конкретной предметной области, способствующие всестороннему развитию педагогов, помогающие найти выход в новой, не стандартной для них ситуации, учиться самостоятельно, т.е. способствующие самообразованию на протяжении всей жизни. В последние годы наметились устойчивые тенденции к восполнению недостающих кадровых ресурсов, подготовке специалистов нового типа, повышению их уровня квалификации и профессионально-ориентированных компетенций, непрерывности профессионального развития в новой образовательной среде, освоение программ стажировок на базе инновационных общеобразовательных учреждений.

В указанном контексте программу «Организация физического воспитания в условиях новых образовательных стандартов», разработанную коллективом кафедры спортивных дисциплин КГУ и предлагаемую на курсах повышения квалификации, можно рассматривать как своеобразную модель подготовки педагогических кадров в области физической культуры и спорта. Цель программы: формирование личности, метапредметная, предметная и практическая готовность слушателей курсов к реализации различных моделей физкультурно-спортивной деятельности с учетом регионального образовательного учреждения.

Задачами программы являются:

• систематизация теоретических и методических знаний слушателей курсов по организации и содержанию физкультурно-спортивной деятельности;

• формирование готовности педагогов к организации и проведению занятий по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательного стандарта, индивидуальным уровнем физических способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, возможностей и условий регионального образовательного учреждения;

• мотивирование слушателей курсов на применение различных педагогических технологий в процессе занятий физической культурой и спортом с обучающимися.

По завершению курсов планируются следующие результаты:

• слушатели должны знать нормативно-правовые и теоретические основы физической культуры и спорта, теоретические и методические аспекты физического воспитания; типовые программы по физической культуре, основы диагностики успешности учителя физической культуры и тренера по спорту, основы диагностики обученности учащихся;

• слушатели должны уметь управлять учебным и тренировочным процессом, структурировать основные общеобразовательные программы по физической культуре и спорту, организовывать и проводить занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями образовательного стандарта, индивидуальным уровнем физических способностей, сохранять и укреплять здоровье обучающихся с учетом возможностей и условий регионального образовательного учреждения;

• слушатели должны владеть технологией преподавания базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе занятий физической культурой и спортом с обучающимися.

Тематический план программы представлен тремя модулями, а контроль качества образования слушателей осуществляется посредством промежуточной и итоговой аттестации.

Модуль 1 (теоретический модуль): нормативно-правовые и теоретические основы физической культуры и спорта (12 часов). Зачетная работа модуля: круглый стол «Анализ программ «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений и программ по видам спорта для системы дополнительного образования».

Модуль 2 (содержательный модуль): организация и содержание преподавания физической культуры и спорта в учреждениях различного типа (24 часа). Зачетная работа модуля: индивидуальный опыт управления и организации физкультурно-спортивной деятельности. Выступления из опыта работы.

Модуль 3 (технологический модуль): технологии физического воспитания (36 часов). Подготовка и защита образовательных продуктов по курсу: модель технологии преподавания по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Изучение курса завершается итоговой государственной аттестацией, проводимой в форме презентации (публичное выступление) и защиты мо-

дели технологии преподавания по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности. Требования к итоговой работе:

• соответствие представленных материалов современным требованиям в соответствии ФГОС ООО;

• использование деятельностного подхода;

• интегративные и инвариативные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, характеризующие подготовку современного учителя физической культуры, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования.

Освоение содержания программы осуществляется в процессе активной творческой познавательной деятельности слушателей, имеющей личностный, профессионально-ориентированный смысл для обучающихся. Организационные формы работы по программе данного курса ориентированы на использование современных образовательных технологий: слайдовые презентации, непосредственное включение слушателей в дискуссии, обсуждения предлагаемых тем, анализ собственных затруднений, проектирование педагогических технологий, дидактического и методического обеспечения образовательного процесса. Знакомство с опытом профессиональной деятельности учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, обсуждения, дискуссии в малых группах. На практических занятиях слушатели расширяют и детализируют знания, вырабатывают навыки профессиональной деятельности, выполняя задания творческого и исследовательского характера. Для самостоятельной работы слушателям рекомендуется подробно изучить научно-методическую литературу по модулям курсов и выполнить практические работы, включающие методические и дидактические вопросы организации учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение программы включает комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий, обеспечивающие обучение в современной информационно-образовательной среде.

Таким образом, программу «Организация физического воспитания в условиях новых образовательных стандартов» на курсах повышения квалификации можно рассматривать как перспективную технологию и ресурс в подготовке педагогических кадров в области физической культуры

и спорта. Основная задача её внедрения видится в создании и организации условий, инициирующих детское действие. Именно в этом случае она приобретает интегративные, инвариативные качества, характеризующие подготовку современного учителя физической культуры, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА

Е.Л. Ташлыков
Курганский базовый медицинский колледж

Подготовка молодых специалистов предполагает обязательное получение ими системы определенных знаний, умений, а также воспитание в них общей и профессиональной культуры. У медицинских работников физическая культура входит как в общую, так и в профессиональную культуру, ибо медик и сам обязан быть здоровым, и делом всей его жизни должно стать поддержание и укрепление здоровья пациентов. Все это возможно только при наличии знаний, умений, мотивации и воли.

Целью данной учебно-исследовательской работы является использование физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании психологических черт личности и становлении жизненных и профессиональных качеств обучаемого.

Задачи:

1 Доказать значимость роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.

2 Проследить взаимосвязь между занятиями физической культурой и развитием психологических качеств личности.

3 Сделать вывод на основе полученных данных.

Физическая культура – это педагогический процесс, направленный на обеспечение физического, психического здоровья и гармоничного развития личности, подготовки ее к труду, жизни в обществе.

Физическая культура имеет образовательные, воспитательные и оздоровительные цели, в профессиональной деятельности фельдшера фи-

зическая культура играет важную роль, т. к. труд этого специалиста отличается большой ответственностью, часто связан с отсутствием информации, необходимой для принятия правильного решения, со сложностью взаимоотношений с больными, обуславливающей сильное нервно-эмоциональное напряжение, а также напряжение памяти, внимания, мыслительных процессов.

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивные тренировки предполагают не только развитие физических способностей, определенных умений и навыков, но и психологических качеств, черт и свойств личности человека.

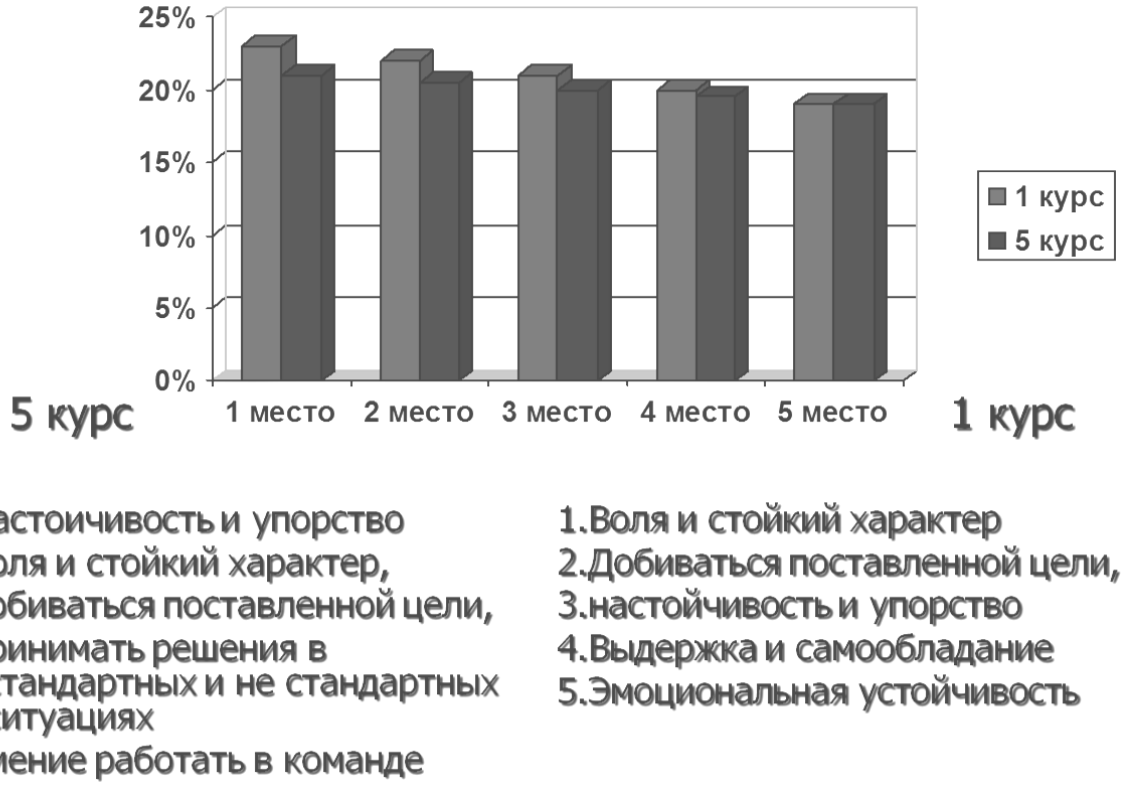


Рисунок 1 – Результаты опроса

В процессе занятий физической культурой обучающиеся учатся регулировать свои действия. У них развивается двигательная память, мышление, воля, целеустремленность, выносливость, воображение и способность к саморегуляции психических состояний.

Анализируя данные исследования, можно проследить динамику становления психологических черт личности. По результатам анкетирования наших респондентов выяснилось, что регулярные занятия физической культурой и особенно спортом способствуют развитию таких черт, как

уверенность в себе; трудолюбие; выносливость, воля; настойчивость и упорство, смелость и решительность; выдержка и самообладание, быстрая адаптация в коллективе, эмоциональная устойчивость.

Анализ литературных данных, анкетирование и наблюдения показывают, что в процессе занятий физической культурой, особенно в процессе спортивной тренировки, происходит развитие не только двигательных качеств, что давно известно, но и формирование психологических черт личности. Физические упражнения могут исправлять врожденные особенности нервной деятельности, изменять их в желаемом направлении, что необходимо для психофизической готовности студента к успешной профессиональной деятельности, и в этом заключается одна из важнейших сторон социального и биологического значения физического воспитания и спорта.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.Л. Ушаков
Средняя общеобразовательная школа №3
г. Шумиха

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания школьников определяют цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в образовательных учреждениях. Они вооружают практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию.

В теории физического воспитания рассматриваются следующие основные понятия:

- физическая подготовка;
- физическое развитие;
- физическое совершенство;
- спорт.

Уяснение этих понятий позволит учителям осознанно и творчески изучать педагогическую литературу, грамотно выполнять свою работу.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Она подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (профессия, вид спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1 Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объем и формы отдельных частей тела, величина жироотложения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию человека.

2 Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее влияние на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3 Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими показателями физически совершенного человека современности являются:

• крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям жизни, труда, быта;

• высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;

• пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;

• всесторонне и гармонически развитые физические качества;

• владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

• физкультурная образованность, т. е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Е.Г. Штода
Курганский государственный университет

Воспитание личности, развитие физических возможностей, приобретение умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры – это требование сегодняшнего дня.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» большое внимание уделяется массовому спорту как части спорта, направленной на физическое воспитание граждан посредством проведения организационных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных и массовых спортивных мероприятиях. Реализация данного положения закона напрямую связана с подготовкой специалистов в области физической культуры. Так, выпускник вуза должен усвоить совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, осознать большую оздоровительную ценность физической культуры, популяризировать спорт через наиболее массовые, доступные виды.

Легкая атлетика как вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения (ходьбу, бег, прыжки и метания), является научно-педагогической дисциплиной для студентов 1-5 курсов факультета психологии, валеологии и спорта КГУ и включена в обязательные и самостоятельные занятия курса физкультурно-спортивного совершенствования и повышения профессионально-педагогического мастерства для студентов.

Легкая атлетика входит в число видов спорта, которыми предпочитают заниматься школьники. Однако состояние здоровья детской популяции вызывает серьезное беспокойство, так как уже у дошкольников на первом месте находятся отклонения, связанные с костно-мышечной системой. Включение же самых доступных, естественных физических

упражнений (ходьбы, бега) в режим дня и отдыха детей и взрослых окажет благоприятное влияние на здоровье и физическое развитие.

Физическая нагрузка на организм при ходьбе находится в пределах обычного рабочего оптимума каждой мышцы. Однако если увеличить длительность и темп ходьбы или изменить рельеф местности, взять в руки палки, то она может обеспечивать хороший тренировочный и оздоровительный эффект и выступать как биологически обоснованное средство совершенствования организма. Для закаливания организма и укрепления здоровья хорошее средство – ходьба босиком.

Бег оздоровительный – наиболее доступный вид физических упражнений, не требующий наличия спортивных баз, инвентаря и оборудования, эффективное средство сохранения и укрепления сил: здесь, как ни в одном другом виде физических упражнений, доступны равномерные, длительные, легко регулируемые по объему и интенсивности нагрузки. Оздоровительный бег – это преодоление дистанции в 1 км за 5-10 мин. Для новичков это время не должно превышать 9-10 мин, а для более подготовленных – 6-8 мин. Для здоровых людей молодого возраста, имеющих хорошую подготовку, беговые нагрузки могут быть в пределах 40-60 км в неделю. В зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС), принимая за критический уровень 180 уд/мин, выделяют три скоростных зоны по режиму работы сердца. Бег со скоростью, вызывающей ЧСС до 130 уд/мин (1-я зона), бег со скоростью, вызывающий ЧСС 130-150 уд/мин (2-я зона), бег со скоростью, вызывающей увеличение ЧСС от 150 до 170 уд/мин (3-я зона). Для школьников существует отдельная программа занятий оздоровительным бегом. О переносимости беговой нагрузки можно судить по реакции восстановления пульса. Если в первую минуту после бега ЧСС уменьшилась на 20%, через 3 мин – на 30%, через 5 мин – на 50%, через 10 мин – на 70-75% по сравнению с наивысшим показателем, значит, реакция организма на нагрузку хорошая.

Привлечению детей и взрослых к регулярным занятиям оздоровительной ходьбой и бегом способствовало бы наличие оборудованных в зеленой зоне города троп здоровья, площадок и трасс.

Массовые физкультурно-спортивные соревнования пользуются большой популярностью среди молодежи. Так, в День учителя прошли первые городские соревнования «Будь готов к труду и обороне». Пятьде-

сят студентов факультета ПВиС специальности «Физическая культура» сдавали нормативы комплекса ГТО.

Известно, что учение и воспитание человека должно совершаться через переживание (как личное, так и общественное), поэтому знания по сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, которые студент осваивает в вузе, только тогда будут реально регулировать его практические действия, когда они преобразуются во внутреннее достояние студента, в его личные знания, в его убеждение, эмоционально им пережитое и практически апробированное.

На современном этапе школе нужен педагог, знающий ребенка, осознающий свою ответственность за его развитие и здоровье, а не только за знания.

СЕКЦИЯ 2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ СЫВОРОТКИ КРОВИ СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В РАЗНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕЖИМАХ

Н.Е. Горшкова, А.В. Речкалов*
Курганский базовый медицинский колледж,
****Курганский государственный университет***

Мышечная деятельность является важнейшим фактором, обеспечивающим приспособление организма человека к меняющимся условиям внешней среды. Систематические мышечные нагрузки расширяют адаптационные возможности человека. Биохимические методы исследования позволяют изучать направленность обменных процессов путем определения специфических промежуточных продуктов обмена в крови, моче и других средах и вносить коррективы в тренировочный процесс [1; 2].

Цель данной работы – оценка показателей неорганических веществ сыворотки крови у спортсменов в процессе долговременной адаптации к аэробным и анаэробным нагрузкам при использовании тестовых нагрузок.

Задачи исследования:

1 Определить концентрацию магния, кальция, калия, натрия сыворотки крови у спортсменов в процессе адаптации к аэробным и анаэробным нагрузкам.

2 Оценить влияние пробного углеводного завтрака на уровень магния, кальция, калия, натрия в сыворотке крови у спортсменов, тренирующихся в аэробном и анаэробном энергетическом режиме.

3 Выявить особенности влияния дозированной физической нагрузки и последующего приема пробного углеводного завтрака на концентрацию

магния, кальция, калия, натрия в сыворотке крови у спортсменов в процессе долговременной адаптации к аэробным и анаэробным нагрузкам.

Объектом исследования стали здоровые молодые люди в возрасте 18-24 лет с разным уровнем и спецификой повседневной двигательной активности (n=53), которые были разделены на 3 группы: I группа (n=18) – контрольная; II группа (n=23) – спортсмены, тренирующиеся преимущественно в аэробном режиме (на выносливость); III группа (n=12) – спортсмены, тренирующиеся преимущественно в анаэробной зоне энергообеспечения (развивающие скоростно-силовые качества).

В сыворотке крови определяли содержание кальция, магния, калия, натрия наборами реагентов фирмы Vital Diagnostics (г. Санкт-Петербург).

В условиях физиологического покоя испытуемым предлагали пробный углеводный завтрак (200 мл 10%-й манной каши, 200 мл сладкого чая), после чего осуществляли забор крови из локтевой вены натощак, а также на 30-й и 90-й минутах постпрандиального периода. Спустя 7-10 дней проводилось повторное исследование по этой же методике, но перед приемом пробного завтрака испытуемые выполняли 30-минутную велоэргометрическую нагрузку интенсивностью 60% от МПК (максимального потребления кислорода).

Содержание кальция в условиях физиологического покоя на 30-й минуте после приема углеводного завтрака у спортсменов, развивающих качество выносливости, было достоверно ниже, чем у атлетов, тренирующихся со скоростно-силовой направленностью. Такая же тенденция сохранялась и по отношению к испытуемым контрольной группы (рисунок 1).

Прием пробного углеводного завтрака вызывал достоверное увеличение концентрации кальция в крови у спортсменов, тренирующихся в анаэробной зоне энергообеспечения. К 90-й минуте постпрандиального периода уровень кальция значительно снизился по отношению к 30-й минуте. После дозированной физической нагрузки достоверные изменения концентрации кальция на 30-й минуте наблюдались в контрольной группе по отношению к условиям физического покоя постпрандиального периода.

Концентрация магния натощак у спортсменов, тренирующихся в аэробной и анаэробной зоне энергообеспечения, была значительно ниже, чем у лиц, не занимающихся спортом. После приема пробного углеводного завтрака выявленные различия сохранились (рисунок 2).

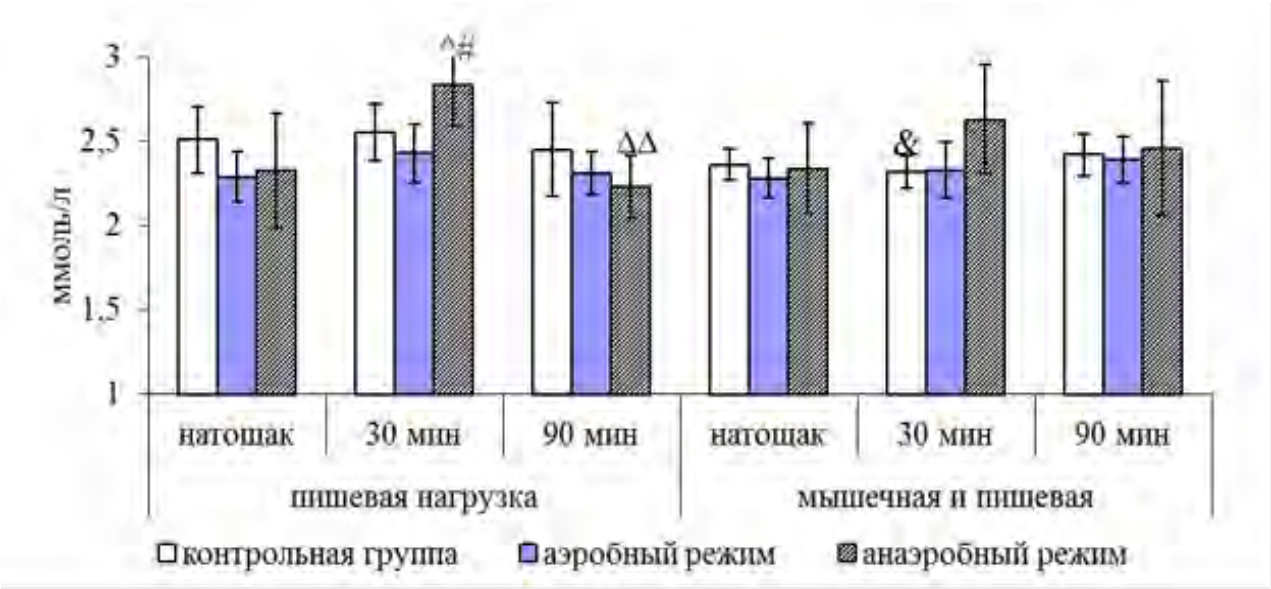


Рисунок 1 - Концентрация кальция в сыворотке крови у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, при приеме пробного углеводного завтрака в покое и после выполнения 30-минутной велоэргометрической нагрузки

Примечание: ^-p<0,05, различия достоверны по отношению к показателям в группе спортсменов, тренирующих качество выносливости; #-p<0,05, различия достоверны по отношению к условиям натощак; & -p<0,05, различия достоверны по отношению к показателям в условиях мышечного покоя; ΔΔ- p<0,01, различия достоверны по отношению к 30-й минуте постпрандиального периода.

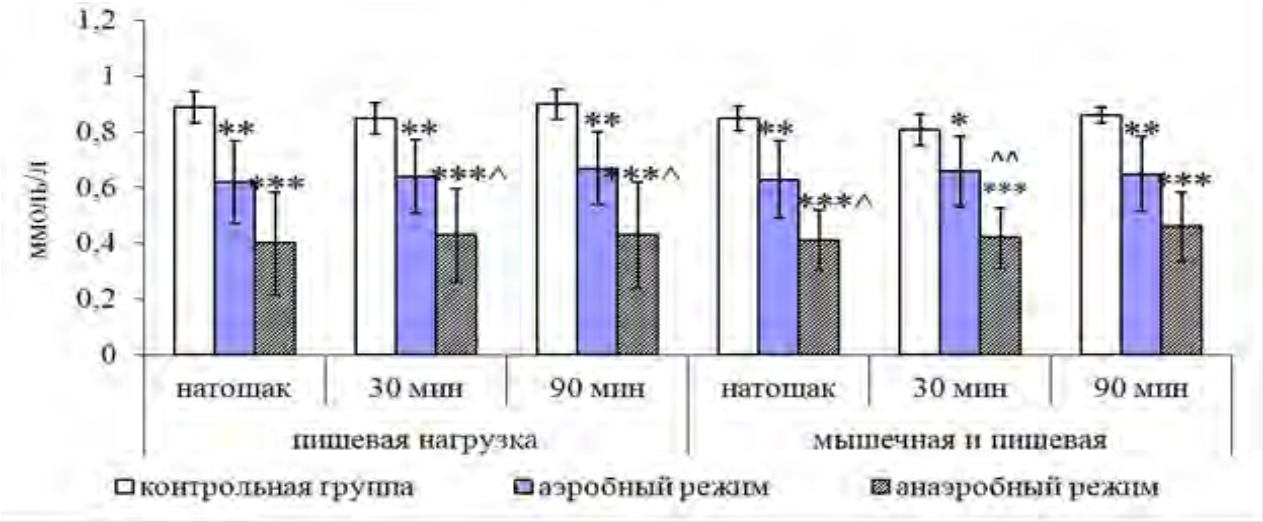


Рисунок 2 - Концентрация магния в сыворотке крови у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, при приеме пробного углеводного завтрака в покое и после выполнения 30-минутной велоэргометрической нагрузки

После выполнения дозированной велоэргометрической нагрузки натощак и после приема пищи у спортсменов, тренирующихся преимущественно в аэробном и анаэробном режиме, концентрация магния в сыворотке крови была достоверно ниже, чем у нетренированных лиц как натощак, так и в постпрандиальном периоде.

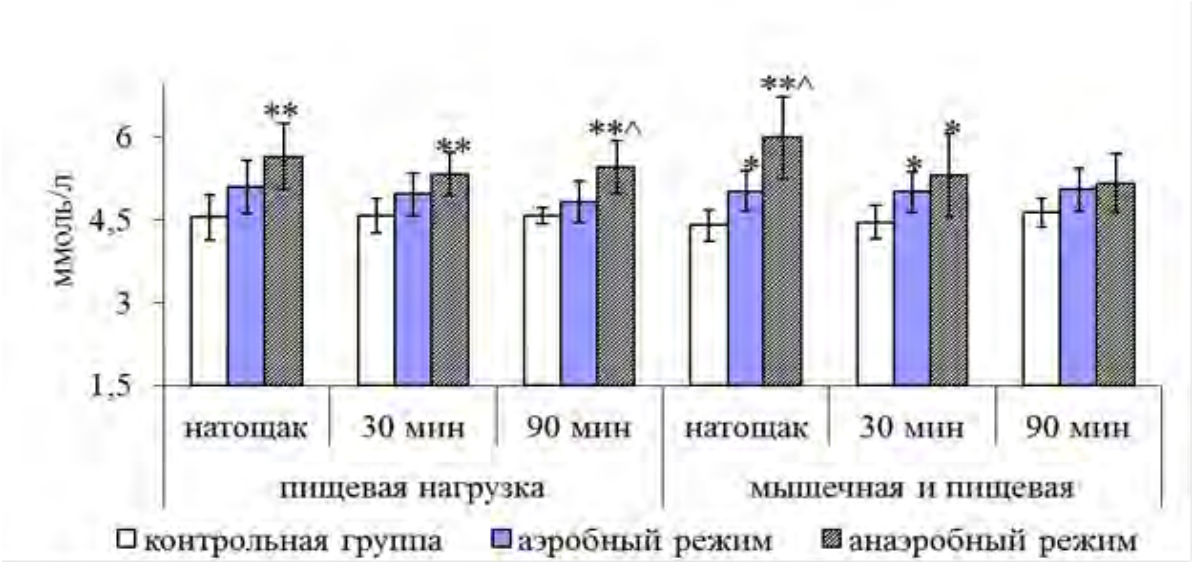


Рисунок 3 - Концентрация калия в сыворотке крови у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, при приеме пробного углеводного завтрака в покое и после выполнения 30-минутной велоэргометрической нагрузки

*Примечание: * -p<0,05, ** -p<0,01 *** -p<0,001, различия достоверны по отношению к показателям в контрольной группе; ^ -p<0,05, ^^-p<0,01, различия достоверны по отношению к показателям в группе спортсменов, тренирующих качество выносливости.*

В условиях физиологического покоя натощак концентрация ионов калия у представителей контрольной группы была существенно ниже, чем у спортсменов, тренирующихся в анаэробной зоне энергообеспечения, на 30-й и 90-й минуте постпрандиального периода (рисунок 3).

В условиях дозированной велоэргометрической нагрузки у спортсменов, тренирующихся в разных энергетических режимах, концентрация калия в сыворотке крови была достоверно выше, чем у неспортсменов.

Повышенные концентрации калия у спортсменов свидетельствуют об активации парасимпатической системы, что в состоянии покоя является положительной реакцией организма, направленной на экономизацию функций сердечно-сосудистой системы [3].

В условиях физиологического покоя натощак концентрация натрия в сыворотке крови у лиц, не занимающихся спортом, была существенно ниже, чем у спортсменов, развивающих выносливость и скоростно-силовые качества (рисунок 4). На 90-й минуте после приема пробного углеводного завтрака у спортсменов, тренирующихся преимущественно в анаэробной зоне энергообеспечения, концентрация натрия в сыворотке крови была достоверно выше, чем у представителей контрольной группы.

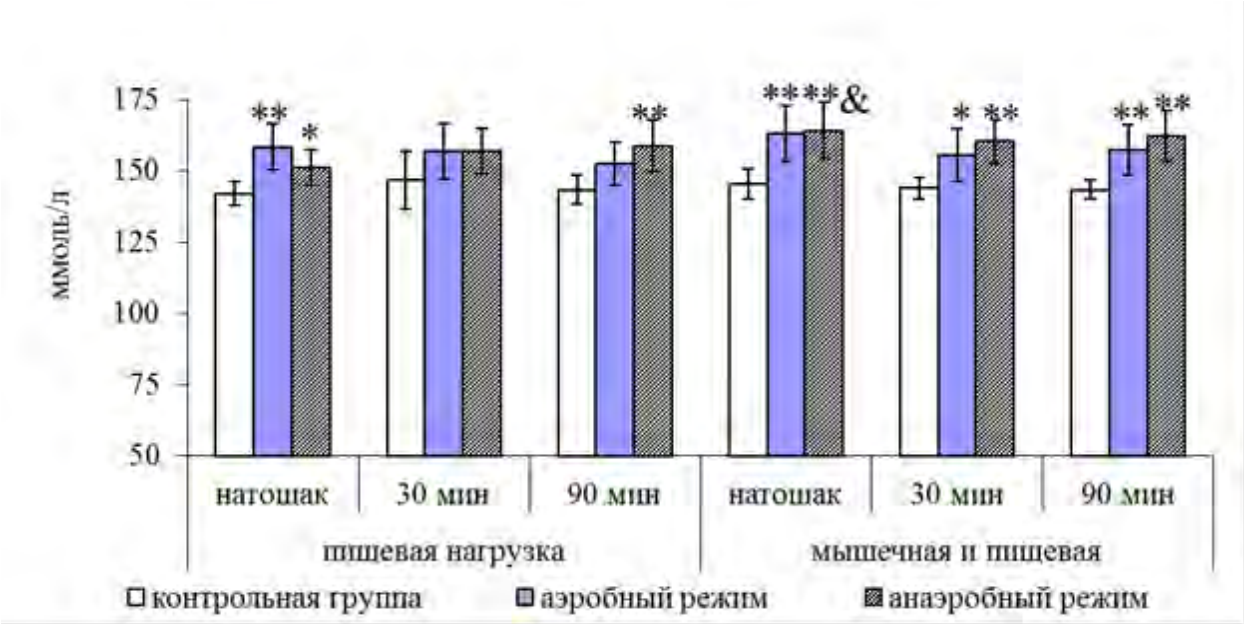


Рисунок 4 - Концентрация натрия в сыворотке крови у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, при приеме пробного углеводного завтрака в покое и после выполнения 30-минутной велоэргометрической нагрузки

*Примечание: * -p<0,05, ** -p<0,01, различия достоверны по отношению к показателям в контрольной группе; & -p<0,05, различия достоверны по отношению к показателям в условиях мышечного покоя.*

После выполнения дозированной велоэргометрической нагрузки концентрация ионов натрия у лиц, адаптированных к физическим нагрузкам, была больше, чем у представителей контрольной группы натощак и в постпрандиальном периоде.

После выполнения велоэргометрической нагрузки концентрация натрия натощак у спортсменов, тренирующих скоростно-силовые качества, достоверно увеличилась (p<0,05) по отношению к условиям физиологического покоя.

Полученные результаты показывают, что высокий уровень двигательной активности сопровождается накоплением натрия в организме, что облегчает всасывание моносахаридов и обеспечивает должный уровень энергетического обмена [3].

Повышение концентрации натрия в сыворотке крови является результатом его участия в транспорте глюкозы и его перераспределении между внутри- и внеклеточной жидкостью. В литературе имеются сведения о том, что натрий и калий обеспечивают нормальную работу нервно-мышечного аппарата, придавая тканям выносливость. Кроме того, повышенные значения натрия у спортсменов могут являться результатом увеличения емкости буферных систем, позволяющих организму нейтрализовать кислоты и противостоять ацидозу в процессе мышечной тренировки [4].

Таким образом, мы можем говорить о существенных различиях в показателях концентрации магния, калия и натрия, в сыворотке крови у лиц с разной степенью адаптации к мышечным нагрузкам. Данные изменения, вероятно, свидетельствуют о более высокой устойчивости спортсменов к действию мышечного напряжения за счет оптимизации показателей энергообмена и повышения устойчивости к накоплению продуктов метаболизма в процессе выполнения физической нагрузки.

Результаты проведенных исследований позволяют дать некоторые практические рекомендации:

1 Определение содержания магния, натрия, калия в сыворотке крови спортсменов может использоваться в качестве скринингового исследования для выявления лиц, предрасположенных к возникновению патологии со стороны минерального обмена, а также для планирования профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости спортсменов и поддержания физической работоспособности.

2 Контроль за питьевым режимом у спортсменов позволяет предотвратить снижение осмолярности крови и других жидкостей организма и тем самым предупредить проявление нежелательных явлений спортивной тренировки (судороги, обезвоживание, нарушение психики, отек легких).

3 Выявленные особенности показателей минерального обмена можно учитывать при составлении рациона спортсменов, тренирующихся в разных энергетических режимах.

4 Спортсменам, выполняющим объемные физические нагрузки, с целью профилактики дефицита магния, рекомендуется принимать в пищу магнийсодержащие продукты питания.

Список литературы

1 Агаджанян Н. А., Северин А. Е., Ермакова Н. В. и др. Адаптация, интенсификация обучения и состояние здоровья студентов // Вестник РУДН (Медицина – Физиология). – 2005. - № 2 (30). – С. 6-15.

2 Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. – М. : Знание, 1990. – 240 с.

3 Мельников А. А., Викулов А .Д. Взаимосвязь минерального обмена и реологических свойств крови у спортсменов // Физиология человека.- 2003.- Т. 29. -№ 2. - С.48.

4 *Худавердян Д. Н., Аракелян К. П. О включении кальцийрегулирующих гормонов кортизола и электролитов крови в ранние приспособительные реакции организма // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова*. – 88. - № 3. - 2002. - С. 381-386.

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ Г.КУРГАНА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Н.В. Егорова
Курганский государственный университет

Дыхание - это одна из составляющих нашей жизни. Не зря мы говорим «на последнем дыхании», подразумевая при этом выдержку, способность на длительное усилие. Дыхание согласно истории творения – это начало жизни.

Работа аппарата дыхания, как и деятельность сердца, происходит в течение всей жизни человека непрерывно. Дыхание может ослабляться или усиливаться в зависимости от потребностей организма.

В покое взрослый человек может вдохнуть и выдохнуть относительно постоянный объем воздуха (около 500 мл), но при усиленном дыхании – еще около 1500 мл воздуха. Точно так же после обычного выдоха чело-

век может еще выдохнуть 1500 мл воздуха. Наибольшее количество воздуха, которое человек может выдохнуть после глубокого вдоха, называют жизненной емкостью легких (ЖЕЛ). Она меняется с возрастом, а также зависит от пола, степени развития грудной клетки, дыхательных мышц. Обычно она больше у мужчин, чем у женщин; у спортсменов она больше, чем у нетренированных людей. Так как измерение жизненной емкости легких требует активного и сознательного участия самого ребенка, то она может быть определена лишь после 4-5 лет. К 16-17 годам жизненная емкость легких достигает величин, характерных для взрослого человека.

Цель исследования: изучить и сравнить показатели дыхательной системы у старших школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.

Исследование проведено на базе МБОУ СОШ №53 г. Кургана. В исследовании приняли участие 40 школьников в возрасте 16-17 лет, учащиеся 10 «А» и 10 «Б» класса. Из них 20 человек – мальчики (10 – спортсмены, 10 – учащиеся, не занимающиеся спортом), 20 – девочки (10 – спортсмены, 10 – учащиеся, не занимающиеся спортом). В соответствии с возрастной периодизацией все дети были отнесены к одной возрастной группе - ученики старшего школьного возраста.

Девушки и юноши, обучающиеся в 10«Б», «спортивном классе», занимаются различными видами спорта. Из 10 исследуемых мальчиков, 5 – греко-римская борьба, 1 – биатлон, 2 – дзюдо, 2 – волейбол. Из 10 девочек, 4 – баскетбол, 4 – легкая атлетика, 1 – биатлон, 1 – бокс.

Изучение дыхательной системы у школьников, занимающихся и не занимающихся спортом, проводилось с помощью спирометра, по следующим показателем:

- дыхательный объем воздуха (ДО), мл,
- резервный объем вдоха (РОвд), мл,
- ЖЕЛ, мл.

Испытуемые юноши-спортсмены на протяжении пяти и более лет занимаются спортом. Их показатели ДО колеблются в пределах от 900 до 1200 мл. РОвд – от 1200 до 2900 мл. РОвыд – от 1200 до 2000 мл. ЖЕЛ – от 3700 до 5600 мл.

Испытуемые девушки-спортсмены на протяжении пяти и более лет так же, как и юноши, занимаются избранным видом спортом. Их показа-

тели ДО колеблются в пределах от 500 до 1000 мл. РОВД – от 1400 до 2500 мл. РОвыд – от 1000 до 1600мл. ЖЕЛ – от 3200 до 4900 мл.

Испытуемые мальчики, не занимающиеся спортом имеют показатели ДО в пределах от 400 до 700 мл. РОВД – от 900 до 1300 мл. РОвыд – от 900 до 1400 мл. ЖЕЛ – от 2300 до 3100 мл.

Испытуемые девочки, не занимающиеся спортом, имеют показатели ДО в пределах от 300 до 600 мл. РОВД – от 400 до 900 мл. РОвыд – от 900 до 1300 мл. ЖЕЛ – от 1900 до 2700 мл.

Девушки и юноши, не занимающиеся спортом, имеют иные показатели ЖЕЛ. Так как у спортсменов проходят частые интенсивные тренировки, то объем легких у них будет выше. 10 «А» - общеобразовательный класс. Они специализируются на естественных науках. Некоторые учащиеся этого класса занимаются рисованием, ходят в музыкальные школы, занимаются естественными науками. Следовательно, они мало подготовлены к физическим нагрузкам, что сказывается на дыхательной системе, в частности на ЖЕЛ.

Сравнивая возрастные показатели дыхательной системы с нормой для изучаемого возраста, мы пришли к выводу, что исследуемые показатели учащихся 10 «А» класса соответствуют нормативным показателям, учащихся 10 «Б» находятся чуть выше, что говорит о большей тренированности организма и более высоком уровне дыхательной системы спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 - Сравнение результатов исследования дыхательной системы с возрастной нормой

Показатели дыхательной системы	Возрастная норма	Юноши		Девушки	
		Занимающиеся спортом	Не занимающиеся спортом	Занимающиеся спортом	Не занимающиеся спортом
ДО	500-1000	1050±92	580±107	730±155	420±107
РОвд	300-500	2050±533	1080±172	1750±332	680±172
РО выд	1000-1500	1430±223	1050±143	1310±207	1100±124
ЖЕЛ	2100-3500	4450±617	2710±250	3790±436	2190±238

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1 Показатели дыхательной системы у лиц, занимающихся спортом выше, чем показатели у учащихся, не занимающихся спортом, как у девушек, так и у юношей.

- ДО выше у девушек на 310 мл, у юношей – более 450 мл;
- РОвд у девушек – на 920 мл, у юношей – на 980 мл;
- РОвыд у девушек – на 210 мл, у юношей – на 380 мл;
- ЖЕЛ у девушек – на 1600 мл, у юношей – на 1740 мл.

2 Изучаемые показатели у всех испытуемых не занимающихся спортом, соответствуют возрастным показателям нормы.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Н.Л. Егорова, Т.А. Вехова
Курганский государственный университет

Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс, который должен осуществляться грамотными специалистами-воспитателями по физической культуре.

Особенно важную роль играет физическое воспитание для детей с нарушением речи, так как зачастую уровень развития общей моторики и двигательных навыков у них ниже, чем у их нормально развивающихся сверстников. Развивая двигательную активность этих детей, мы влияем и на развитие их речи, что очень важно. Дошкольный возраст приносит ребенку новые принципиальные достижения. В этот период ребенок, осваивая мир постоянных вещей, овладевая навыками использования все большего числа предметов по их функциональному назначению и испытывая ценностное отношение к окружающему предметному миру, с изумлением открывает для себя некоторую относительность постоянства вещей. Развитие детей с нарушением речи имеет свои особенности. Им присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения.

В связи с этим детям с общим недоразвитием речи требуется особый подход в области физического воспитания. С целью развития двигательных качеств, моторики им необходимы занятия лечебной физкультурой, логоритмикой, массаж и т.д.

Диагностика физического развития детей дошкольного возраста необходима для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений и соответствующим образом построить режим дня и подобрать закаливающие средства, обеспечить оптимальность физических и умственных нагрузок в двигательной и учебной деятельности.

Было проведено исследование с целью изучения развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи третьего уровня.

Для определения уровня физического развития мы изучили индивидуальные карты здоровья детей, их антропометрические показатели. Изучение индивидуальных карт показало, что матери половины детей, имели осложнения при родах, а дети – родовые травмы.

При рассмотрении антропометрических показателей дети имеют средний уровень физического развития, т.е. показатели роста и веса практически у всех дошкольников находится в пределах средне возрастных показателей физического развития мальчиков и девочек г. Кургана.

Для оценки уровня физических качеств развития детей были использованы следующие тесты: бег на 30 м со старта, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки через скакалку, метание мяча правой и левой рукой. Результаты показали, что дети с нарушениями речи имеют более низкие результаты в развитии двигательных навыков и общего физического развития, чем их нормально развивающиеся сверстники.

С детьми, имеющими общее недоразвитие речи, была проведена коррекционно-педагогическая работа по развитию и формированию основных двигательных качеств, например, занятия с целью формирования у детей интереса к спорту и развития двигательных навыков. На основе программы «Из детства - в отрочество» были разработаны и проведены занятия по физическому развитию детей.

Проведенный контрольный срез после 6-месячного исследования выявил следующее: показатели по прыжкам в длину с места улучшились у 4

детей из 6, с разбега – у всех обследуемых детей; показатели по бегу стали выше у 50% детей; метать правой рукой стали дальше 30% детей, а левой – только 10% дошкольников; через скакалку прыгать стали лучше 50% детей.

Физическая культура и спорт способствуют воспитанию силы, ловкости, быстроты, гибкости и других физических показателей.

При помощи проведения физкультурных занятий, праздников и лечебной физкультуры можно привить детям с нарушениями речи интерес к спорту и развивать их двигательную активность.

МОНИТОРНИГ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОШКОЛЬНЫЙ И ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ (НА ПРИМЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. КУРГАНА)

Е.Г. Антонов, Е.А. Кондратьева
Курганский базовый медицинский колледж

По данным Министерства здравоохранения и социального развития, общая заболеваемость населения по Курганской области за 2011-2012 год составила – около 1,5 млн человек; из них – 396391 - дети в возрасте до 14 лет.

Изучив информацию о мониторинге здоровья детей, мы обратили внимание на то, что нет данных, на каком из этапов развития ребенок больше всего теряет свой потенциал здоровья. Именно поэтому мы решили провести работу, которая прослеживает изменения состояния здоровья детей от детского сада до старшей школы.

Цель работы: выявление возрастного периода, на котором происходит максимальное снижение уровня здоровья обучающихся.

Работа запланирована на период 2011-14 г.

Из существующих систем комплексной оценки здоровья нами была выбрана система В.И. Белова, на наш взгляд, самая оптимальная по простоте и объективности исследования.

В обследовании принимали участие 245 респондентов: воспитанники дошкольных групп, учащиеся младшего, среднего и старшего звена школы.

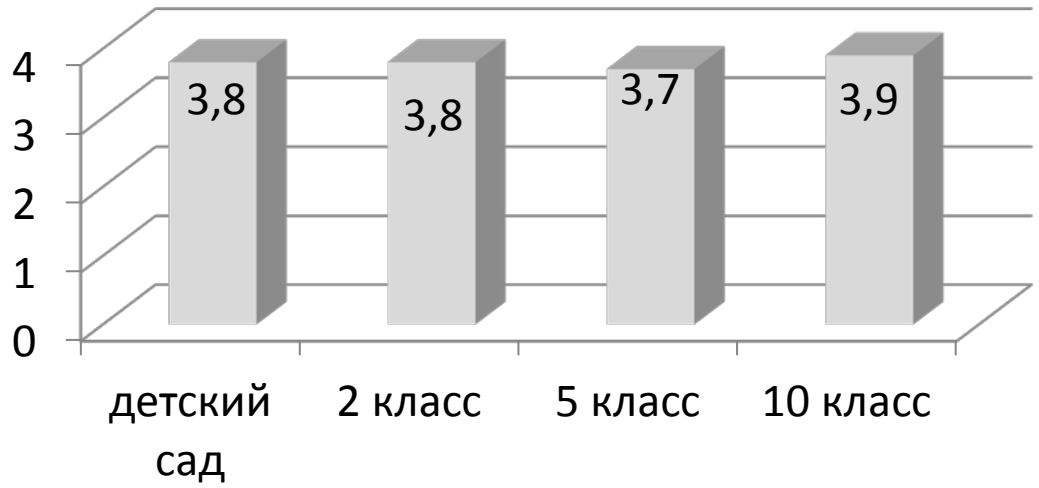


Рисунок 1 – Уровень здоровья детей и подростков (в баллах)

Результаты мониторинга: Физиологические показатели

Показатели всех групп респондентов находятся в норме (средний показатель 3,5-4 б.) На наш взгляд, это является следствием раннего возраста детей, которые пока использует только генетические резервы здоровья.

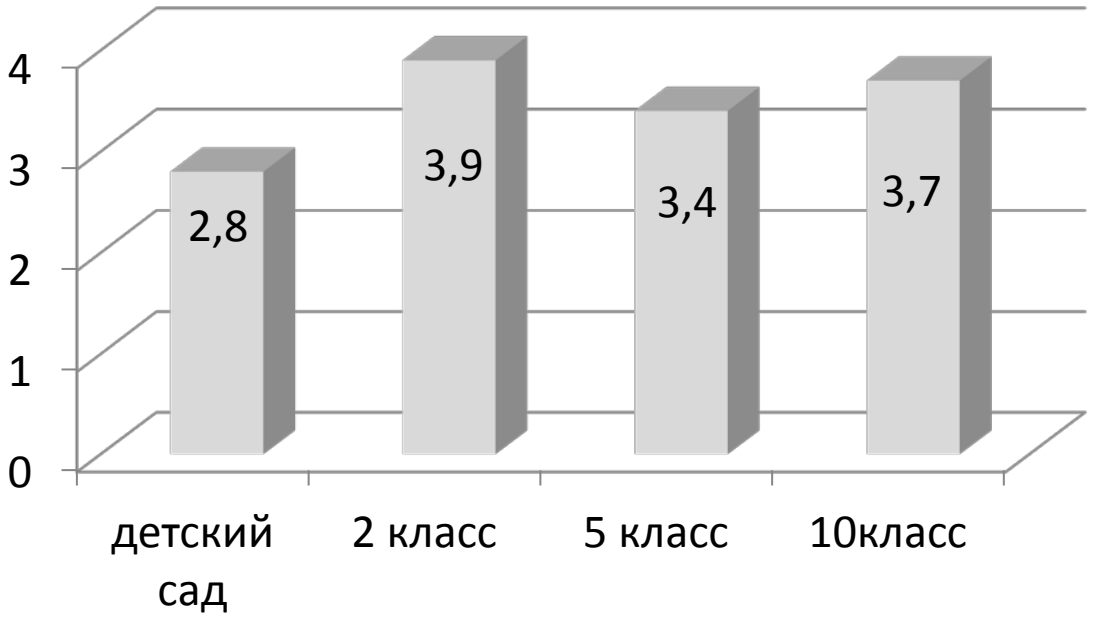


Рисунок 2 – Уровень развития физических качеств у детей и подростков (в баллах)

Из данных, полученных в ходе исследования, можно сделать вывод, что методика проведения занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях требует определенной коррекции, поскольку мало внимания уделяется развитию скоростно-силовых качеств (пока-

затели респондентов на 50% ниже требований регионального стандарта), что отрицательно сказывается на гармоничном физическом развитии ребенка.

Младшее звено школы. На приведенной диаграмме видно значительное (более 30%) развитие физических качеств, что обусловлено естественной физиологической активностью детей и применением целенаправленной системы физического воспитания.

Среднее звено школы. Наблюдается снижение показателей. На наш взгляд, это связанно с увеличением учебной нагрузки и сменой приоритетов (более 70% опрошенных предпочитали проводить свободное время за компьютером, телевизором и т.д.).

Старшее звено школы. Единицами исследования старшей школы были студенты 14-16 лет Курганского базового медицинского колледжа. Прогресс в данной категории респондентов обусловлен отработанной системой физического воспитания в колледже, включающей в себя проведение занятий по физической культуре и участие в многочисленных спортивно-массовых мероприятиях.

Детский сад, младшее звено школы. Естественный рост и повышенная двигательная активность положительно сказываются на состоянии иммунной системы, что и отражает данная диаграмма.

Среднее звено школы. Небольшое снижение уровня иммунитета у данной группы на наш взгляд является следствием недостаточной двигательной активности и непродолжительным нахождением ребенка на свежем воздухе.

Старшее звено школы. Прогресс данной группы респондентов связан, по-нашему мнению, с целенаправленной пропагандой здорового образа жизни (лекции по «Здоровому образу жизни», методико-практические занятия, ведение дневника здоровья).

Выводы

1 Результаты мониторинга позволяют сделать предварительный вывод: максимальное снижение уровня здоровья ребенка происходит в среднем звене школы.

- по физиологическим показателям 3,98%;
- по физическим качествам 3%;
- по образу жизни 4%;

- по состоянию иммунной системы 5%

2. В дальнейшем предполагается:

- выявлять факторы риска, снижающие потенциал ребенка;
- разрабатывать рекомендации по повышению уровня здоровья обучающихся.

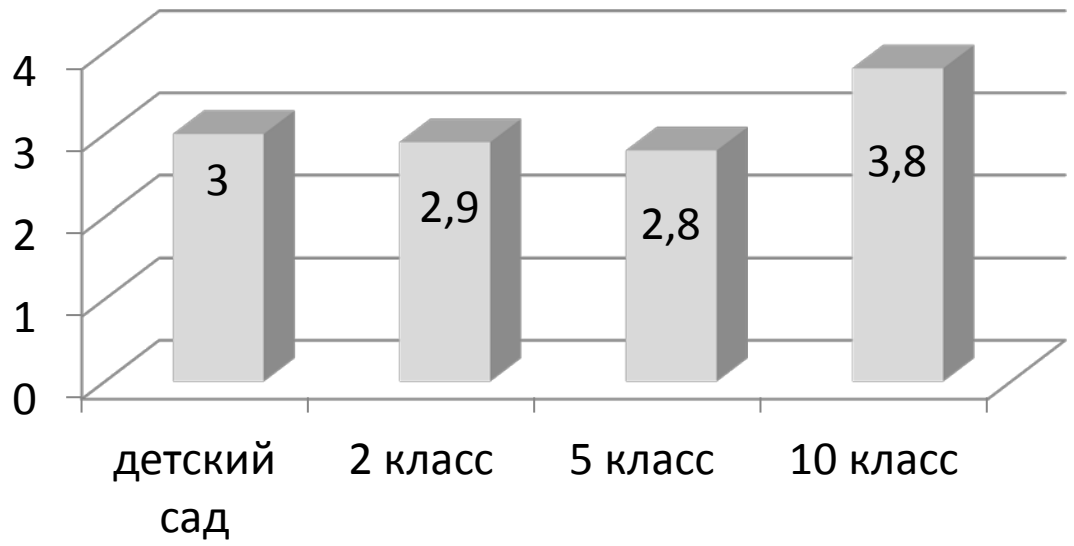


Рисунок 3 - Образ жизни и состояние иммунной системы (в баллах)

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

О.Г. Терещенко
Курганский базовый медицинский колледж

Остеохондроз позвоночника относится к числу наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Установлено, что остеохондроз представляет собой процесс, в основе которого лежат своеобразные нарушения обмена веществ, и как следствие этого – дегенеративно-дистрофические изменения структуры межпозвоночных дисков и позвонков, после чего и появляются различные симптомы и синдромы заболевания, вызывая сосудистые, двигательные и другие нарушения, однако наиболее неприятными субъективными моментами являются боль и ограничение трудоспособности. Локализуется боль, кроме зоны пораженного диска, в области верхних или нижних конечностей (например, при

остеохондрозе поясничного отдела позвоночника в области ягодиц, тазобедренных суставов, бедер, голеней, стоп). Кроме болевого синдрома, возникают расстройства рефлекторной деятельности и чувствительности, чаще в конечностях, а также двигательные и вегетативные нарушения. Боли в области поясницы строго локализованы, усиливаются при физической нагрузке, длительном сохранении вынужденной позы. Больные с остеохондрозами составляют 70-75% от числа всех больных с ортопедической патологией, а в структуре инвалидности их около 8%. В современном обществе около 10-15% случаев нетрудоспособности связано с теми или иными проявлениями этого заболевания. В результате изучения этой проблемы в 1993 году было установлено, что 30% от общего числа опрошенных когда-либо страдали от болей в спине. Внимание к проблеме привлекает также тот факт, что средний возраст страдающих остеохондрозом снижается. Так, по сравнению с 1970-ми годами к 2001 году средний возраст больных остеохондрозом изменился с 45 до 30-35 лет. А это значит, что большинство трудоспособного населения подвержены риску потери трудоспособности, что не может не отразится на общем благополучии общества.

Возможности современной медицины позволяют поставить диагноз остеохондроза на ранних стадиях. Применение физиотерапевтических средств также дает быстрое облегчение. Признание нетрадиционных методов лечения пополнило арсенал средств такими методиками, как иглорефлексотерапия, мануальная терапия и др. Среди наиболее доступных широкому кругу людей средств реабилитации и профилактики остеохондроза является соблюдение ортопедического режима и занятия лечебной физической культурой.

В процессе онтогенеза мышечные группы, регулирующие осанку, подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению, приводящему к укорочению последних, в результате чего возникает мышечный дисбаланс. Он, в свою очередь, ведет за собой нарушение нормального положения позвоночно-двигательных сегментов, что может явиться причиной остеохондроза позвоночника. Основными принципами коррекции мышечного дисбаланса при использовании средств физической реабилитации являются: повышение эластичности сильных и увеличение силы слабых мышечных групп. В этом отношении наиболее эффективным средством является суставная гимнастика. В комплексе суставной гимнастики ис-

пользуются в основном статические упражнения, при выполнении которых необходимо удержание определенного положения в течение 10-30 с в состоянии максимального натяжения мышц. Использование стретчинга – статических растягивающих упражнений – в последнее время получает широкое распространение.

Во время практических занятий со студентами и при внедрении элементов данной гимнастики в комплексы лечебной физкультуры (ЛФК) для больных пожилого возраста мы проследили за эффективностью комплекса суставной гимнастики при остеохондрозах позвоночника. Тщательный сбор анамнеза с учетом всех обстоятельств: наследственности, условий работы и отдыха, влияния различных внешних факторов, сопутствующей патологии – часто бывает хорошим подспорьем в постановке правильного диагноза. При проверке подвижности в позвоночнике придерживаются следующей последовательности: сгибание, разгибание, наклоны в стороны, вращения. По результатам анализа крови определяют наличие воспалительных явлений в организме или патологию в составе костной ткани. При оценке дегенеративных изменений наиболее важной является рентгенограмма в боковой проекции, так как она дает самую полную информацию.

Занятия проводились в группах: с применением стандартного комплекса ЛФК в контрольной и комплекса на основе суставной гимнастики в экспериментальной. Кроме применявшихся видов нагрузки, никаких других отличий в комплексе лечебно-реабилитационных мероприятий не было, все пациенты проходили стандартный курс лечения, применяющийся при этой патологии. Данные наблюдений подтверждают эффективность рекомендуемого комплекса ЛФК и его положительное влияние на динамику изменения большинства субъективных и объективных клинических проявлений остеохондроза.

После анамнеза начинается непосредственное обследование, в ходе которого врач проверяет функциональное состояние опорно-двигательной системы. В исследование входит также проверка сухожильных рефлексов, по состоянию которых судят о степени поражения спинномозговых нервов. В результате наблюдений отслеживалась следующая динамика.

По окончании срока лечения большинство пациентов достигли значительных улучшений, но разница ощутима и на промежуточном этапе. Это связано с тем, что в комплексе суставной гимнастики используются статические упражнения.

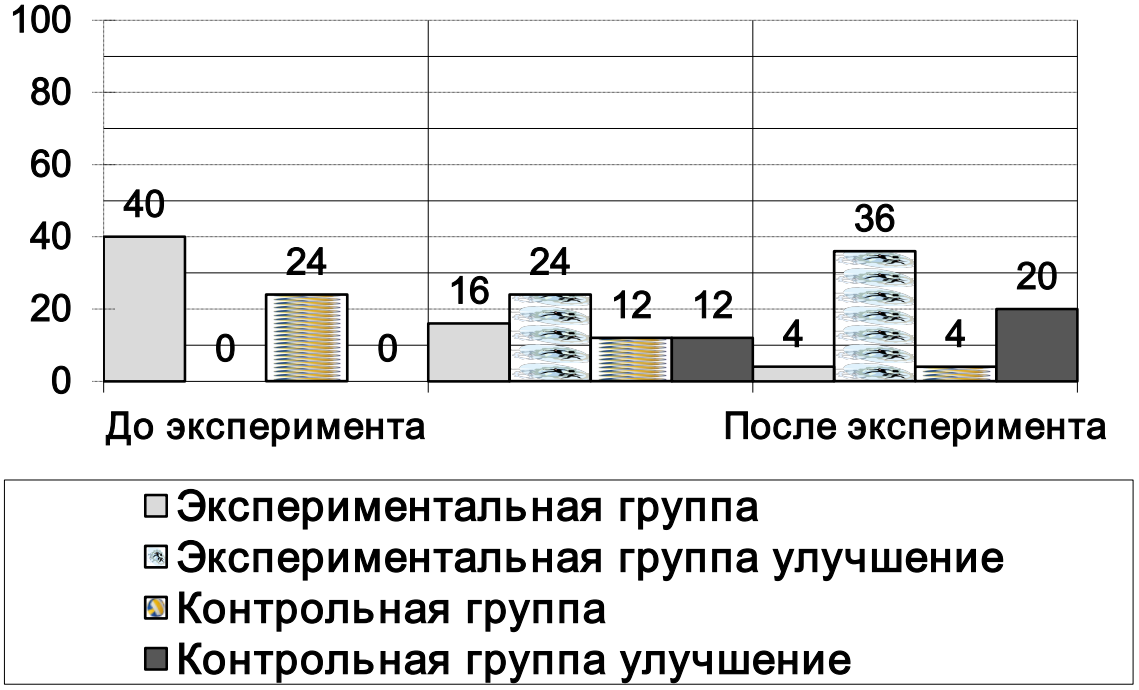


Рисунок 1 - Динамика изменений показателя «Общеневротические жалобы» в группах пациентов (в процентах)

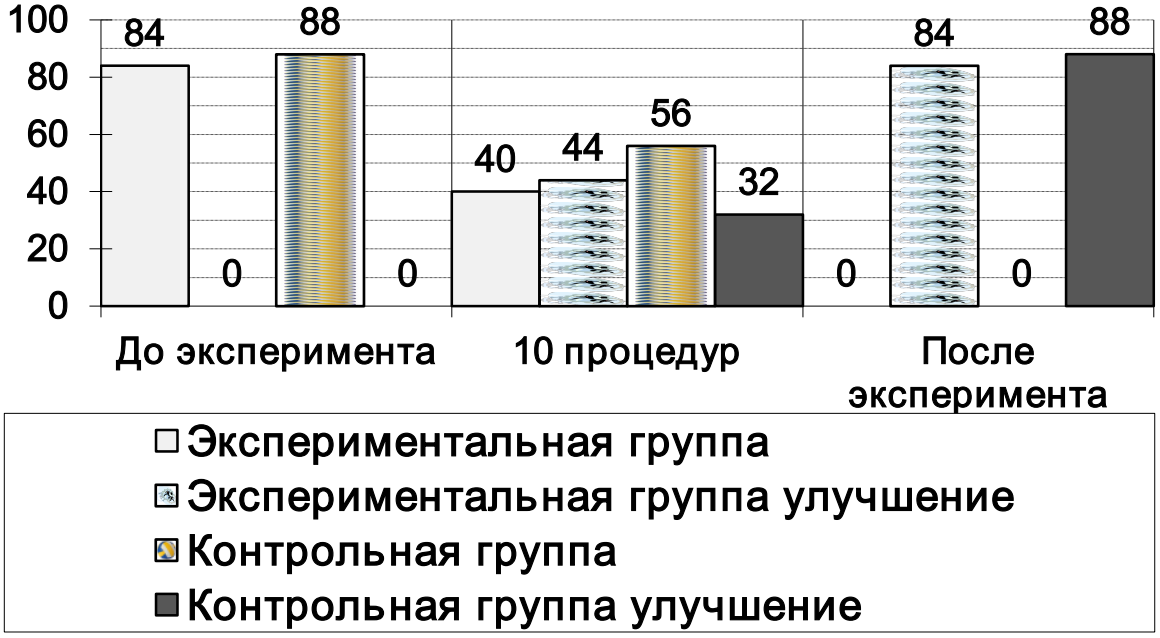


Рисунок 2 - Динамика изменений показателя «Сложности при выполнении обычной работы» в группах пациентов (в процентах)

При оценке динамики объективного статуса результаты проведенного эксперимента практически совпадают с оценкой субъективных жалоб (рисунок 1). Происходит более быстрое достижение положительных результатов пациентами экспериментальной группы на промежуточном этапе по сравнению с пациентами контрольной группы. В то же время результаты на момент окончания эксперимента практически равны (рисунок 2-4).

Изменение показателей крови также оказалось неинформативно в рамках данного эксперимента, что также связано с недостаточным сроком, необходимым для появления изменений в составе крови, а также с тем, что лечебно-реабилитационные мероприятия включали в себя использование препаратов, оказавших равное воздействие на пациентов контрольной и экспериментальной групп.

Эффективность применения суставной гимнастики доказана динамикой изменения субъективного и объективного статуса пятидесяти пациентов, проходивших курс лечения и реабилитации в составе двух групп с применением различной методики ЛФК, на основе равного курса других лечебно-реабилитационных мероприятий (лекарственная терапия, массаж и физиотерапия).

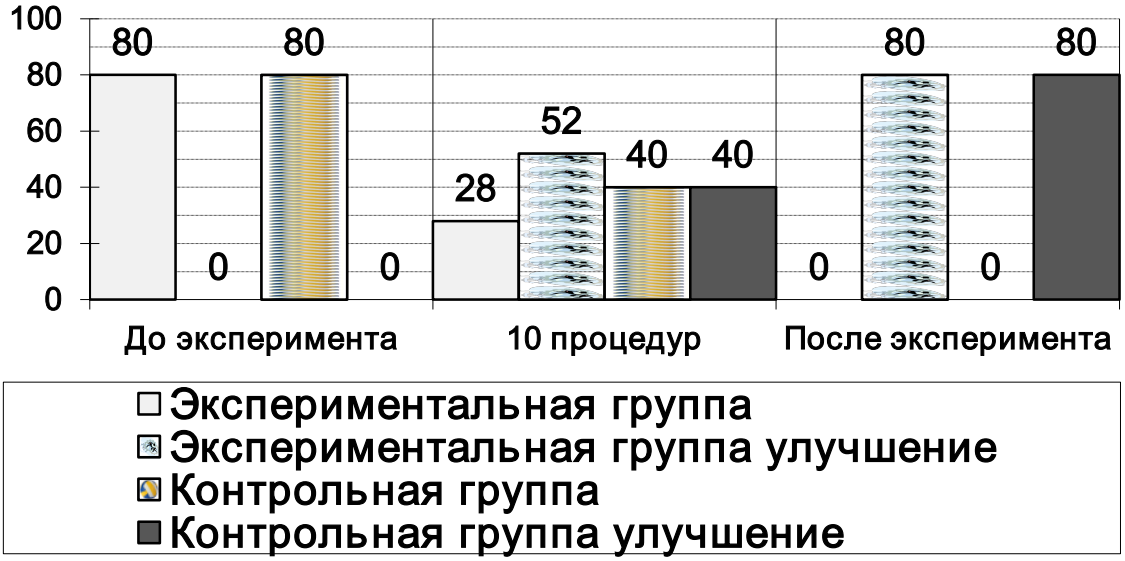


Рисунок 3 - Динамика изменений показателя «Локальная боль в покое» в группах пациентов (в процентах)

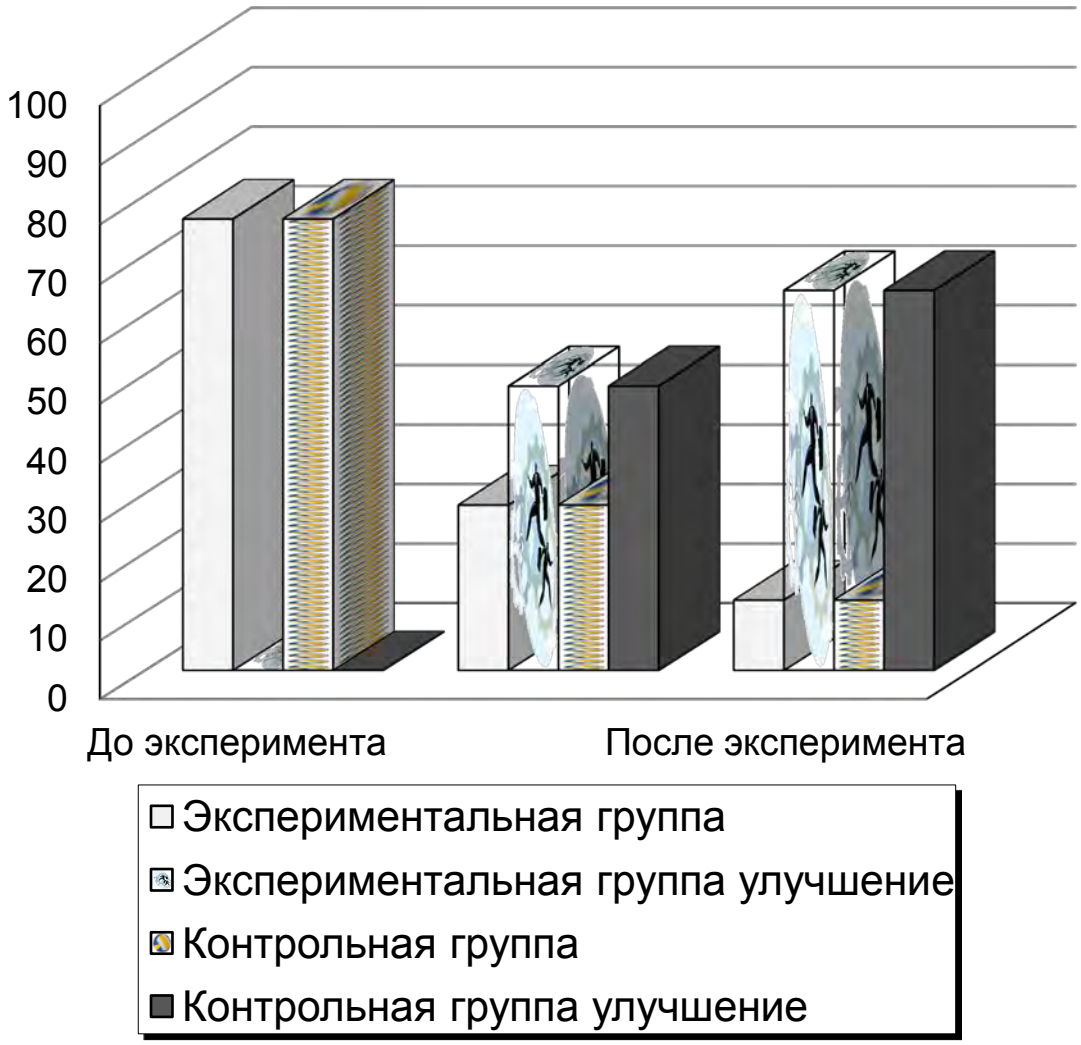


Рисунок 4 - Динамика изменений показателя «Изменения лабораторных показателей крови» (в процентах)

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

М.В. Шимченко
Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева

Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одним из основных условий высокой эффективности системы их подготовки является строгий учет

возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей организма.

Органы и системы организма спортсмена претерпевают различные морфофункциональные перестройки по мере увеличения нагрузок и степени адаптации к ним. В процессе спортивной тренировки развиваются функциональные приспособительные изменения и в работе сердечно-сосудистой системы, которые подкрепляются морфологической перестройкой («структурный след», по определению Ф.З. Меерсона) аппарата кровообращения и некоторых внутренних органов. Эта перестройка обеспечивает сердечно-сосудистой системе высокую работоспособность, позволяющую спортсмену переносить интенсивные и длительные физические нагрузки [1].

Целью настоящего исследования явилось изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы у юных дзюдоистов 12-14 лет.

Исследования проводились с 2010 по 2013 гг. в три этапа на базе спортивного комплекса и кафедры физической культуры Тюменской государственной сельскохозяйственной академии (г. Тюмень), ДЮЦ «Авангард» (г.Тюмень), Областного физкультурно-спортивного диспансера (г. Тюмень), а также с/к «Турбинка» (г. Курган).

Результаты проведенных исследований показали, что в возрастном диапазоне 12-14 лет динамика основных гемодинамических параметров: частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического артериального давления (САД), диастолического артериального давления (АДД), пульсового давления (ПД), ударного объема кровотока (УОК), минутного объема кровотока (МОК) – в состоянии относительного покоя соответствует общебиологическим закономерностям развития сердечно-сосудистой системы детей, не занимающихся спортом (таблица 1).

Оценка состояния системы кровообращения по показателю ЧСС позволила выявить достоверное снижение данного показателя в динамике 3-летнего наблюдения. У юных дзюдоистов в возрасте 12 лет показатель рима сердца составил 80±2,5 уд/мин, возрасте 13 лет – 74±1,8 уд/мин ($p>0,05$), а в 14 лет – 68±2,6 уд/мин ($p<0,05$). Таким образом, в результате долговременной адаптации организма подростков к нагрузкам скоростно-силового характера снижение показателя ЧСС свидетельствует о повышении роли вагусной регуляции в работе сердца и функциональном созревании проводящей системы сердца.

Таблица 1 - Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у у юных дзюдоистов 12-14 лет (n=16)

Возраст	ЧСС в покое	АДС мм рт.ст.	АДД мм рт.ст.	ПД, мм рт.ст.	УОК, мл	МОК, л/мин
	M± m	M± m	M± m	M± m	M± m	M± m
12 лет	80 ± 2,5	116 ± 1,5	70 ± 1,5	47 ± 2,0	27,9 ± 1,7	3,5 ± 0,2
13 лет	74 ± 1,8	119 ± 2,I	75 ± 2,I	44 ± 2,2	39,5 ± 1,1	4,1 ± 0,7
14 лет	68 ± 2,6*	128 ± 3,4*	82 ± 2,5*	56 ± 2,2*	41,3 ± 1,1***	4,2 ± 0,3*

Примечание: * - достоверность различий по отношению к дзюдоистам 12-летнего возраста, $p<0,05$. *** - $p<0,001$.

Исследование показателей деятельности сосудистой системы не выявило существенных различий по параметрам АДС и АДД у юных дзюдоистов. В динамике 3-летнего наблюдения была выявлена тенденция к повышению показателей артериального давления. В возрасте 12 лет эти показатели составили соответственно 116±1,5 и 70±1,4 мм рт.ст. К 14 годам они увеличились соответственно до 124±3,4 и 76±2,5 мм рт.ст. ($p>0,05$). По-видимому, увеличение артериального давления у юных дзюдоистов обусловлено функциональным напряжением деятельности сосудистой системы вследствие несоответствия резервных возможностей системы кровообращения увеличению тотальных размеров тела в подростковом возрасте. Показатель пульсового давления у подростков 12-14 лет, занимающихся дзюдо, также достоверно увеличился с 47±2,0 мм рт.ст. до 56±2,2 мм рт.ст., что говорит об увеличении фракции сердечного выброса вследствие морфологических изменений сердца (дилатация камер сердца). Вместе с тем в подростковом возрасте крайне важно оценивать характер гипертрофических изменений миокарда. При форсированных нагрузках, неадекватных функциональным возможностям организма юных спортсменов, возможны проявления патологической гипертрофии миокарда, что может стать причиной развития тахикардии, аритмии и артериальной гипертензии. Поэтому показатели ударного объема необходимо оценивать с применением функциональных проб. При благоприятном нормотоническом типе реакции в ответ на физическую нагрузку должно отмечаться увеличение ударного объема пропорциональное ЧСС [2].

Показатель УОК у юных дзюдоистов в динамике 3-летнего наблюдения увеличился на 48%, с 27,9±1,7 мл в 12 лет, до 41,3±1,1 мл в 14 лет ($p<0,001$). Такое увеличение УОК можно связать как с возрастными изме-

нениями (заметное увеличение тотальных размеров тела в подростковом возрасте), так и с эффектами долговременной адаптации сердечно-сосудистой системы к систематической спортивной тренировке.

В условиях физиологического покоя различия в показателях МОК у лиц с разной степенью адаптации к мышечным нагрузкам практически отсутствуют, что обусловлено разнонаправленной динамикой показателей ЧСС и УОК. Однако при нагрузках субмаксимальной и максимальной мощности показатели МОК у подготовленных спортсменов несоизмеримо больше по сравнению с нетренированными людьми и могут достигать 30-40 л/мин.

В динамике 3-летнего наблюдения показатель МОК в условиях физиологического покоя у юных дзюдоистов возрос на 20%, с 3,5±0,2 л/мин в 12 лет, до 4,2±0,3 л/мин в 14 лет ($p<0,05$).

Полученные данные о морфофункциональных особенностях развития сердечно-сосудистой системы в период пубертатного развития у юношей, занимающихся борьбой, могут быть использованы для обоснования дифференцированного подхода к оценке функционального состояния систем растущего организма. Различная динамика показателей сердечно-сосудистой системы организма у юношей разных соматотипов может быть использована при решении прикладных задач возрастной физиологии и физиологии спорта. Функциональные особенности детского и юношеского организма необходимо учитывать для разработки модельных характеристик представителей разных видов спорта. Это позволит на более ранних этапах производить оценку эффективности продолжения занятий в избранном виде спортивной специализации.

Список литературы

1 Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М. : Медицина, 1988. - 256 с.

2 Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М. : Советский спорт, 2005. – 312 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 10-12 ЛЕТ

М.В. Шимченко, В.Л. Семенов, Д.А. Мирошниченко, О.С. Шерстобитов
Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева

Рост спортивных результатов предопределил резкое увеличение тренировочных нагрузок уже на ранних этапах спортивной подготовки в условиях специализированных детско-юношеских спортивных школ, спортивных классов общеобразовательных школ и спортивных школ-интернатов. В связи с широким привлечением детей и подростков к занятиям совмещенной с учебной деятельностью проблема оценки влияния разных уровней двигательной активности (ДА) на организм юных спортсменов приобретает особо важное значение [1;2].

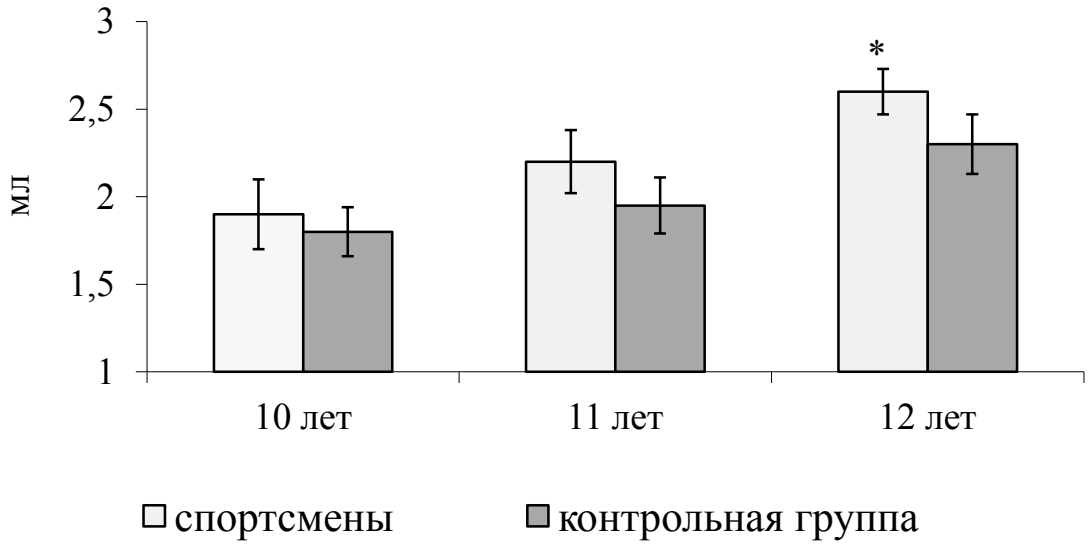
Целью работы явилось исследование функционального состояния середчно-сосудистой и дыхательной систем, а также уровня физической работоспособности у юных конькобежцев 10-12 лет.

Задачи исследования:

1 Оценить функциональное состояние системы внешнего дыхания у юных конькобежцев 10-12 лет.

2 Оценить функциональное состояние системы кровобращения у юных конькобежцев 10-12 лет.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ №4 и средней общеобразовательной школы №75. Всего было обследовано 28 человек. Все испытуемые были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальную группу составили конькобежцы 10-12 лет, занимающиеся данным видом спорта не менее 2 лет (n=12). Контрольная группа – сверстники, не занимающиеся спортом (n=16). Функция внешнего дыхания оценивалась по результатам спирометрии и пневмотахометрии. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое оценивалось по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), ударного объема крови (УОК) и минутного объема кровообращения (МОК). ЧСС и АД измеряли при помощи электронного измерителя артериального давления. МОК определяли по формуле Старра.



* - различия достоверны по отношению к испытуемым контрольной группы ($p < 0,05$).

Рисунок 1 - Жизненная емкость легких у юных конькобежцев (n = 12) и испытуемых контрольной группы (n = 16) 10-12 лет

Полученный цифровой материал обработан с применением методов математической статистики: вариационного и корреляционного анализа.

Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у конькобежцев по результатам проведенного исследования оказались выше, чем у испытуемых контрольной группы, на всех этапах исследования (рисунок 1).

Разница показателей в 10-летнем возрасте выражена незначительно – у спортсменов ЖЕЛ составила 1,9±0,2 л; у неспортсменов – 1,8±0,14 л ($p>0,05$). В 11 лет различия становятся более выраженными - 2,2±0,18 л и 1,95±0,16 л, соответственно. Разница между показателями ЖЕЛ в 12-летнем возрасте в среднем составила 0,3 мл, у спортсменов - 2,6±0,13 мл, а у их сверстников, не занимающихся конькобежным спортом - 2,3±0,17 мл.

На всем протяжении исследования ЖЕЛ у конькобежцев в среднем увеличилась на 0,7 л, а у неспортсменов – на 0,5 л. Причем наибольший прирост данного показателя наблюдался в период с 11 до 12 лет.

При оценке показателей внешнего дыхания выявлено, что спортсмены опережают своих сверстников, не занимающихся конькобежным спортом, по величине жизненного индекса (ЖИ). Если в 10-летнем возрасте у спортсменов ЖИ составил 60±2,3 мл, а у неспортсменов - 59±2,0 мл, то в 11 лет различия приобрели значимый характер - 69±2,2 мл и 61,7±2,3 мл ($p<0,05$), соответственно. Высокий показатель ЖИ у спортсменов по срав-

нению с испытуемыми контрольной группы наблюдался и в 12-летнем возрасте (соответственно 67±1,9 мл и 62,3±2 мл, $p<0,05$).

В начале исследования (10 лет) показатели силы вдоха (рисунок 2) у испытуемых обеих групп существенно не различались – 2,6±0,3 л/сек у спортсменов и 2,56±0,25 л/сек в контрольной группе.

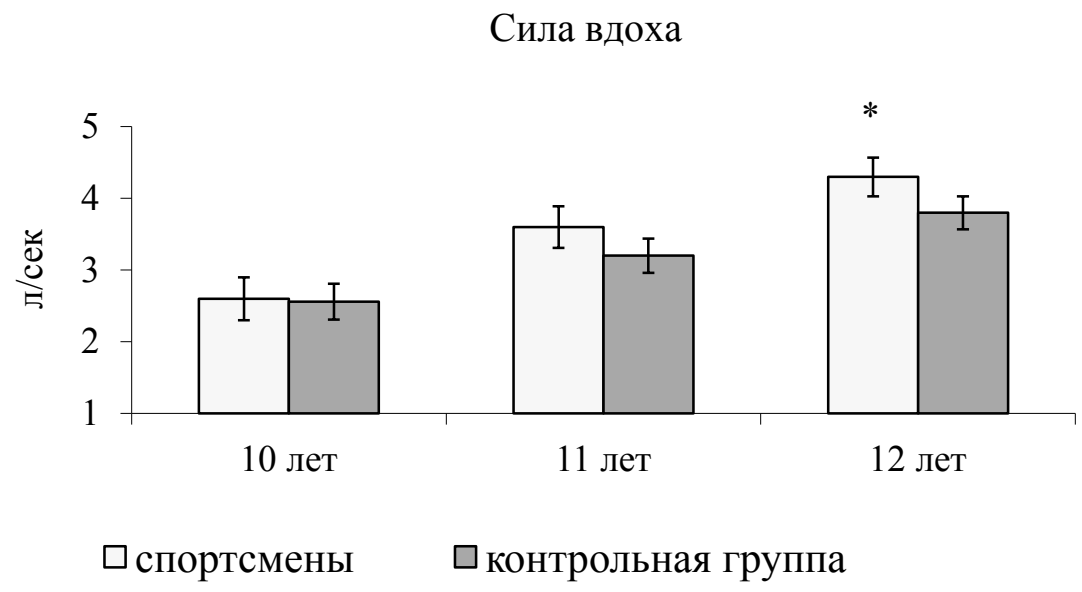
В 11-летнем возрасте сила вдоха у конькобежцев составила 3,6±0,29 л/сек, тогда как у их сверстников, не занимающихся конькобежным спортом, она была равна 3,2±0,24 л/сек. Наиболее существенные различия наблюдались в 12 лет – 4,3±0,27 л/сек и 3,8±0,23 л/сек, соответственно.

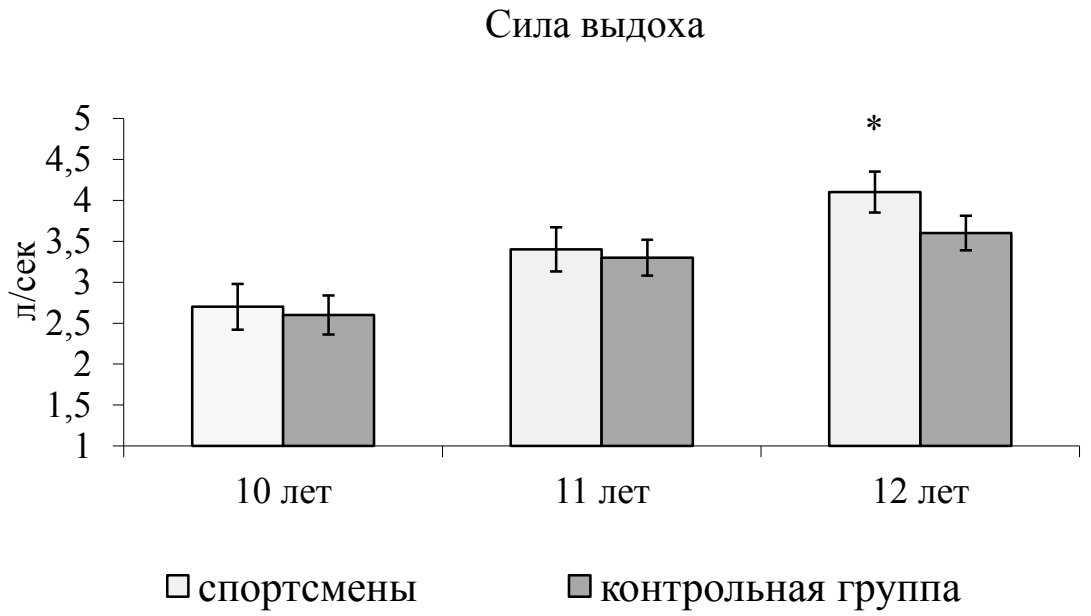
Показатели силы выдоха (рисунок 2) в 10-летнем возрасте у испытуемых обеих групп были практически одинаковы – 2,7±0,28 л/сек (спортсмены) и 2,6±0,24 л/сек (контрольная группа). В 11 лет данная тенденция сохраняется, разница между показателями незначительная – 3,4±0,27 л/сек и 3,3±0,22 л/сек соответственно. 12-летние конькобежцы имеют силу выдоха 4,1±0,25 л/сек, что на 0,5 л/сек больше показателя не спортсменов (3,6±0,21 л/сек).

Сила вдоха и сила выдоха за весь период исследования (10-12 лет) увеличились у испытуемых обеих групп. Так, у спортсменов – на 1,7 и 1,4 л/сек соответственно, у испытуемых контрольной группы – на 1,24 и 1 л/сек соответственно.

Таким образом, более существенные темпы роста жизненной емкости легких, показателей длительности задержки дыхания на вдохе и выдохе у юных конькобежцев по сравнению со сверстниками контрольной группы указывают на то, что тренировочные нагрузки в объеме 6-9 часов в неделю стимулируют развитие функциональных резервов системы внешнего дыхания и совершенствуют механизмы устойчивости к гипоксии.

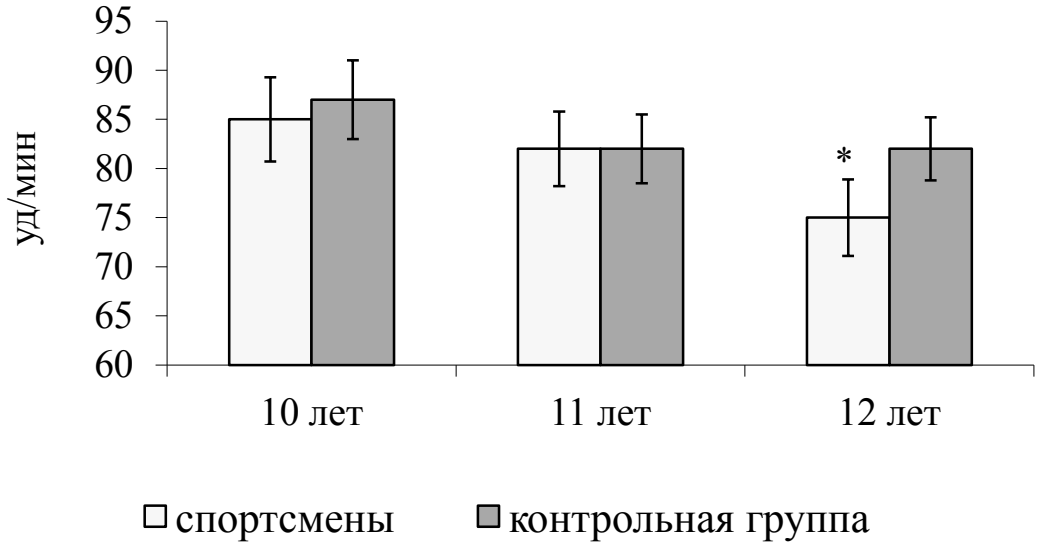
Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников с разным уровнем двигательной активности в состоянии покоя показало, что у конькобежцев ЧСС и МОК меньше по сравнению со школьниками контрольной группы. Это свидетельствует о более высоком уровне экономичности функционирования системы у юных спортсменов (рисунок 3).





* - различия достоверны по отношению к испытуемым контрольной группы ($p < 0,05$).

Рисунок 2 - Сила вдоха и выдоха у юных конькобежцев (n = 15) и испытуемых контрольной группы (n = 15) 10-12 лет



* - различия достоверны по отношению к испытуемым контрольной группы ($p < 0,05$).

Рисунок 3 - Частота сердечных сокращений у юных конькобежцев (n = 15) и испытуемых контрольной группы (n = 15) 10-12 лет

В 10 лет частота сердечных сокращений составила у спортсменов 85±4,3 уд/мин, а у испытуемых контрольной группы - 87±4 уд/мин. В 11-летнем возрасте величина ЧСС у всех исследуемых равна 82±3,8 уд/мин. Наибольшая разница по данному показателю наблюдалась в 12 лет, когда ЧСС спортсменов составила 75±3,9 уд/мин, а у испытуемых контрольной группы - 82±3,2 уд/мин. В период с 10 до 12 лет частота сердечных сокращений в среднем уменьшилась у спортсменов на 10 уд/мин, у неспортсменов - на 5 уд/мин.

После первого года исследования у испытуемых обеих обследованных групп произошло увеличение артериального давления и систолического объема крови. При этом существенных различий между величиной артериального давления у представителей этих групп во все возрастные периоды не выявлено, а увеличение систолического объема крови по темпам роста и в целом за весь период наблюдений оказалось более значительным у спортсменов.

Проведенные исследования позволяют заключить, что занятия конькобежным спортом способствуют повышению функциональных резервов и экономизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Показатели жизненной емкости легких, жизненного индекса, силы вдоха и выдоха у юных конькобежцев были достоверно выше, а показатель часто-

ты сердечных сокращений существенно ниже спустя два года регулярных занятий в сравнении со сверстниками, не занимающимися спортом.

Список литературы

1 Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. – М., 1980. – 295с.

2. Детская спортивная медицина / под ред. С.Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М., 1991. – 512 с.

ТЕРМОДИНАМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕДЕЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ НАГРУЗОК В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

В.А. Щуров, С.В. Марфицын
Российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» имени академика Г.А. Илизарова
г. Курган

Вопрос о предельных возможностях опорно-двигательной системы человека является актуальным, поскольку связан с сохранением здоровья спортсменов в травмоопасных видах состязаний. Предел неразрушающих внешних воздействий на организм всегда больше массы его тела.

Практика спорта высоких достижений показала, что существуют предельные величины массы, например, снаряда, которые способен толкнуть штангист в условиях действия сил земного притяжения. Нормативы по тяжелой атлетике получены в основном эмпирическим путем и неоднократно пересматривались. В теоретические расчеты при этом также вносились поправки [В.Каневский, 2003]. Важно сопоставить теоретические исследования в области предельных нагрузок с опытными. Вероятность достижения предельного состояния в функции зависит от энтропийного параметра:

$$P=e^{\Delta U*T_н/T*U_н}-1, \qquad (1)$$

где $\Delta U/T$ - приращение энтропии от начальной временной точки отсчета;

$U_н/T_н$ - начальный энергетический напор;

ΔU - энергия, перешедшая в работу пластической деформации;

T - средняя абсолютная температура во временном интервале;

Uн - энергия упругой деформации в начальный период времени;

Тн - абсолютная температура в начальный момент времени.

Если принять вероятность достижения предельного состояния P=1, то уравнение (1) примет вид:

$$2= e^{\Delta Umax*Тн/T*Uн},$$

$$Ln2=\Delta Umax*Тн/T*Uн,$$

$$\Delta Umax / Uн = (T/Тн)ln2.$$

Принимая T=Tn, $\Delta Umax / Uн = ln2 = 0,69…$

Выразив энергию предельного состояния Un через некоторую начальную энергию Uн и предельное приращение энергии ΔUmax , получим:

$$Un = Uн + \Delta Umax.$$

Разделив обе части уравнения на Uн, получим

$$Un/ Uн = 1 + \Delta Umax/ Uн.$$

При T =Tn $Un/ Uн =1 + ln2= 1,69,$

Откуда $Un = 1,69\ Uн.$

То есть биологически допустимая предельная энергия в 1,69 раза больше начальной энергии. За начальную потенциальную энергию спортсмена принимаем $Uн = G_1*h$,

где G_1 - масса тела спортсмена,

h - высота центра тяжести спортсмена при фиксации поднятой штанги,

G_2 - масса поднимаемого на соревнованиях снаряда.

При «взятии веса» на соревнованиях отношение потенциальной энергии поднятого снаряда к потенциальной энергии массы тела спортсмена:

$$Un/ Uн = П/G_2*h/G_1*h = 1,69.$$

После сокращения h получим: $G_1 / G_2 =1,69$.

Таким образом, биологически допустимый предельный груз должен быть не более, чем в 1,69 раза больше массы спортсмена.

Рассмотрим это соотношение на примере норматива мастера спорта по тяжелой атлетике для различных весовых категорий мужчин и женщин. Так, при массе тела спортсмена до 85 кг в сумме двоеборья норматив составляет 295 кг. Усредненное значение для рывка и толчка – 147,5 кг. Тогда получится G_1/G_2=147,5:85=1,735 раза. Погрешность по сравнению со значением, найденным по термодинамической формуле, составляет 4,3%. С увеличением массы тела спортсмена нормативное значение поднимаемого снаряда становится меньше уровня допустимого предельного веса,

особенно у женщин, в структуре тела которых относительно больший удельный вес жировой ткани, необходимой для выполнения репродуктивной функции. Превышение предельно допустимого веса штанги у спортсменов с меньшей массой тела, особенно в толчке, объясняется не столько относительно большей величиной массы мышц, сколько использованием при выполнении движения скоростных технических приемов.

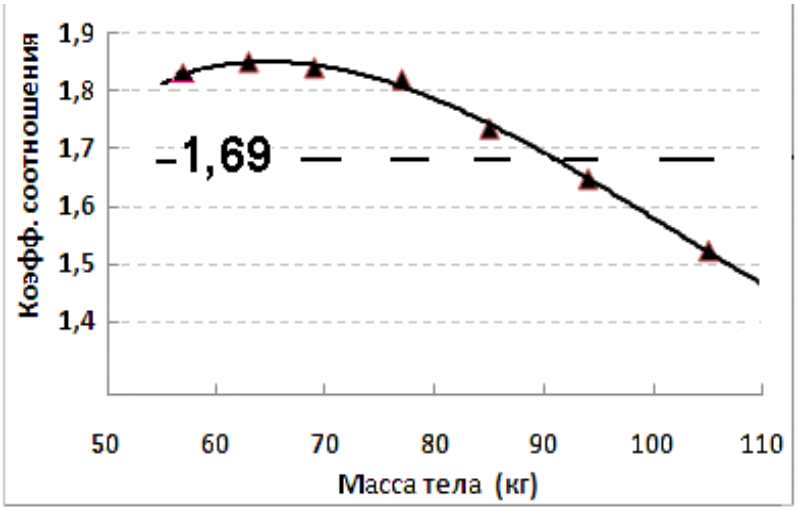


Рисунок 1 - Соотношение норматива массы поднимаемого снаряда для мастера спорта и массы тела мужчин

Выявление предельно допустимых нагрузок имеет большое значения не только в физиологии спорта, но и в травматологии и ортопедии. При этом важно учитывать, что кости конечностей имеют различную сопротивляемость на сжатие, разрыв и скручивание. В ортопедии знание предела неразрушающего воздействия позволяет производить удлинение отстающих в росте конечностей с усилием, не выходящим за пределы упругой деформации мягких тканей.

Следовательно, термодинамический подход подтверждает объективную закономерность предельных термодинамических зависимостей в установлении спортивных нормативов, определении силы разрушающих воздействий в травматологии и ортопедии.

СЕКЦИЯ 3

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДОШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ И ДЕТСКОМ САДУ

С.В. Гневашева
Детский сад комбинированного вида № 127 «Катюша»
г. Курган

Здоровье взрослого человека во многом определяется состоянием его здоровья в детстве. Ведущими факторами риска в формировании состояния здоровья являются социальные (нерациональное питание, нарушение режима дня, неудовлетворительное физическое воспитание, проживание семей в общежитии) и биологические факторы (возраст матери при рождении ребёнка, патология беременности и родов, хронические заболевания).

Помимо основной причины снижения уровня здоровья населения, в особенности детей, существует утрата многих общечеловеческих ценностей и приоритетов (в частности, ценности и уникальности человеческой жизни). Кроме того, проблема здоровья подрастающего поколения связана с социально-экономической нестабильностью, отсутствием межкультурных связей, хроническим стрессом и переутомлением. К числу причин относят также противоречия в сфере образования и культуры (слабая просветительская работа, не достаточная пропаганда здорового образа жизни, отсутствие квалифицированных кадров, необходимой специальной литературы, несовершенная материальная база и т.д.).

Уже в дошкольном возрасте появляются различия в состоянии здоровья, обусловленные полом ребёнка. Так, в младшей возрастной группе относительная численность мальчиков с первой группой здоровья (абсолютно здоровы) меньше, с третьей группой здоровья (частоболеющие) - несколько больше по сравнению с девочками, притом, что мальчиков в

образовательном учреждении больше чем девочек на 10-15%. С возрастом эти различия увеличиваются. Если численность девочек первой группы здоровья снижается незначительно, то мальчиков - почти вдвое. К концу дошкольного периода число детей в группе, имеющих функциональные нарушения, составляет 59% девочек и 72% мальчиков.

Одним из основных параметров, характеризующих состояние здоровья детской популяции, является физическое развитие, тенденции которого в последние годы вызывают серьёзное беспокойство.

Оно рассматривается и как процесс развития, и как соматическое состояние. Дисгармоничность морфологического статуса, как правило, сочетается с отклонениями в состоянии здоровья.

Среди воспитанников, посещающих дошкольные учреждения в возрасте до 7 лет, в 13,5% случаев выявлены отклонения в физическом развитии: дефицит или избыточность массы тела, низкорослость.

Таким образом, в дошкольный период у мальчиков отмечается менее благоприятная картина состояния здоровья по сравнению с девочками, что нашло отражение в системе проводимых профилактических мероприятий в условиях детского сада и семьи.

В качестве выявления уровня педагогической культуры и степени участия родителей в физическом воспитании детей нами использовались следующие методы: анкетирование, тестирование, индивидуальные беседы, посещение семей, наблюдение за детьми и родителями. Повышению культурного уровня родителей способствуют занятия в «Клубе отцов», где выступают специалисты, спортсмены, происходит обмен опытом и общение на интересующие темы.

Многолетний семейный опыт, педагогический стаж и опыт работы заведующего дошкольного образовательного учреждения показал, что для воспитания здоровых привычек у мальчиков и хорошего физического развития необходимым условием является пример отца, совместные интересы, занятия физической культурой и спортом. В условиях детского сада и семьи популярными и значимыми являются мероприятия, как местного, так городского и регионального значения, например, спортивный праздник, посвященный празднованию Дня защитника Отечества, конкурсы «Супер-папа», «Супер-семья», «Мама, папа, я – спортивная семья», активное участие взрослых и детей во Всероссийских акциях: «На зарядку становись», «Я выбираю спорт», «Кросс наций», где воспитатели нашего

образовательного учреждения являлись не только активными участниками, но и организаторами проведения массовых мероприятий.

Важно чтобы родители были уверены в хорошем отношении педагога к ребёнку, убеждены в компетентности воспитателя в вопросах оздоровления детей, ценили его как личность за внимание, чуткость, доброту, целеустремлённость, активность.

В городском конкурсе «Воспитатель года 2013» родительская общественность активно приняла участие в мероприятиях, проводимых воспитателем по физической культуре, и оздоровительной работе нашего образовательного учреждения. В городском конкурсе «Молодые семьи молодого Кургана 2013» приняли участие три семьи из нашего образовательного учреждения, одна из них стала победителем.

Подобные мероприятия, интересные, зрелищные, вызывают у участников много положительных эмоций: радость, смех, гордость за своих родителей и детей, желание вырабатывают активную позицию по отношению к физической культуре и здоровому образу жизни, устанавливают положительные взаимоотношения между всеми участниками образовательного процесса, позволяют выработать новый спортивный стиль общения.

Понимая необходимость усиления связи с семейным воспитанием, педагоги дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) столкнулись с недостаточной теоретической разработанностью его содержания, способствующего оздоровлению детей, и средств по преодолению разобщённости воспитателей и родителей в этом вопросе, а также роль семьи и отца в воспитании здоровых привычек у мальчиков. Это привело нас к созданию технологии совместной физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и семьи. Считаем, что такая совместная деятельность создаёт условия для психической разрядки, сохранения, укрепления здоровья детей, что в конечном итоге благоприятно сказывается на индивидуальном здоровье каждого мальчика.

ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Н.Е. Горшкова, С.В. Коротовских
Курганский базовый медицинский колледж

Для успешной специализации в том или ином виде спорта необходимо выявить способности и физические качества индивида. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют генетически обусловленные, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки [5].

К их числу следует отнести гибкость, ловкость, прыгучесть, быстроту, относительную силу, выносливость, строение и пропорции тела, некоторые психические особенности, которые позволяют определить, что сможет выполнить в дальнейшем спортсмен [2].

На современном этапе развития художественной гимнастики увеличиваются требования к качеству подготовки занимающихся. В связи с этим перед тренерами стоит проблема поиска таких средств и методов, которые позволили бы юным гимнастам в более короткие сроки осваивать все возрастающие по числу и трудности двигательные действия и достигать более высокого уровня физической и эстетической подготовки.

Многолетнюю подготовку занимающихся художественной гимнастикой можно разделить на 4 этапа:

1 Предварительная подготовка (отбор и начальная подготовка) – продолжительность 1-3 года (возраст 5-8 лет).

2 Спортивная специализация – продолжительность 2-3 года (возраст - 8-11 лет).

3 Этап углубленной тренировки – продолжительность 2-3 года (возраст 11-13 лет).

4 Этап спортивного совершенствования – продолжительность 3-8 лет (возраст 14-22 года) [6].

Именно на первый этап подготовки направлена наша исследовательская работа, целью которой является совершенствование программы отбора детей для занятий художественной гимнастикой. Для достижения этой цели мы поставили перед собой следующие задачи:

1) провести анализ научно-методической литературы и определить модельные характеристики юных гимнастов для набора в ДЮСШ на начальном этапе отбора;

2) получить социальный заказ на усовершенствование механизма эффективного отбора детей для занятий гимнастикой;

3) определить антропометрические характеристики младших школьников;

4) определить уровень развития двигательных качеств испытуемых;

5) популяризировать программу отбора детей для занятий гимнастикой.

Для достижения результата мы выбрали методы: анализ литературы по данной проблеме; наблюдение; тестирование; методы качественного и количественного анализа полученных данных на основе сопоставительного метода; метод антропометрии.

Исследования проводили на базе средней общеобразовательной школы № 17 г. Кургана и дворца творчества юных г. Кургана.

Объектом исследования стали анатомо-физиологические и специальные качества учащихся 6-8 лет. Количество респондентов составило сто человек.

Мы предполагаем, что в результате использования анализа полученных данных мы выявим детей, обладающих потенциальными способностями к занятиям художественной гимнастикой, что позволит сократить сроки 1 и 2 этапов отбора.

Сущность отбора заключается в установлении соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и определенными способностями претендентов.

В понятие «способности» включаются все анатомо-функциональные особенности организма, предопределяющие спортивное мастерство. Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – сложный процесс, так как все больше возрастают требования к морфотипу, двигательным способностям, выразительности и артистизму [3; 4].

Проблема отбора состоит в том, что при наборе в спортивные секции мало внимания уделяется личностным особенностям детей, которые хотели бы заняться данным видом спорта. Зачастую вид спорта выбирают родители, исходя из соображений «удобства», по принципу «что расположено рядом». Именно от этой проблемы мы и отталкиваемся.

Мы провели отбор, используя педагогический, медико-биологический, психологический, социологический методы.

На основе этих методов определяется оценка состояния здоровья, внешних данных, специальный способностей, физических качеств и темпов их прироста, увлеченности, интереса и желания заниматься, а также трудолюбие.

На начальном этапе исследования мы выявили соотношения распределения испытуемых по группам здоровья. Для занятий спортом подходят I и II группы здоровья, в нашем случае – 64 человека.

Выявили морфологические характеристики испытуемых, определив длину, массу тела и индекс массы тела. Оценка особенностей внешнего вида проводилась по показателям длины шеи; формы спины; длины, формы и полноты ног; размеров таза (рисунок 1).

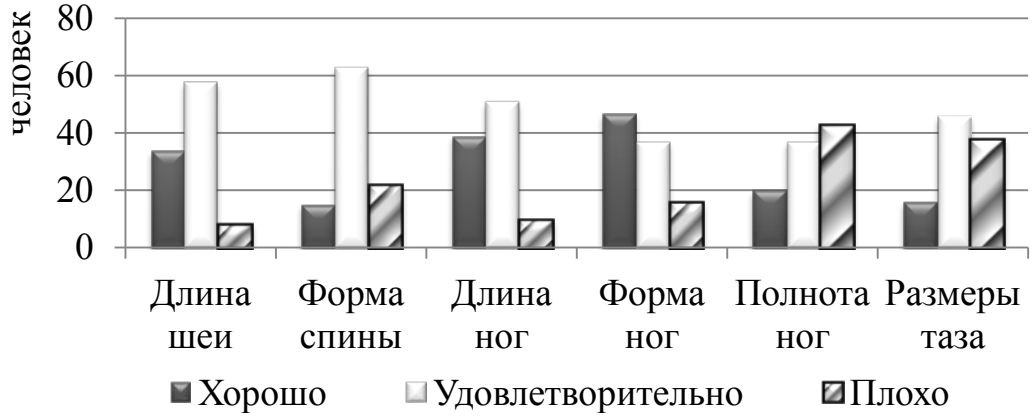


Рисунок 1 - Оценка особенностей внешнего вида

Для определения показателя гибкости испытуемых, который является основным в гимнастике, мы воспользовались комплексом тестов на подвижность в различных суставах: плечевом, коленном, тазобедренном, голеностопном суставах и подвижность позвоночного столба. Результат оценивается уровнями: высокий, средний и низкий.

Высокой подвижностью в плечевом суставе отличаются только 25 испытуемых, средней – 40 и низкой – 35. Исследуя подвижность позвоночного столба, выявили, что с низким уровнем – 15 испытуемых, 40 – с высоким уровнем и 45 – со средним. Низкой подвижностью в тазобедренном суставе обладают 14 испытуемых, средней – 48 и 38 высокой. При тестировании подвижности в коленом суставе, было выявлено, что 46 испытуемых - со средней подвижностью и 47 и высокой. Высоким уровнем по-

движности в голеностопном суставе обладают 49 испытуемых, 40 – средним и 11 – низкой степенью подвижности.

Количество испытуемых, обладающих высоким, средним и низким уровнем соответствия анатомо-физиологических особенностей для занятий художественной гимнастикой, представлено на рисунке 2.

Рисунок 2 - Соответствие подвижности в суставах требованиям для занятий художественной гимнастикой

Состояние статокинетической системы определяли с помощью проб Ромберга, Яроцкого и отолитовой реакции Воячека. При оценке специальных способностей по уровню музыкальности, пластичности и выразительности 7 респондентам даны рекомендации для занятий художественной гимнастикой

По результатам исследования, гипотеза подтвердилась, в процессе изучения специальной научно-методической литературы мы выявили модельные характеристики юных гимнастов для набора в ДЮСШ. Установлено социальное партнерство на базе ДТЮ с секцией художественной гимнастики (тренер С.Е. Курбатова). Определяя степень соответствия кандидатов модельным характеристикам, мы обнаружили, что из 100 испытуемых, только 7 выполнили максимум требований, позволяющие получить рекомендацию для занятий гимнастикой. Однако по медицинским показателям занятия спортом рекомендованы 2 испытуемым.

Но все проблемы отбора еще не разрешены, поэтому планируется продолжить данную исследовательскую работу, используя психологические и социологические методы, провести психологическое тестирование кандидатов для занятий гимнастикой и социологическое обследование интересов детей и их родителей.

Список литературы

1 Баландин В. И., Бдудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. – М. : ФиС, 2006. – 192 с.

2 Брянкин С. В., Жданов Л. Н., Шустин Б. Н. Спортивный отбор и ориентация. – Смоленск : СГИФК, 1997. – 68 с.

3 Козлов В. И., Гладышева А. А. Основы спортивной морфологии. – М. : ФиС, 1997. – 103 с.

4 Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: ФиС, 1982. – 199 с.

5 Матвеев Л. П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 384 с.

6 Розин Е. Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой : учебное пособие для студентов факультета физической культуры. – М., 1999. – 34 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ

Ю.Г. Горшков
Курганский базовый медицинский колледж

В наше время здоровый образ жизни очень актуален. Это вызвано возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, ухудшением продуктов питания, качества воздуха и воды, что провоцирует негативные сдвиги в состоянии здоровья. Проблеме здорового образа жизни уделяют внимание на всех уровнях: от жизненных принципов каждого человека до политики государства, направленной на привлечение нации к спорту.

Основными проблемами современной молодежи являются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам, зависимость от компьютера, малоподвижный образ жизни.

Со всем этим ведется активная борьба. Государство стало уделять внимание всевозможным спортивным мероприятиям, например, каждый год проводятся «Лыжня России» и «Кросс нации». Основная их задача –

привлечь молодежь к спорту. Набирает свою силу экстремальное движение (для увлеченных экстремальными видами спорта). Молодое население страны начало постепенно находить себя. Наркомания и алкоголизм уже не в моде. Наметился рост численности некурящих людей.

Здоровый образ жизни важен и для среднего возраста, не говоря уже о пожилых. Важно также следить и за отсутствием вредных привычек.

Есть масса аспектов, которые можно отнести к здоровому образу жизни, но основополагающими являются всего несколько: спорт, здоровый отдых, отсутствие вредных привычек.

Здоровье – самое ценное, что мы имеем. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас, наших предпочтений, убеждений и мировоззрения.

В данной работе исследуется проблема осознанного отношения студентов к собственному здоровью.

Исследование проводилось в Курганском базовом медицинском колледже, Курганском областном музыкальном колледже им. Д.Д. Шостаковича, Курганском педагогическом колледже, возрастная группа студентов от 16 лет до 22 лет. В исследовании принимали участие 120 студентов: 40 – КБМК; 40 – КОМК им. Д.Д. Шостаковича; 40 – КПК.

Цель исследования: сравнение уровня осознанного отношения студентов Курганского базового медицинского колледжа, Курганского областного музыкального колледжа им. Д.Д. Шостаковича, Курганского педагогического колледжа к собственному здоровью.

В ходе исследования применялись следующие методики: анкета «Мой образ жизни»; опросник «Самооценка готовности к развитию».

⦿ узнать, как студенты оценивают свой образ жизни.

⦿ Определить, с какой целью студенты ведут здоровый образ жизни.

⦿ выявить, кто или что в большей степени повлияло на их отношение к здоровью.

⦿ определить уровень самопознания студентов.

Опросник «Самооценка готовности к развитию» позволяет выявить уровень готовности к развитию, помогает разобрать ситуацию самосовершенствования, установить существующую зависимость от уровня осознанного отношения к собственному здоровью.

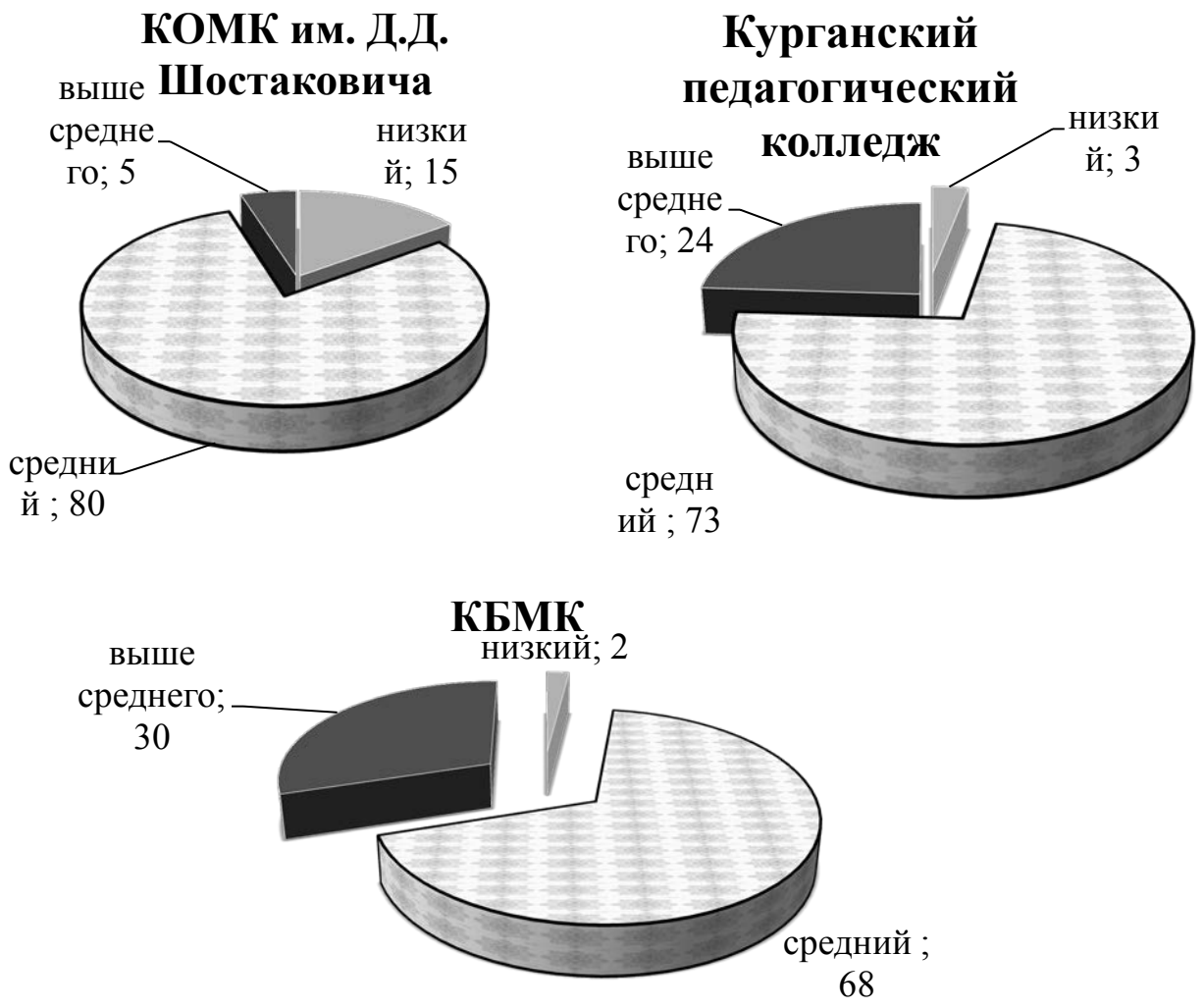


Рисунок 1 – Диаграмма «Как вы оцениваете свой образ жизни?»

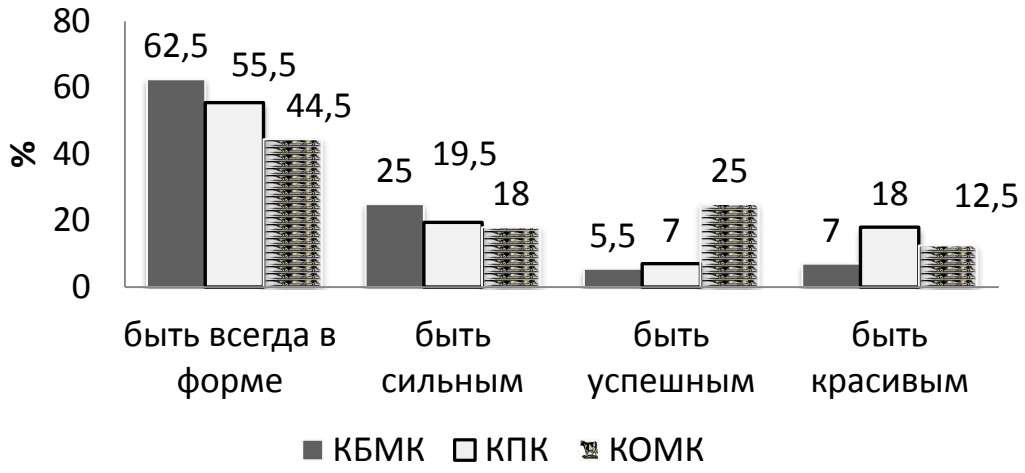


Рисунок 2 – Диаграмма «Мотив вести здоровый образ жизни как внешней фактор?»

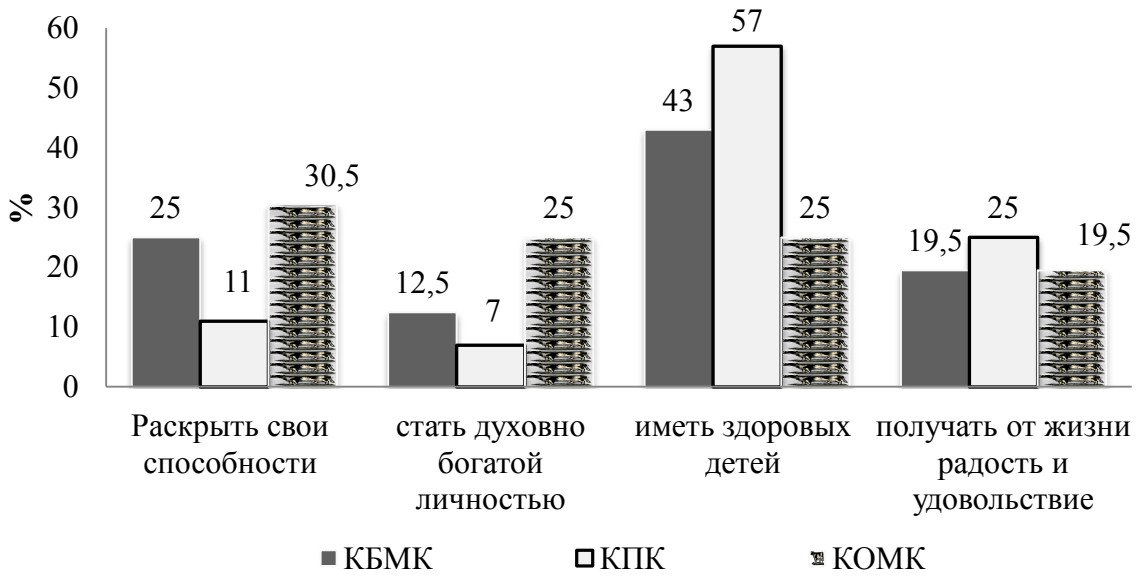


Рисунок 3 – Диаграмма «Мотив вести здоровый образ жизни как внутренний фактор?»

Анализ результатов исследования при помощи опросника «Самооценка готовности к развитию» показал, что:

- 60% опрошенных студентов КБМК «готовы знать себя и готовы совершенствоваться»;
- 37% «стремятся изменить себя и стремятся к самопознанию»;
- 3% были отнесены к неопределенному типу;

Студенты Курганского педагогического колледжа;

- «готовы знать себя и готовы совершенствоваться» - 35%;
- «стремятся изменить себя и стремятся к самопознанию» - 50%;
- «могут совершенствоваться, но не хотят себя знать» - 12,5%;
- «хотят знать себя, но не могут изменить себя» - 2,5%.

Студенты Курганского областного музыкального колледжа им. Д.Д. Шостаковича:

- «готовы знать себя и готовы совершенствоваться» - 48,5%;
- «стремятся изменить себя и стремятся к самопознанию» - 46%;
- «могут совершенствоваться, но не хотят себя знать» - 2,5%;
- «хотят знать себя, но не могут изменить себя» - 5%.

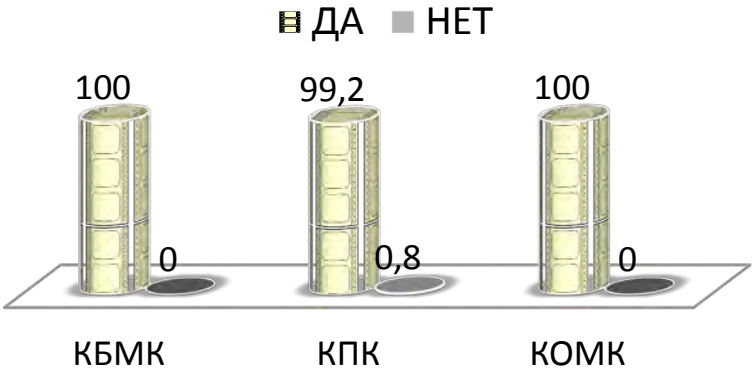


Рисунок 4 – Диаграмма «Необходимо ли, по вашему мнению, соблюдать факторы здорового образа жизни?»

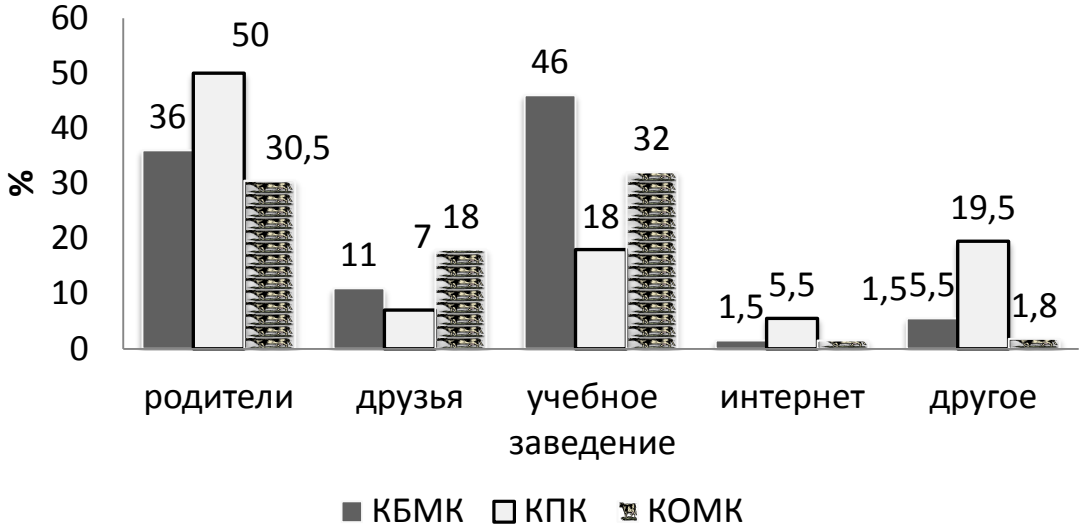


Рисунок 5 – Диаграмма «Кто или что в большей степени повлияло на Ваше отношение к здоровью?»

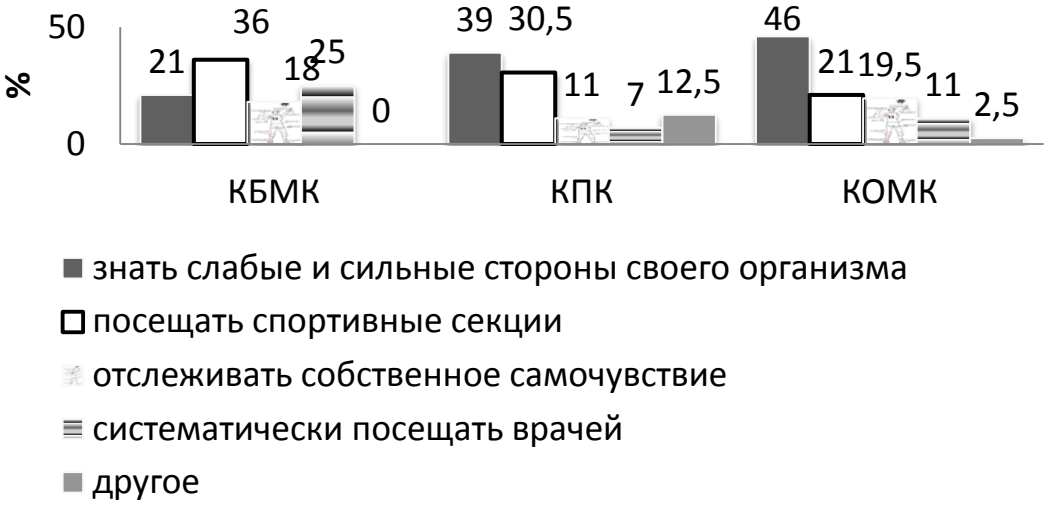


Рисунок 6 – Диаграмма «Что является наиболее важным для сохранения собственного здоровья?»

В результате проведенного исследования мы пришли к выводу, что хотя большинство студентов положительно относятся к здоровому образу жизни как к фактору сохранения и укрепления здоровья, низкий уровень самопознания не позволяет им с достаточной ответственностью подходить к вопросам сохранения здоровья (рисунки 1-6).

Таким образом, результаты показали, что для большинства обследованных студентов наиболее значимой является установка, нацеленная на сохранение физического здоровья, отмечено преобладание ориентации мотива здорового образа жизни на внешние факторы.

Исходя из итогового показателя интенсивности отношения личности к собственному здоровью не было выявлено зависимости между занятиями спортом и осознанным отношением к здоровью у студентов.

Учитывая высокую значимость самооценки в процессе формирования личности студента, преподавателям необходимо принять все возможные меры, связанные с появлением негативных тенденций ее проявления, в качестве которых может рассматриваться низкий уровень, неадекватность (особенно опасна заниженная самооценка) и высокая или низкая ее дифференцированность.

К числу таких средств относятся:

- ✓ внимательное отношение к личности студентов;
- ✓ гуманистическая направленность педагога;
- ✓ соблюдение основ педагогической этики.

Необходимо ввести дополнительные занятия по формированию здорового образа жизни.

В первую очередь, сами студенты должны понимать, что здоровье – это самое драгоценное, что есть у нас. Его необходимо беречь.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС: ИЗ НАСТОЯЩЕГО В ПРОШЛОЕ

П.В. Кочегин
Институт развития образования и социальных технологий
г. Курган

Известно, что вся физкультурно-спортивная деятельность ребёнка, подростка или уже сформировавшегося взрослого человека должна стро-

иться на индивидуальной оценке уровня физического состояния и двигательной подготовленности занимающегося. Это повышает мотивацию, помогает правильно планировать учебно-тренировочный процесс, дает возможность оценить эффективность занятий. Дальнейшая работа учителя, тренера или инструктора может базироваться на привычном для нас принципе подтягивания отстающих и на развитии ведущих двигательных качеств. Если окунуться в историю вопроса, связанного с повышением мотивации, организацией тестов всенародного охвата, то мы возвратимся в 1985 год к последнему Всесоюзному физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)», который был адресован советским людям от 16 до 60 лет. Вскоре началась разработка региональных нормативов, которые стали отличаться от комплекса ГТО как содержанием, так и уровнем нормативных требований. Параллельно с этим процессом в системе образования продолжали использоваться нормативы тестирования, включенные в учебные программы по физическому воспитанию. Постепенно комплекс ГТО утратил свою силу. На смену ему стали приходить региональные тестирующие программы. С целью поиска зарубежного нормативного аналога началось проведение сравнительных исследований уровня двигательной подготовленности российских школьников и их сверстников за границей.

На рубеже веков была предпринята попытка повсеместно внедрить систему мониторинга физического состояния, призванную ежегодно оценивать динамику уровня функциональной и двигательной подготовленности населения. Федеральным агентством по физической культуре и спорту совместно с Министерством обороны Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации, Российской оборонно-спортивно-технической организацией был разработан проект Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе, который является программно-нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, определяющей концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, и устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом. Программная основа Комплекса определяет содержание базового физкультурного образования,

содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации. Нормативная основа Комплекса определяет уровни развития физической подготовленности населения в различных возрастных диапазонах (в период от 6 до 60 лет и старше) соответствующие требованиям государства и общества.

Программа мероприятий по апробации комплекса и разработке современных нормативов предусматривает:

– организацию экспериментальных площадок в различных регионах страны;

– разработку единых для всех регионов тестирующих программ и условий приема нормативов комплекса;

– проведение испытаний нормативных требований комплекса в различных регионах России;

– статистическую обработку результатов испытаний;

– коррекцию нормативных требований в соответствии с результатами испытаний.

Всего было протестировано более 17,5 тысячи детей, подростков, юношей и девушек. Граничным значением норматива, характеризующего отличный уровень физической подготовленности (золотой значок), стал результат, доступный 20% учащихся. Следующий норматив – это результат, доступный следующим 40% учащимся, что классифицируется как хороший уровень физической подготовленности (серебряный значок). Таким образом были обработаны экспериментальные результаты массовых тестирований участников эксперимента и установлены нормативы по всему комплексу тестов. В итоге нормативы комплекса были пересмотрены и обновлены. Многообразие существующих в настоящее время региональных систем тестирования не отражает целостную картину состояния физической подготовленности детей и молодежи Российской Федерации и не позволяет проанализировать и сопоставить результаты работы в различных регионах России.

Итак, формально с момента введения последнего комплекса ГТО прошло более четверти века. В реальной практике физкультурно-спортивной работы сдача любых тестов стимулирует человека к дальнейшей работе над собой. Действительно, быть эффективным и успешным в работе, суметь в случае необходимости защитить себя, свою семью, свое

Отечество – это актуально и значимо для всех россиян, вне зависимости от возраста и пола.

Особое значение имеет вопрос безопасности сдачи нормативов, методические аспекты подготовки к соревнованиям, их организация и проведение. Официальный медицинский допуск, информация-предостережение для участников, то есть перечень относительных и абсолютных противопоказаний, система расписок как вариант оформления согласия на участие в сдаче тестов, проведение стандартного медицинского экспресс-теста перед стартами или обязательное выполнение предварительной разминки – все это возможные варианты обеспечения медицинской составляющей соревнований. Внедрение Комплекса, органично связанного с Единой всероссийской спортивной классификацией, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по физической культуре, позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения.

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

Задачи Комплекса:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;

3) формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;

5) создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;

6) модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;

7) активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;

8) создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;

9) развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;

10) создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

В содержание и реализацию Комплекса заложены основные принципы:

– руководящей и контролирующей роли государства;

– оптимального сочетания оздоровительной и спортивной направленности;

– личностно-ориентированной направленности;

– сознательности и активности;

– добровольности и доступности;

– непрерывности и преемственности;

– вариативности и адаптируемости;

– комплексности оценок и научной обоснованности;

– учёта состояния здоровья и обязательности медицинского контроля;

– учёта региональных и национальных особенностей.

Виды испытаний (тесты) предназначены для определения разностороннего (гармоничного) развития физических качеств и жизненно необхо-

димых (прикладных) двигательных навыков с учётом половых и возрастных особенностей человека.

Возрастная структура Комплекса

Нормативно-тестирующая часть Комплекса предназначена для двух основных возрастных групп:

а) обучающиеся 6 (7) –17 лет;

б) молодёжь и взрослое население 18–60 лет и старше (мужчины), 18-55 лет и старше (женщины).

Нормативно-тестирующая часть Комплекса для обучающихся состоит из пяти ступеней:

I ступень – 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень – 3–4 классы (9–10 лет);

III ступень – 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень – 7–9 классы (13–15 лет);

V ступень – 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет).

Комплекс для молодежи и взрослого населения состоит из четырех ступеней, которые подразделяются на возрастные группы:

- VI ступень – 18–30 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 18–25 лет; 26–30 лет;

- VII ступень 31–40 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 31–35 лет; 36–40 лет;

- VIII ступень 41–50 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 41–45 лет; 46–50 лет;

- IX ступень для мужчин 51–60 лет и старше с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 51–55 лет; 56–60 лет и старше. Для женщин – 51–55 лет и старше.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ФГОС

П.В. Кочегин
Институт развития образования и социальных технологий
г. Курган

Процессы, происходящие в образовательной области «Физическая культура», ориентированы на решение ряда проблем: повышения уровня здоровья детей, подростков и учащейся молодежи, становления системы знаний и профессиональных умений, формирования основ физической культуры личности.

Уровень требований, заявленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) общего образования, заставляет пересматривать подходы к реализации образовательных задач. Решая задачи внедрения и реализации ФГОС общего полного среднего образования, образовательной инициативы «Наша новая школа», целесообразно рассматривать образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» с позиции именно компетентностного подхода.

Анализ существующего ранее учебно-методического обеспечения учебной дисциплины «Физическая культура» позволял констатировать следующую проблемную ситуацию: цели, сформулированные в программе по физической культуре для основного общего образования, представляют собой цели системы физического воспитания. Сообразно декларируемому статусу физическая культура является базовой общеобразовательной дисциплиной, в связи с чем значимым моментом оптимизации образовательного процесса становится переосмысление целей, задач, сущности и содержания учебного процесса, технологии преподавания разделов программы. По мере развития и взросления ребенка перемещаются и образовательные центры: детский сад – общеобразовательная школа – ссузы, вузы. Достаточно большой объем предоставляемых образовательных услуг, а также разрабатываемые формы, средства и методы организации досуга ребенка и его семьи и комплексы мероприятий, декларируемые образовательной инициативой «Наша новая школа» и приоритетным национальным проектом «Образование», заставляют образовательные учрежде-

ния объединять усилия и создавать единое культурно-образовательное поле деятельности для формирующейся личности.

Рассматривая виды способностей, представленных во ФГОС общего образования как личностные, метапредметные и предметные результаты в рамках освоения дисциплины «Физическая культура», следует отметить, что наиболее разработаны с точки зрения учебно-методического сопровождения такие разделы программы, как «Обучение двигательным действиям» и «Воспитания двигательных способностей».

Перед педагогическими коллективами образовательных учреждений стоит важнейшая задача – разработать содержание основной образовательной программы по предмету «Физическая культура», ориентированному на достижение представленных во ФГОС общего образования условий реализации и результатов освоения программ, основываясь на принципах научности, доступности, последовательности, системности, учета возрастных особенностей учащихся, соответствия содержания и др.

Соответственно, разрабатываемое содержание программы должно реализовываться на образовательном поле игровой, коммуникативной, учебной, контролирующе-оценочной, тренировочной, рефлексивной, восстановительно-рекреационной, организационной, соревновательной деятельности.

Свобода, предоставленная образовательным учреждениям, создает некоторые трудности: нужно разработать содержание образования по предмету «Физическая культура» с логической последовательностью тем, развертывания материала; фактически изменяется структура представления и освоения материала. Прежде всего, предметные результаты, представленные во ФГОС, необходимо выстроить в смысловой последовательности: от частного – к общему, от действия – к осознанной деятельности.

Таким образом, структурно-содержательное наполнение процесса физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи является мощным средством сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности. Физическая культура и спорт представляют на сегодняшний день один из приоритетов государственного и регионального развития. Руководство области в качестве стратегической цели ставит улучшение качества жизни в регионе. Необходимым условием ее достижения является повышение роли физкультуры и спорта, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, полноценное воспитание и развитие личности.

Физическому развитию и укреплению здоровья детей способствует здоровьесберегающая среда, созданная в образовательных учреждениях не на бумаге, а в реальной жизни.

В современных условиях деятельности образовательных учреждений наиболее целесообразным в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе представляется перенесение акцента на внеурочное время. Активные занятия физической культурой и спортом во внеурочное время организуют учреждения дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. С целью исполнения Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» педагогические коллективы общеобразовательных школ, специалисты по физической культуре и спорту Курганской области активно включились в реализацию проекта «Президентские состязания».

Физкультурно-оздоровительную работу в нашей области осуществляют учителя-логопеды, дефектологи, педагоги-психологи, инструкторы по физической культуре, тренеры-преподаватели, учителя физической культуры, классные руководители, преподаватели физического воспитания, руководители физического воспитания и руководители образовательных учреждений и только в совместной работе всех педагогических и руководящих работников можно добиться положительного эффекта. Важную роль в решении этого вопроса играет Институт развития образования и социальных технологий, который уже на протяжении 70 лет занимается проблемой повышения квалификации всех представленных групп специалистов и их тесным взаимодействием на разных уровнях системы образования.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

П.В. Кочегин
Институт развития образования и социальных технологий
г. Курган

В настоящее время необходимость расширять физкультурную и спортивную работу, улучшать ее организацию по месту жительства и уче-

бы является одной из актуальных проблем физического воспитания в школе. Большое значение здесь имеет формирование у школьников стремления к физическому самосовершенствованию.

В основных направлениях реформы общеобразовательной школы нашел свое отражение вопрос о необходимости организации ежедневных занятий всех учащихся физической культурой на уроках и во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать средства физической культуры для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков самостоятельных занятий.

Понимание того, что будущее любой страны невозможно без здоровых членов ее общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества, в поддержании и укреплении здоровья населения.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Проблема совершенствования школьного физического воспитания, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых и учителей-новаторов физкультурной деятельности (М.Я. Виленский, В.И. Лях, А.П. Матвеев) по-прежнему остается одной из наиболее актуальных в общеобразовательных школах.

Особого внимания заслуживает проблема снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний, хотя на ряду с предметом ОБЖ урок физической культуры является основой для получения детьми жизненно необходимых знаний, умений и навыков. Вследствие этого ухудшается и здоровье подрастающего поколения. И я не говорю сейчас про младшую школу, где для детей важно поиграть, показать себя, превзойти друга, и речь не идёт про старшую школу, где можно надавить на человеческие качества, к примеру: надо для поступления, для красоты фигуры, тела и т.д. Речь идет о средней школе, где мы проигрываем «гонку вооружений» той же информатике. Дети в этом возрасте предпочитают

компьютерные игры спортивной игре, появляются чемпионы страны по киберспорту, хотя в мою молодость мы стремились выйти во двор попинать мячик, поиграть, стать чемпионом города, района, попасть в сборную области, показать там себя с лучшей стороны, поучится каким-то новым приёмам, чтобы потом красоваться перед девчонками, друзьями. И речь не идёт сейчас про то, что дети другие. Технологии идут впереди физической культуры, и мы, как честный спортсмен на стометровке, за явным преимуществом уступаем допингу в лице интереса к другим видам деятельности. Конечно, не отобрать, не переломить эту тенденцию не возможно, но необходимо продумать стратегию, чтобы хотя бы конкурентно способно бороться за детский интерес. Да, дети прагматичные, и мы слышим: да зачем нам это надо, мне ваш урок не нужен, я уже поступил, какие нормативы, урок не основной. Наверное, все сталкивались с такими репликами, и тут проблема и руководящих работников. И не надо говорить что дорого, не рентабельно, это всё наталкивает на мысль, что нам одним бороться за интерес школьников не удастся, как бы мы ни старались.

Существенное влияние на выявленную проблему может оказать изменение школьного физического воспитания на основе учета особенностей физического развития и типа телосложения; психических особенностей личности; уровня полового созревания и сенситивных периодов развития.

Факторами, развивающими интерес к физической культуре школьников, являются внедрение Олимпийского образования в школе, программ «Президентские состязания», «Мини-футбол в школу», «Всероссийский комплекс», стали появляться новые виды деятельности, которые включаются в урок: «Фитнес», «Аэробика», «Фригеймс» и т.д.

Актуальными остаются проблемы совершенствования системы контроля школьной успеваемости. Здесь также есть продолжение: программа «Спринт», так как традиционно сложившаяся пятибалльная система оценки по предмету не позволяет учесть индивидуальные особенности учащихся, их природные задатки и способности, что значительно снижает ее стимулирующую роль, которая проявится при повышении объективности, всесторонности и индивидуальной обоснованности оценки. Предлагаются рейтинговая и другие системы оценки, абсолютно новой системой стала в нашей области система «Плюс», предложена учителем гимназии № 30 г. Кургана Е.В. Моргуновой.

При анализе физического воспитания в зарубежных странах обращает на себя внимание образовательная, гуманистическая направленность задач школьной физической культуры, её стремление воспитать интерес, сформировать потребности здорового образа жизни в подростковом периоде с сохранением его на всю жизнь. Этого пока недостаточно в нашей физической культуре.

Проблема повышения интереса школьников к занятиям физической культурой продолжает оставаться актуальной, поскольку физическая культура как общеобразовательный предмет еще не стал предметом формирования физической культуры личности, раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

И надо нам всем сообща думать и постараться в ближайшие сроки ответить на вопрос: как повысить интерес к занятиям физической культурой учащихся общеобразовательных школ?

Список литературы

1 Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2000.

2 Лях В. И. Мой друг-физкультура : учебник 1-4 классов.– М. : Просвещение, 2011.

3 Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М. : ФиС, 2000.

4 Штода Л. З. Методы оценки уровня физического развития детей и подростков: Методические рекомендации. – Курган : ИРОСТ, 2001.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ОДНА ИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.С. Копылова
Зауральский колледж физической культуры и здоровья
г. Шадринск

Изменения социально-экономических условий развития общества, государства внесли свои коррективы в требования, предъявляемые к со-

временному специалисту, к его личностным качествам и профессионализму. Перемены, связанные с развитием информационных технологий, модернизацией образовательного процесса в области физической культуры и спорта, требуют формирования у выпускников колледжа ключевых, профессиональных, когнитивных, личностных, социальных, информационных и правовых компетенций.

Термин «правовые компетенции» находится на стыке двух наук – педагогической и юридической. При этом чаще всего данным термином оперируют педагоги, а юридическая наука апеллирует к проблемам правового сознания, правовой культуры, правового воспитания. В то же время понятие компетенции в правовой литературе имеет собственное узкое профессиональное значение. Под компетенцией в юриспруденции чаще всего понимается совокупность полномочий, прав, обязанностей и ответственности какого-либо лица; совокупность полномочий субъекта, закрепленных в различных нормативно-правовых актах [3, 186].

Правовая компетенция, являясь компонентном профессиональной подготовки специалиста и его профессиональной компетентности, в качестве общей цели имеет формирование правовых знаний как теоретической основы и компонента правовой компетенции специалиста в целом:

- обеспечение необходимого уровня систематизированных знаний о праве, процессе его применения и правовой действительности;
- развитие правовых интересов, правовой культуры, правового мышления и сознания, правовых чувств, познавательных и практических умений;
- формирование научного правового мировоззрения и связанных с ним качеств, нравственных, эстетических и др.;
- формирование способностей к правовому самообразованию, потребности и умений в совершенствовании правовых знаний [1, 146].

При изучении формирования правовых компетенций студентов колледжа физической культуры необходимо остановиться на содержании термина «формирование» и специфике профессиональной подготовки в колледже физической культуры.

В справочной литературе «формирование» трактуется как «действие по значению глагола «формировать»; формировать – придавать чему-либо какую-либо форму, вид; организовывать, составлять, создавать» [1, 577].

Исходя из того, что формирование в педагогике – развитие явлений, процессов, систем под определенным педагогическим влиянием; любые изменения, новообразования, усложнения индивидуумов, социальных групп, образовательного сообщества, мы будем понимать под формированием правовых компетенций студентов колледжа физической культуры систематизированное накопление позитивных количественных и качественных изменений в содержании правовых компетенций и достижение единства ее составляющих в целенаправленном специально организованном образовательном процессе колледжа.

Для формирования современного специалиста сферы физической культуры и спорта необходимо определить, какие требования современным обществом предъявляются к студенту колледжа физической культуры.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования третьего поколения 050141 по специальности «Физическая культура» квалификация «Педагог по физической культуре и спорту» предполагает наличие у выпускника колледжа общих и профессиональных компетенций, включающих в себя способность строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих, что зафиксировано в содержании компетенции ОК 11 [5, 4].

Изучив структуру основной профессиональной образовательной программы по специальности «Физическая культура», мы пришли к выводу, что вышеуказанная компетенция формируется при изучении следующих дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла: «Основы философии», «Психология общения»; общепрофессиональных дисциплин: «Анатомия», «Физиология с основами биохимии», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Основы врачебного контроля», «Педагогика»; профессионального модуля: «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов», однако целенаправленно не формируется при изучении дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности», которая рассматривает основные вопросы правовой регламентации и защиты профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту и предполагает сформированность следующих знаний и умений.

Студент должен

- уметь: использовать нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданско-процессуальном и трудовым законодательством; анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки зрения.

- знать: основные положения Конституции РФ; права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации; понятие и основы правового регулирования в области образования, физической культуры и спорта, в том числе регулирование деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности; основные законодательные акты и нормативные документы, регулирующие правоотношения в области образования, физической культуры и спорта; правовое положение коммерческих и некоммерческих организаций в сфере физической культуры и спорта; порядок заключения трудового договора и основания его прекращения; правила оплаты труда; понятие дисциплинарной и материальной ответственности работника; виды административных правонарушений и административной ответственности; нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров [5, 4].

В нашем исследовании данные положения нашли отражение в субкомпетенциальном анализе содержания правовых компетенций студентов колледжа физической культуры. При этом мы существенным образом опирались на новейшие исследования правовой компетентности С.В. Гурина, С.С. Воеводиной, О.А. Пановой, И.Ю. Серяевой, А.А. Черемисиной; правовых компетенций – В. Журавлева, П.В. Ландшеер, О.А. Пановой, И.Ю. Сергеевой, Р.К. Талызиной, А.А. Черемисиной, М.Л. Чошанова и др.

На основе анализа психолого-педагогических (А.М. Аронов, В.В. Башев, В.С. Безрукова, В.Э. Демин, Э.Ф. Зеер, В.А. Сластенин, В.И. Сериков, Е.С. Селезнева, С.Е. Шишов и др.) и правовых (С.В. Гурин, О.А. Панова, И.Ю. Серяева, А.А. Черемисина, А.В. Карева, А.В. Коротун, С.Э. Воронин, А.С. Кузнецов и др.) подходов к изучению сущности понятия «правовой компетентности и компетенции» можно сделать следующие резюмирующие выводы.

А.В. Коротун под правовой компетенцией понимает интегральное свойство личности, основанное на правовых ценностях, отражающее ее готовность и способность применять систему правовых знаний и умений в

процессе социально-правовой деятельности, позволяющее личности мобилизоваться на выполнение этой деятельности [3, 52].

Мы обратим внимание на определение А.В. Карева. Педагогико-правовую компетенцию специалистов по социально-культурному сервису и туризму он определяет как совокупность личностно-значимой информации, знаний, умений и навыков, обеспечивающих готовность будущего специалиста к самостоятельному выполнению профессиональных действий по правовой защите, правовому просвещению и воспитанию правовой грамотности потребителя услуг [2, 35].

С учетом вышеизложенного мы рассматриваем правовые компетенции студентов колледжа физической культуры как интегрированную совокупность характеристик (знаний основных законодательных актов и нормативных документов, регулирующих правоотношения в области образования, физической культуры и спорта, умений использовать нормативно-правовые документы, способностей будущего специалиста к самостоятельному выполнению профессиональных действий по правовой защите, правовому просвещению и воспитанию правовой грамотности учеников и воспитанников, профессионально-значимых личностных качеств), обеспечивающих выполнение профессиональной деятельности на высоком уровне.

Таким образом, формирование правовых компетенций должно стать одной из педагогических целей профессиональной подготовки студентов колледжа физической культуры.

Список литературы

1 Большой энциклопедический словарь : в 2 т. /под ред. А. М. Прохорова. - М. : Сов. энцикл., 1998. – 577 с.

2 Карева А. В. Формирование педагогико-правовой компетенции в профессиональной подготовке специалистов по сервису и туризму : дис. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2009. – 146 с.

3 Коротун А. В. Формирование правовой компетентности у будущих социальных педагогов в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Екатеринбург, 2010. – 52, 186 с.

4 Кузнецов С. А. Формирование социально-правовой компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту: дис. ... канд. пед. наук. - Екатеринбург, 2011. – 78 с.

5 Федеральный государственный образовательный стандарт 050141 по специальности «Физическая культура». – М., 2010. – 4 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

О.А. Клинова
Курганский государственный университет

Школа и общество - это сообщающиеся сосуды. Любое изменение ситуации в обществе обязательно сказывается на жизни школы, меняет её задачи, приоритеты, требования к ученикам, структуру и содержание образования. Менялось время, менялись задачи реформирования школы, но одна проблема оставалась неизменной – здоровье детей.

Сегодня в России что ни образовательное учреждение, то инновационная экспериментальная площадка. Однако нигде не обеспечен мониторинговый контроль того, с какими показателями здоровья мы получаем детей в начале процесса обучения и какими они становятся в результате инноваций. Стремление к дальнейшему усложнению учебных программ ведёт к учебным перегрузкам, стрессам, негативно сказывается на здоровье учащихся.

На международном конгрессе «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодёжи в XXI в.», проходившем в Москве, было обнародовано, что здоровых учащихся к окончанию общеобразовательной школы – менее 10% от общего числа выпускников. Функциональные отклонения у детей до 14 лет за последнее десятилетие увеличилось на 85%, хронические заболевания имеют 50% девушек и юношей, окончивших школу. Только один дошкольник из трёх приходит в школу здоровым. За время обучения в школе в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата (сутулость, плоскостопие, искривление позвоночника), в 2 раза увеличивается число нервно-психических расстройств как результат хронического стресса и функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы. Правдивость этих исследований подтверждается результатами ежегодного призыва выпускников школ в Российскую армию. Более 30% юношей не могут быть призваны в армию. Гиподинамия из-за увлечения телепередачами, компьютерными играми, Интернетом стала массовым явлением.

По данным института возрастной физиологии Российской академии образования, недопустимо низкая двигательная активность отмечена у

25% учащихся. У 35% она не соответствует оптимуму, способствующему гармоничному развитию и сохранению здоровья ребёнка.

Здоровью школьников не способствует и рост асоциальных явлений в молодёжной среде, вызванных нерациональной организацией досуга. Данные Национального научного центра наркологии Министерства здравоохранения РФ свидетельствуют, что среди московских старшеклассников и студентов первых курсов регулярно курят – 40%; употребляют пиво – 38%; употребляют вино – 18%; употребляют крепкие напитки – 15%; пробовали наркотики – 25% исследуемых.

Анализ функционального состояния студентов, опубликованный в «Учительской газете», выявил, что их здоровье характеризуется следующими цифрами: высокий уровень – у 1,8%; средний – у 7,7%; низкий – у 21,5%; очень низкий - 69% студентов.

Как бороться с этой бедой? Как измерить показатели здоровья и контролировать их динамику под воздействием учебных нагрузок в школе и вузе? В современных условиях как никогда возрастает роль физической культуры в обеспечении жизнедеятельности человека.

Однако отношение большинства участников образовательного процесса к предмету «Физическая культура», единственному формирующему у учащихся жизненно необходимые физические качества, способствующему гармоничному физическому развитию и, как следствие, профилактике заболеваемости, оставляет желать лучшего. Назревшая необходимость модернизации системы физического воспитания невозможна без изменения статуса предмета и учителя физической культуры.

Для реализации инновационных подходов в системе физического воспитания необходим приток молодых специалистов в школы, сузы и вузы, однако в последние годы в учебных заведениях Зауралья средний возраст преподавателей перевалил за 40 лет. В настоящее время в Курганской области на должностях учителей физической культуры без специального образования работает около 200 человек. Это не может не сказаться на качестве преподавания уроков физической культуры и системы физического воспитания в целом.

Главное в реализации инновационных подходов в физическом воспитании школьников и студенческой молодёжи – стремление к перестройке своей работы с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Для достижения стратегической цели необходимо определить направления в образовательном процессе:

- способствовать приведению образовательного процесса в соответствие с психолого-физиологическими возможностями учащихся;

- формирование системы валеологических знаний с учётом психологических особенностей, санитарно-гигиенических установок и мотивации, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся и учителей;

- углубление знаний родителей в вопросах значения физической культуры в укреплении здоровья и формировании личности;

- принципы организации здоровьесберегающей работы в учебных заведениях;

- системный подход – взаимодействие различных специалистов всех уровней (администраций учебных заведений, психолога, врача, педагогов);

- комплексный подход – использование целого комплекса различных методов и приёмов при организации здоровьесберегающей среды;

- индивидуальный подход – учёт индивидуально-типологических и психо-физиологических особенностей учащихся (их мотивацию, ценности, самосознание);

- позитивный подход - опора на сильные стороны личности и поведения занимающегося, позитивная ориентация работы (учить тому, что нужно для сохранения здоровья, а не бороться с недостатками);

- гуманистический подход – признание активной роли самого воспитанника в сохранении своего здоровья, его право на выбор, вера в способность учащегося (выстраивать субъект-субъектные отношения с опорой на деятельный подход в обучении и воспитании).

Опыт работы показывает, что студенты проявляют свой интерес не столько к результатам тестирования, позволяющим оценить уровень физической подготовленности, сколько к процессу построения движений, моделированию проблемных и игровых ситуаций, к процессу живого общения и коммуникации, к дискуссии, критике, к поиску решений. Ориентация на процесс обучения, осознание его, освобождает учебную деятельность от «заданости» и переводит в сферу творчества. Формирование ученика и студента как личности протекает лишь при максимальной их включённости в учебную деятельность, в рамках которой они в полной мере могут реализовать свою потребность в физической активности.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД

Н.А. Кузнецова
Зауральский колледж физической культуры и здоровья
г. Шадринск

Теперь дети не играют, а учатся.
Они все учатся, учатся и никогда не начнут жить.
А.С. Грин

Необходимость переосмысления подхода к осуществлению профессиональной подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта с учетом целенаправленного развития творческих способностей как неотъемлемого компонента личности профессионала – учителя, тренера.

Помимо ключевых компетенций (компетентностей), проявляющихся, прежде всего, в том, как человек воспринимает и оценивает мир за пределами своей профессии, выделяют ряд других уровневых групп компетенций, имеющих уже непосредственное отношение к профессиональной деятельности.

Специалист должен владеть определенным набором базовых и сопутствующих компетенций - способностей, необходимых для выполнения работы по своей специальности. При этом базовые технологические компетенции отражены в Федеральных Государственных образовательных стандартах и квалификационных требованиях в виде описания специфики деятельности, объединяя знания и навыки, требуемые для реализации профессиональной деятельности и должностных обязанностей. Сопутствующие компетенции являются дополнительными и индивидуальными, а иногда и определяющими для каждого работника. Это потенциал личности, прошлый опыт человека, который позволяет ему быть успешным в профессиональной деятельности.

Мы наблюдаем, что наиболее устойчивой тенденцией последних десятилетий, являются меры, направленные на реформирование учебных планов, программ и оценку деятельности и достижений учащихся. Содержание образования (предметов) постоянно обновляется по мере появления новых знаний, множества требований в связи с включением новых компонентов в учебный план и образовательные программы.

Ключевые компетенций в самом общем виде нуждаются в детализации как по возрастным ступеням обучения, так и по учебным предметам и образовательным областям. Любая новая волна предлагаемых реформ должна хорошо осознавать, задавать себе вопросы, быть близкой к системе ожиданий практиков и быть чувствительной к большому разнообразию контекстов образовательных учреждений и обстоятельств, существующих в России.

То, сколько ресурсов вкладывает общество в его образовательную систему, и в связи с возросшими ожиданиями результатов деятельности образовательных учреждений следует спросить: обеспечивает ли образовательная система субъектов образовательного процесса ценностями и смыслами, качествами и ориентирами, ключевыми компетенциями и компетентностными знаниями и умениями, необходимыми как для ребёнка, так и для общества. Время от времени информированные комментаторы допускают сомнения по поводу способности системы образования, по крайней мере, в ее традиционном укладе, достичь искомых образовательных целей.

Инновации, которые появляются «внизу», в общеобразовательных учреждениях, проливают свет на учительские ожидания и школьный климат, моральное состояние учителей и других работников образования, на возможности достижения целей, качество преподавания и изучения, показатели образовательного успеха и, наконец, на результативность образовательной политики государства.

Какой тип базового знания является наиболее важным из всего того, что образовательные учреждения пытаются передать обучающемуся? Какими из них он должен овладеть? Что используется, чтобы придать знаниям персональный смысл? За последних десять лет такие проблемы так или иначе повлияли на перераспределение как целей образования, его содержания, так и его внутренней структуры и организации.

Список литературы

1 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации.

2 Проблемы ценностного подхода в праве: традиции и обновление / отв. ред. В. С. Нерсесянц. — М. : Изд-во ИГиП РАН, 1996.

3 http://do.gendocs.ru/docs/index-98513.html.

ПАТРИАРХ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА

С.Г. Меринов
Курганский государственный университет

Я не случайно назвал так Аполлона Петровича Поварницына, профессора кафедры теоретических основ физвоспитания и адаптивной физической культуры, отдавшего большую часть своей жизни служению факультету физической культуры Курганского пединститута и Курганского госуниверситета - 52 года, больше любого из своих бывших и нынешних коллег-преподавателей. Жизнь его оборвалась в 2010 году, на 80 году жизни, в результате сердечного приступа, случившегося во время консультации со студенткой-дипломницей.

А.П. Поварницын родился 6 июля 1931 года в д. Беркуты Удмуртской АССР в крестьянской семье. Школа-семилетка находилась за 6 километров в селе Галево, и школьникам–жителям д. Беркуты приходилось ежедневно добираться до школы и обратно пешком, а зимой – на лыжах. Свою первую похвальную грамоту Аполлон получил в четвертом классе «За прилежание в учении».

Дружба со спортом началась для него во время учебы в сельхозтехникуме г. Сарапула, где он серьезно увлекся лыжами и волейболом.

Проработав по окончании техникума один год агрономом в родном колхозе, в 1950 году поступил учиться на факультет физического воспитания Ижевского пединститута.

Уже в это время в составе сборной команды лыжников своего района он становится чемпионом Удмуртии и зачисляется в институт без экзаменов. Со второго курса начинает преподавать своим сверстникам лыжный спорт. В числе его тогдашних учеников был будущий тренер двукратной олимпийской чемпионки 1988 года в лыжных гонках Тамары Тихоновой из Ижевска.

В 1954 году после окончания института начал работать по распределению в Куртамышском педучилище, откуда был призван в ряды Советской Армии.

Через 2 года лейтенант Поварницын вернулся в училище и продолжил преподавательскую работу. Его учениками были будущий директор областной ДЮСШ Иван Науменко и будущий мастер спортивной ходьбы Леонид Кокорев. В 1958 году вместе с коллегой Валерией Алексеевной,

которая стала его женой, Аполлон Петрович переезжает в Курган и становится преподавателем только что открывшегося факультета физического воспитания в Курганском педагогическом институте, где проработал всю жизнь – и в качестве заведующего кафедрами спортивных дисциплин, зимних видов спорта, и деканом факультета.

Первые годы работы на факультете были отмечены и личными спортивными достижениями в любимом виде спорта – лыжных гонках: выступал в областных соревнованиях наравне со своими студентами, ведущими гонщиками области, а в 1961 году стал чемпионом области в гонке на 15 км и в составе эстафетной команды пединститута вместе с заведующим кафедрой спортивных дисциплин Н.М. Катайцевым и студентами Алексеем Дерягиным (первым в КГПИ лыжником – мастером спорта) и Владимиром Струниным (позднее - почетным мастером спорта).

В том же году Аполлон Петрович поступил (первым из преподавателей факультета) в Московскую очную аспирантуру Государственного Центрального ордена В.И. Ленина института физической культуры (далее ГЦОЛИФК), где под руководством заслуженного деятеля науки РСФСР, доктора психологических наук, профессора, члена-корреспондента АПН РСФСР, одного из создателей советской психологии физического воспитания и спорта П.А. Рудика и заведующего кафедрой лыжного спорта ГЦОЛИФК М.А. Аграновского подготовил и в 1965 году успешно защитил кандидатскую диссертацию по теме: «Психологическое исследование процесса произвольного преодоления трудностей в лыжных гонках». Вернувшись в Курган, он преподает студентам факультета физвоспитания психологию спорта и общую психологию, проводит учебные занятия по лыжному спорту и тренирует женскую сборную команду пединститута, успешно выступавшую на областных и зональных соревнованиях.

В 70-е годы при активном участии Аполлона Петровича при Курганском областном совете ДСО «Буревестник» на базе пединститута создается опорный пункт олимпийской подготовки лыжников, где был подготовлен чемпион Всемирной Универсиады-83, чемпион страны в гонке на 50 км, член олимпийской команды СССР Владимир Мазалов и целая группа победителей первенств Россовета ДСО «Буревестник».

За годы работы на факультете он стал известным в стране ученым. В издательстве «Физкультура и спорт» вышла его книга «Волевая подготовка лыжника-гонщика», в учебнике «Лыжный спорт» для студентов фа-

культетов физвоспитания им написан раздел «Психологическая подготовка лыжника». Он принимал участие во многих всесоюзных, республиканских, региональных научно-практических конференциях и семинарах, в трех съездах психологов СССР, в двух международных конгрессах по проблемам физической культуры и спорта. Тезисы его научных докладов опубликованы в нескольких десятках сборников, в том числе «Материалы Всемирного Конгресса “Спорт в современном обществе”», Материалы Международного конгресса психологов спорта.

На протяжении ряда лет Аполлон Петрович избирался членом Научно-методического совета Министерства просвещения СССР, членом комиссии по психологии физического воспитания и спорта республиканской федерации спортивных психологов, основанной в 1988 году.

В опубликованных им более чем 80 печатных работах нашли отражение вопросы профессиональной подготовки учителей физической культуры, психологической подготовки студентов к работе в сельской школе, определения путей совершенствования учебно-воспитательного процесса на факультете физического воспитания и формирования ценностных ориентаций самосознания будущего учителя.

Аполлон Петрович активно содействовал организации на факультете научной лаборатории спортивной гастроэнтерологии, в которой были подготовлены две докторские и целый ряд кандидатских диссертаций, помогал в подготовке и поступлению в аспирантуру молодым коллегам – преподавателям и выпускникам факультета.

Многие годы он руководил научно-методологическим семинаром «Спорт и личность», около 20 лет вел занятия научного кружка по теории, методике и психологии физического воспитания (в последние годы он функционировал как научно-исследовательская группа); руководил межкафедральными темами НИР: «Воздействие физического воспитания школьника на формирование его личности», «Формирование ценностных ориентаций у студентов факультета физвоспитания», скоординированными с Государственным Центральным ордена В.И. Ленина институтом физической культуры; был председателем Курганской областной секции по физкультуре и спорту общества «Знание». Принимал участие в организации и был деканом получившего в свое время известное признание областного Университета физкультурных работников, систематически

участвовал в повышении квалификации учителей физкультуры через областной институт усовершенствования учителей.

В 1990 году А.П. Поварницыну присвоено ученое звание профессора по кафедре зимних видов спорта, а в сентябре 1996 года он избирается по конкурсу на должность профессора кафедры теоретических основ физического воспитания КГУ.

В 2004 году в издательстве Курганского госуниверситета вышла в свет его монография «Ценностные ориентации специалистов физической культуры и спорта в процессе учебы в вузе», ставшая по существу главным результатом его научных поисков в исследовании психолого-педагогических аспектов ценностных ориентаций будущих специалистов физической культуры и спорта. В ней дается анализ результатов диагностирования ценностных ориентаций студентов различных специальностей, которые автор проводил с 1980 по 2003 годы, показаны динамика и возможности коррекции ценностных ориентаций в учебном процессе вуза.

Материалы монографии и других многочисленных опубликованных работ А.П. Поварницына востребованы студентами, аспирантами, преподавателями, всеми, кто так или иначе связан с формированием личности и группы, кому необходимо знать фундаментальные основы мотивации, активности и воли субъекта деятельности и развития.

За активную профессиональную и общественную деятельность А.П. Поварницын имеет множество поощрений партийных, советских, спортивных органов, общества «Знание». Он награжден юбилейной медалью «За доблестный труд» в ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, значками «Отличник высшей школы», «Ветеран спорта», «Ветеран труда». Его всегда отличала активная жизненная позиция, постоянное самосовершенствование, гражданственность, дисциплинированность, скромность, высокий авторитет.

Все кафедры факультета «Психологии, валеологии и спорта» будут всегда помнить этого замечательного человека и пользоваться результатами его научных изысканий.

ИГРОВОЕ МНОГОБОРЬЕ ФРИГЕЙМС: ПОТРЕБНОСТЬ В НОВЫХ СПЕЦИАЛИСТАХ И ПОВЫШЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

С.А. Хаснулин, М.С. Гумурзаков*
МБОУ «СОШ №26»
г. Курган
****Миасский педагогический колледж***

Новая технология требует новых специалистов, новых подходов к обучению. Как результат, уже после 9 класса обучающийся должен уверенно играть в четыре игры, быть достаточно выносливым, сильным, ловким. Это возможно лишь в том случае, когда учитель имеет необходимую квалификацию и ориентируется не на беседы о пользе всех оздоровительных систем, а обучает классическим играм, легкой атлетике, акробатике с элементами гимнастики в первую очередь. «Новый» специалист должен четко различать общее и индивидуальное в своей работе. Группа, класс – это «конвейер», здесь технология одна. Один ученик – индивидуальная программа – это другая технология. Учитель физкультуры должен владеть этими видами технологий. Диапазон его представлений и опыта - от адаптивной физкультуры до спортивного совершенствования.

Организационные мероприятия

1 Создать рабочую группу, нормативно-правовую базу для реализации проекта.

2 Открыть игровые, учебно-методические центры фригеймс во всех муниципальных образованиях Курганской области.

3 Провести переподготовку специалистов (повышение квалификации).

4 Получение образовательной продукции.

5 Повысить качество образования; овладение обучающихся новой технологией в спортивных играх.

6 Осуществление права обучающихся на получение современных образовательных услуг через усвоение классических, олимпийских видов спорта: гандбол, футбол, баскетбол, волейбол.

7 Реализовать проект по развитию игрового многоборья постепенно, исходя из пяти уровней технологии фригеймс.

8 Разработать учебное пособие по фригеймс для учителей физической культуры, студентов, педагогов дополнительного образования.

9 Использовать поэтапное проведение соревнований по фригеймс в учебных заведениях (по 2 видам, 3 видам и в полной координации – 4 видам: волейбол, гандбол, баскетбол, футбол – 4 по 10, одним составом – 8 человек).

Обмен опытом, выработка стратегии внедрения игрового многоборья Фригеймс

1 Руководители районных МО школ по физической культуре (областное совещание на тему «Производительность труда учителя физической культуры как критерий новизны и эффективности технологии. Фригеймс и повышение производительности труда учителя физической культуры»).

2 Воспитатели детских садов по физической культуре (семинары-практикумы, «круглые столы»).

3 Учителя физической культуры в начальном звене школы (семинары-практикумы на тему преемственности и сенситивные периоды в развитии ребенка).

4 Учителя физической культуры основной и средней школы (семинары-практикумы, мастер-классы, обмен опытом встречи и обсуждения с другими преподавателями ссузов и вузов).

5 Преподаватели физического воспитания училищ, ссузов, вузов (круглый стол – интеграция в социум).

6 Педагоги дополнительного образования (семинары-практикумы, составление рабочих программ).

7 Тренеры-общественники (семинары-практикумы, рабочие совещания, обмен опытом, составление рабочих программ, индивидуальные проекты).

8 Вожатые (воспитатели) детских оздоровительных лагерей (семинары-практикумы, курсы, обмен опытом, составление рабочих программ для разновозрастных групп и отрядов).

9 Проведение совместных мероприятий по обмену опытом (детские сады + начальное звено школ; учителя физической культуры школ и преподавателя училищ, ссузов, вузов и т.д.).

10 Создать инновационный Зауральский сетевой Проект (учебно-методический центр России) по игровому многоборью фригеймс.

11 Разработать систему исследований по фригеймс по всем уровням технологии (ГлавУО, КГУ, ИРОСТ и другие образовательные учреждения).

12 Провести системный мониторинг на соответствие материально-спортивной базы федеральному государственному образовательному стандарту.

13 Сформировать игровую лигу по фригеймс (ГлавУО, управление образования г. Кургана).

Предполагаемый результат внедрения фригеймса

- повышение производительности труда учителя физической культуры через использование технологии игрового многоборья фригеймс;
- повышение интереса обучающихся к спортивным играм и, как следствие, увеличение числа занимающихся среди обучающихся физкультурой и спортом, улучшение их здоровья;
- обеспечена поддержка инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- повышается уровень профессиональной компетентности педагогов, осуществляющих реализацию проекта по игровому многоборью фригеймс;
- реализован профессиональный, общественный интерес к новой технологии;
- создана «игровая лига»;
- система игровых центров по фригеймс;
- апробирован и утвержден график местного, областного и межрегионального уровня проведения соревнований;
- создание системы проведения соревнований по игровому многоборью фригеймс в школах и других образовательных учреждениях (тестовые соревнования по программному материалу – самодиагностика учителей физкультуры - (подготовительные группы детских садов, 1, 4, 9, 11 классы);

- организация и проведение соревнований между школами по месту расположения;

- открытый Кубок района по игровому многоборью среди школ (4, 9, 11 классы);

- открытый зональный Кубок по игровому многоборью (сборные команды школ или по параллелям – выборочно);

- финал Кубка области по игровому многоборью (сборные команды школ или другие параллели – выборочно);

- отработать методику развлекательных физкультурно-оздоровительных шоу-соревнований по игровому многоборью фригеймс в «ключевом» блоке (д/сады + начальное звено школы по типу соревнований «Две звезды», автор С.А. Хаснулин);

- проведение матчевых встреч по фригеймс в УрФО;

- провести пробные турниры по фригеймс в КГУ и ШГПИ на педагогических факультетах. Создание областной студенческой лиги по фригеймс;

- сделать заявку в правительство РФ о включении игрового многоборья фригеймс в студенческую спартакиаду;

- проведение соревнований по игровому многоборью фригеймс в детских оздоровительных лагерях, по месту жительства, сотрудничество со школами подготовки вожатых.

СПИСОК АВТОРОВ

1 **Антонов Евгений Геннадьевич** – преподаватель физкультуры, Курганский базовый медицинский колледж
2 **Бочкарев Валерий Игоревич –** кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
3 **Вехова Татьяна Анатольевна** – старший преподаватель кафедры дефектологии, Курганский государственный университет
4 **Ворожейкин Олег Владимирович** – старший преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
5 **Гневашева Светлана Викторовна** – заведующая, детский сад комбинированного вида №127 «Катюша», г. Курган
6 **Горшков Юрий Григорьевич** – преподаватель, Курганский базовый медицинский колледж
7 **Горшкова Наталья Евгеньевна –** кандидат биологических наук, преподаватель, Курганский базовый медицинский колледж
8 **Гумурзаков Марат Сабирович** – преподаватель, Миасский педагогический колледж, Челябинской обл.
9 **Духновский Сергей Витальевич** – доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии, Курганский государственный университет
10 **Егорова Наталья Леонидовна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологии, Курганский государственный университет
11 **Егорова Надежда Викторовна** – студентка, Курганский государственный университет
12 **Зяблов Денис Владимирович** – преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
13 **Каргапольцев Алексей Васильевич** – преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
14 **Клинова Ольга Анатольевна –** старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет
15 **Кондратьева Екатерина Александровна** – студентка, Курганский базовый медицинский колледж
16 **Копылова Наталья Сергеевна** – заместитель директора по учебной, воспитательной и спортивной работе, Зауральский колледж физической культуры и здоровья, г. Шадринск
17 **Коротовских Светлана Викторовна –** студентка, Курганский базовый медицинский колледж
18 **Корюкин Дмитрий Анатольевич** – кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и

адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

19 **Косолапов Олег Николаевич** – кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

20 **Кочегин Павел Валерьевич** – методист, Институт развития образования и социальных технологий, г. Курган

21 **Кузнецова Наталья Алексеевна –** учитель высшей квалификационной категории, Зауральский колледж физической культуры и здоровья, г. Шадринск

22 **Лысенко Надежда Анатольевна** – воспитатель, детский сад №137 «Алиса», г. Курган

23 **Макарова Марина Викторовна –** учитель, средняя общеобразовательная школа №38, г. Курган

24 **Марфицын Сергей Владимирович** – директор ОАО «Дельта», Российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» имени академика Г.А. Илизарова, г. Курган

25 **Меринов Станислав Георгиевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет

26 **Мирошниченко Дмитрий Александрович** – старший преподаватель кафедры физической культуры, Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева

27 **Моргунова Елена Викторовна –** учитель, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 30», г. Курган

28 **Прокопьев Дмитрий Леонидович** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и возрастной психологии, Курганский государственный университет

29 **Пшеничникова Ольга Леонидовна** – кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

30 **Рахманский Владимир Леонидович** – кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

31 **Речкалов Александр Викторович** – доктор биологических наук, профессор заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

32 **Савиных Борис Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет

33 **Семенов Владимир Леонидович –** старший преподаватель кафедры физической культуры, Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева

34 **Струнин Игорь Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, мастер спорта СССР, почетный работник высшего профессионального образования РФ, Курганский государственный университет

35 **Суслова Инна Владимировна** – преподаватель, Зауральский колледж физической культуры и здоровья, г. Шадринск

36 **Ташлыков Евгений Леонидович –** преподаватель, Курганский базовый медицинский колледж

37 **Терещенко Ольга Геннадьевна –** преподаватель, Курганский базовый медицинский колледж

38 **Украинцева Алена Дмитриевна** – студентка, Курганский государственный университет

39 **Ушаков Виктор Леонидович** – учитель, средняя общеобразовательная школа №3, г. Шумиха

40 **Хаснулин Сергей Александрович** – учитель, отличник физической культуры и спорта России, МБОУ «СОШ №26», г. Курган

41 **Шерстобитов Олег Сергеевич** – преподаватель физической культуры, Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева

42 **Шимченко Максим Валерьевич –** заведующий кафедрой физической культуры, Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева

43 **Штода Евгений Григорьевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет

44 **Щуров Владимир Алексеевич –** доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник отдела физиологии, Российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» имени академика Г.А. Илизарова, г. Курган

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Бочкарев В.И., Ворожейкин О.В., Каргапольцев А.В., Речкалов А.В.
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ 3

Духновский С.В.
ЗРЕЛАЯ ЛИЧНОСТЬ: ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ 7

Корюкин Д.А., Косолапов О.Н.
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА 12

Корюкин Д.А., Украинцева А.Д.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ 16

Макарова М.В.
РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР 20

Меринов С.Г., Бочкарев В.И., Зяблов Д.В.
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ 24

Моргунова Е.В.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТАМИ НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 29

Прокопьев Д.Л.
ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 33

Пшеничникова О.Л.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА 38

Рахманский В.Л., Лысенко Н.А.
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 45
Речкалов А.В., Бочкарев В.И., Ворожейкин О.В., Каргапольцев А.В.
ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С МОРФОЛОГИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ СПОРТСМЕНОВ 51
Савиных Б.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РАБОТНИКОВ ПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ 55
Суслова И.В.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ 58
Струнин И.А.
ТЕХНОЛОГИИ И РЕСУРСЫ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В УСЛОВИЯХ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ... 63
Ташлыков Е.Л.
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА 67
Ушаков В.Л.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 69
Штода Е.Г.
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 72

СЕКЦИЯ 2
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Горшкова Н.Е., Речкалов А.В.
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ СЫВОРОТКИ КРОВИ СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В РАЗНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕЖИМАХ 75

Егорова Н.В.
СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ Г.КУРГАНА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ 81
Егорова Н.Л., Вехова Т.А.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ 84
Антонов Е.Г., Кондратьева Е.А.
МОНИТОРНИГ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОШКОЛЬНЫЙ И ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ (НА ПРИМЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. КУРГАНА) 86
Терещенко О.Г.
ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА 89
Шимченко М.В.
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 94
Шимченко М.В., Семенов В.Л., Мирошниченко Д.А., Шерстобитов О.С.
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 10-12 ЛЕТ 98
Щуров В.А, Марфицын С.В.
ТЕРМОДИНАМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕДЕЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ НАГРУЗОК В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ 103

СЕКЦИЯ 3
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Гневашева С.В.
ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДОШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ И ДЕТСКОМ САДУ 106
Горшкова Н.Е., Коротовских С.В.
ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ 109

Горшков Ю.Г.
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ 113
Кочегин П.В.
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС: ИЗ НАСТОЯЩЕГО В ПРОШЛОЕ 118
Кочегин П.В.
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ФГОС 124
Кочегин П.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА 126
Копылова Н.С.
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ОДНА ИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 129
Клинова О.А.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ 134
Кузнецова Н.А.
КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД 137
Меринов С.Г.
ПАТРИАРХ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА 139
Хаснулин С.А., Гумурзаков М.С.
ИГРОВОЕ МНОГОБОРЬЕ ФРИГЕЙМС: ПОТРЕБНОСТЬ В НОВЫХ СПЕЦИАЛИСТАХ И ПОВЫШЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ 143
СПИСОК АВТОРОВ 147

Научное издание

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗАУРАЛЬЕ

Региональная научно-практическая конференция

Редактор Н.М. Быкова

Подписано к печати	Формат 60×84 1/16	Бумага 65 гр/м^2
Печать цифровая	Усл. печ.л. 9,63	Уч.-изд. л. 9,63
Заказ	Тираж 100	Цена свободная

РИЦ Курганского государственного университета.
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.
Курганский государственный университет.