МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: НОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ И РЕШЕНИЯ

Сборник материалов
Всероссийской
научной дистанционной
конференции

Сургут
2015

УДК 796 (063)
ББК 75
М 56

М 56 **Медико-биологические, социальные и педагогические аспекты формирования здорового образа жизни: новые взгляды и решения** : мат-лы Всерос. науч. дистанц. конф. / Под ред. Ж.И. Бушевой. – Сургут : Типография «Винчера», 2015. – 64 с.

В сборнике материалов научной конференции рассматриваются медико-биологические, социальные и педагогические аспекты формирования здорового образа жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация учебно-воспитательных процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)
ББК 75

© Бушева Ж.И., 2015
© Научный центр «Перспектива»,
Общество с ограниченной
ответственностью «Нимфа», 2015

А.В. Аустер, Ж.И. Бушева
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Проблема здоровьесбережения растущего организма приобретает особую значимость в неблагоприятных климатических условиях Среднего Приобья (В.А. Вишневский, 2008). Территория Среднего Приобья характеризуется всё возрастающим числом факторов, неблагоприятно действующих на детский организм, таких как: длительная холодная зима и короткое жаркое лето, резкие перепады температуры воздуха и атмосферного давления, сильные и частые ветра, охлаждение открытых частей тела и лица, выбросы сопутствующего газа в атмосферу при добыче нефти, ухудшение экологической обстановки, антропогенное загрязнение окружающей среды, резко возросшее внимание к телевидению, видеоиграм, массовая компьютеризация, расширение школьной программы, усложнение программ обучения, интенсификация учебного процесса, недостаточная квалификация педагогов в вопросах охраны здоровья ребенка, неэффективность системы физического воспитания, отсутствие или недостаточное материально-техническое оснащение базы общеобразовательных учреждений, увеличение психических нагрузок на фоне относительно невысокой двигательной активности, гиподинамия, высокая заболеваемость, несовершенство системы медицинского обслуживания, гиповитаминозы, наличие очагов хронических инфекций и др. Специфика климатических и экологических условий Среднего Приобья отражается на нервно-психическом и физиологическом статусе ребенка путем напряжения функциональных систем (О.Г. Литовченко, 2008; О.Г. Литовченко с соавт., 2014).

Изучение функционального состояния младших школьников Среднего Приобья с различным уровнем двигательной активности представляется нам актуальным.

В лонгитюдном исследовании приняли участие 168 детей 7-9 лет, практически здоровые, не имеющие хронических патологий, уроженцы г. Сургута, учащиеся МБОУ начальной школы №37 г. Сургута ХМАО.

Всех обследованных детей мы распределили на две группы: группа А – дети, занимающиеся в различных спортивных секциях (двигательная активность не менее 9 часов в неделю); группа Б – дети, не занимающиеся спортом, но регулярно посещающие занятия по физической культуре в школе (двигательная активность не менее 3 часов в неделю).

Показатели ЧСС в покое 7-летних детей не имели различий в зависимости от пола. Частота сердечных сокращений у мальчиков группы Б была повышена ($p<0,05$), по сравнению с их сверстниками группы А ($p<0,05$). Установлено также, что у девочек группы Б ЧСС был более частым, чем у учащихся группы А ($p<0,05$).

Систолический объем, рассчитанный по показателям, зарегистрированным в покое и составляющий в среднем 41,3 – 43,9 мл, не отличался у детей группы Б и группы А. Достоверных различий по данному показателю выявлено не было.

Более высокий ЧСС у мальчиков группы Б обеспечивал повышение МОК в покое по сравнению со сверстниками из группы А.

Средний уровень САД в покое не отличался в группах мальчиков и девочек группы А. У мальчиков группы Б зарегистрирован более высокий уровень САД, чем у девочек из этой же группы ($p<0,05$). Можно отметить, что наибольший разброс значений САД в покое наблюдался в группе Б ($\sigma = 14,2$).

Уровень ДАД в покое в среднем был одинаковым во всех исследуемых группах. Более высокой ЖЕЛ обладали мальчики ($p<0,05$) и девочки ($p<0,05$) из группы Б по сравнению со сверстниками из группы А.

Непосредственно после выполнения детьми степ-теста (физическая нагрузка) показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем регистрировались вновь. При этом наиболее существенно изменились показатели ЧСС. У школьников группы А в этот момент наблюдались достоверно более высокие, чем у детей группы Б, показатели ЧСС ($p<0,05$). Прирост величины в данном случае составил 56,9% у мальчиков, 58,6% – у девочек. ЧСС у детей группы Б по окончании нагрузочной пробы при более высоком, чем у школьников группы А исходном уровне ЧСС, изменилась в меньшей степени: у мальчиков на 36,2%, у девочек – на 36,1%.

Систолический объем возрастал после физической нагрузки во всех исследуемых группах, но у школьников группы А этот показатель увеличивался наиболее существенно ($p<0,05$), причем СО мальчиков

группы А после нагрузки превышал данный показатель у девочек ($p<0,05$).

Величина МОК зависит от ЧСС и СО. Увеличение потребности в кислороде при физической нагрузке обеспечивается увеличением транспорта кислорода и усилением извлечения его из крови. У большинства обследованных детей прирост МОК осуществлялся в основном за счет увеличения ЧСС.

Значительное учащение ЧСС у учащиеся группы А, увеличение СО после нагрузки обеспечивал больший, чем у детей группы Б МОК ($p<0,05$).

Уровень САД после дозированной физической нагрузки у всех детей повышался, причем у школьниц группы А существеннее, чем у девочек группы Б ($p<0,05$). Мальчики из группы Б имели более высокий уровень САД, чем девочки ($p<0,05$). Средний уровень ДАД снижался во всех группах; наиболее значительно изменилась средняя величина ДАД у девочек группы А (-9,6%). Индивидуальные значения показателя при этом либо оставались на уровне исходных, либо снижались. У небольшого числа первоклассников (и группы А, и группы Б) мы наблюдали повышение ДАД после физической нагрузки.

Исследуя показатели системы дыхания в состоянии покоя у детей 8 лет, мы установили увеличение частоты дыхания (ЧД) у девочек ($p<0,05$) и мальчиков группы А ($p<0,05$) по сравнению со школьниками группы Б. При этом, сопоставление величин дыхательного объема (ДО) обследованных детей не выявило существования статистически значимых отличий данного параметра у детей 8 лет группы А и группы Б.

Достоверным оказалось повышение минутного объема дыхания (МОД) в покое у школьников группы А по сравнению с мальчиками ($p<0,05$) и девочками ($p<0,05$) группы Б.

Данные исследования свидетельствуют, что дети группы А, имели более высокий показатель ЖЕЛ, чем у мальчики ($p<0,05$) и девочки ($p<0,05$) группы Б.

Сравнивая показатели ЧСС второклассников, проживающих в г. Сургуте, зарегистрированные в условиях покоя, можно отметить повышение ЧСС у детей 8 лет группы А по сравнению с группы Б, причем как у мальчиков, так и у девочек ($p<0,05$). Не выявлено различий в показателе ЧСС в зависимости от пола обследованных детей.

Уровень САД в покое, составляющий у мальчиков группы А $96,0 \pm 1,1$ мм рт.ст., был более низким, чем у второклассников группы Б ($p<0,05$). Между уровнем САД девочек из группы А и группы Б до-

стоверных различий не выявлено. Не обнаружено среди детей ЭГ и полового диморфизма по данному показателю. Однако, нужно отметить, что уровень ДАД у школьников группы А был значительно снижен по сравнению с показателями детей группы Б ($p<0,05$). Достоверных различий между показателями мальчиков нами не обнаружено.

После дозированной физической нагрузки, в качестве которой детям 8 лет было предложено выполнить степ-тест, некоторое увеличение ЖЕЛ можно было отметить только у девочек (8%).

Учащение ЧСС после физической нагрузки происходило до 142,6±2,4 уд/мин у мальчиков, что несколько выше ($p< 0,05$), чем у девочек (до 1,8±0,9 уд/мин).

Повышение уровня САД от исходного составило 11,4% у мальчиков,10,3% девочек; при этом ДАД снизилось в среднем на 4-5%.

Частота сердечных сокращений у детей 9 лет, в среднем составляла 82,3±2,0 - 90,4±2,7 уд/мин, причем индивидуальные значения показателя во всех группах обследуемых сильно варьировали (σ сост. 10,7 – 14,9 уд/мин). Резких отличий исследуемого параметра в зависимости от пола у третьеклассников не выявлено. Сопоставляя ЧСС школьников группы А и группы Б, можно отметить более высокий показатель ЧСС у девочек группы Б.

Систолический объем у мальчиков группы А превышал данный показатель у девочек ($p<0,05$). Однако, СО у мальчиков группы Б был выше, чем у их сверстников из группы А. Анализ значений МОК не выявил достоверных различий в зависимости от пола и уровня двигательной активности детей, при значительном разбросе индивидуальных значений показателя.

Уровень САД, зарегистрированный в покое у мальчиков группы А, выше, чем у девочек ($p< 0,05$). Выявлено повышение САД у детей группы Б по сравнению с мальчиками группы А ($p<0,05$) и девочками ($p<0,05$).

Уровень ДАД в покое более высоким был у детей группы Б, при этом различий в зависимости от пола обследуемых не выявлено.

После проведения нагрузочного тестирования мы наблюдали изменения показателей сердечно-сосудистой системы детей 9 лет. Показатель ЧСС увеличивался, при этом прирост данной величины от исходных значений составлял в разных группах третьеклассников в среднем 55,3-69,7%. Систолический объем, рассчитанный по результатам нагрузочного тестирования, увеличивался в разной степени: наиболее существенное увеличение СО после физической нагрузки

наблюдалось у детей группы А (23-26% от исходного уровня). Прирост СО у школьников группы Б был менее значителен: (3-14%). Средняя величина СО у девочек группы Б была более высокой по сравнению с мальчиками ($p<0,05$).

Анализируя минутный сердечный выброс, можно отметить, что МОК мальчиков группы Б после нагрузки был снижен по сравнению с данным показателем девочек КГ ($p<0,05$).

Среди детей группы А мы наблюдали больший разброс индивидуальных значений данного признака, чем среди их сверстников группы Б.

Значения САД после физической нагрузки отличались в зависимости от пола только у школьников группы Б: уровень САД у мальчиков выше, чем у девочек. Сопоставление показателей артериального давления детей из группы Б и группы А показало, что более высокий уровень САД после нагрузки демонстрировали мальчики группы Б.

Различия в уровне ДАД также наблюдались лишь у школьников группы Б: ДАД у мальчиков после физической нагрузки был выше, чем у девочек ($p<0,05$). Уровень данного показателя у мальчиков группы Б был более высоким, чем у их ровесников группы А, сходная тенденция выявлена нами при анализе ДАД у девочек из группы Б и группы А.

Таким образом, функциональное состояние школьников 7-9 лет, с двигательной активностью не менее 9 часов в неделю, достоверно отличалось по ряду показателей, по сравнению с их сверстниками с двигательной активностью 3 часа в неделю.

Ж.И. Бушева
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

В жизни любого ребенка двигательная активность является фактором активной биологической стимуляции, способствует совершенствованию механизмов адаптации, что приобретает особую роль в условиях Севера (А.П. Койносов, 2012). В процессе сложного взаимодействия человека с окружающей средой огромную роль играет двига-

тельная активность, являющаяся важнейшим биологическим звеном, связывающим различные вегетативные и психические функции в растущем организме ребенка (О.Г. Литовченко, 2014). Однако недостаточная двигательная активность – характерная черта образа жизни современных школьников. На этом фоне отмечается снижение физической подготовленности учащихся.

Цель нашего исследования заключалась в определении морфофункционального состояния младших школьников с различным уровнем двигательной активности, уроженцев г. Сургута Ханты-Мансийского автономного округа.

В исследовании приняли участие 530 школьников 7-9 лет МБОУ начальные школы № 2 и 37 г. Сургута, в том числе 132 девочки и 147 мальчиков, не занимающихся в спортивных секциях (контрольная группа), а также 122 девочки и 129 мальчиков, занимающихся спортом 4 часа в неделю (экспериментальная группа). В контрольной группе (КГ) двигательная активность составила 3 часа в неделю за счет уроков физкультуры, в экспериментальной (ЭГ) – не менее 9 часов в неделю. Исследования носили лонгитюдный характер.

Занятия по физической культуре проводились в обеих группах три раза в неделю по «Учебной программе по физическому воспитанию для учащихся I – IV классов». Важной особенностью данной программы явилось освоение двигательных действий из разных видов спорта по тематическим разделам. При этом подвижные игры, исходя из предметности их содержания и направленности, также соотносились с этими видами спорта.

В обеих группах дети по состоянию здоровья и уровню физического развития принадлежали ко второй основной медицинской группе.

Изучение заболеваемости по медицинским характеристикам показало следующее.

На начало исследования у 28,5% детей, входящих в ЭГ имелись отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата (асимметрия плеч и лопаток, нарушение осанки), в КГ 62,4% детей с данными нарушениями, в том числе у 9,7% выявлено плоскостопие, у 19,2% сколиоз.

В ЭГ у 13,4% детей отмечалось снижение зрения (миопия слабой степени), в КГ – у 25,9%.

На второй год исследования у 25,8% детей ЭГ выявили отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата (это на 2,7% лучше, чем в начале исследования). Число дефектов осанки в КГ возросло до

65,2%, причем сколиоз у 20,3% и плоскостопие у 9,8%. Миопия слабой степени выявлена у 13,0% детей ЭГ и у 28,9% детей КГ.

Анализ медицинских характеристик показал, что наивысшая выявляемость патологии врачами-специалистами была в КГ. Наиболее распространенными заболеваниями органов дыхания в обеих группах являются ОРЗ, ОРВИ, бронхит, трахеит, но существуют и различия в заболеваниях. В ЭГ среди лор-заболеваний встречался отит – 15,9%, гайморит – 8,0%, а в КГ: ангина – 15,2% и пневмония – 7,8%. В ЭГ детей, болеющих в год три и более раз, оказалось 8,4%, а в КГ – 13,3%.

Таким образом, в контрольной группе наблюдался рост числа детей с ослаблением зрения и отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата. Общее число выявляемости патологии врачами-специалистами несколько снизилось в ЭГ.

Гармоничность физического развития мы определяли по степени сигмальных отклонений весоростовых показателей.

Дисгармоничность физического развития в КГ у мальчиков с 25,9% уменьшилась до 22,2%, у девочек данной группы с 35,6% до 33,3%. В ЭГ дисгармоничность физического развития у мальчиков снизилась с 28,6 до 19,0%, у девочек – с 25,9% до 14,8%. Таким образом, гармоничность физического развития детей ЭГ оказалась выше.

Мы сравнили исходные и конечные результаты антропометрических измерений и получили следующее. Достоверная динамика показателей отмечена как у девочек, так и у мальчиков обеих групп. В ЭГ достоверный прирост наблюдался: у мальчиков в длине тела ($P<0,05$), массе тела ($P<0,05$), в ОГК в покое, на вдохе и на выдохе ($P<0,05$); у девочек в длине тела ($P<0,05$), ОГК в покое, на вдохе и на выдохе ($P<0,05$). В КГ у мальчиков наблюдалась достоверная положительная динамика массы тела ($P<0,05$), ОГК в покое, на вдохе, на выдохе ($P<0,05$). У девочек КГ достоверные различия обнаружили в следующих показателях: длины тела ($P<0,05$), массы тела ($P<0,05$).

Достоверные отличия результатов последнего тестирования обнаружены у девочек первой и второй группы по показателю длины тела ($P<0,05$) и экскурсии грудной клетки ($P<0,05$), а также у мальчиков обеих групп только по показателю экскурсии грудной клетки ($P<0,05$).

Физическая подготовленность определялась по шести основным тестам по программе “Президентские состязания”: прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, удержание тела в висе на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, наклон вперед сидя на полу, бег 1000 метров. При этом учи-

тывалась средняя оценка развития физических качеств. Индивидуальную оценку физической подготовленности проводили на основе регрессионного анализа, методом “сигмальных отклонений”.

Таким образом, мы выделили следующие уровни физической подготовленности учащихся: в КГ пять уровней – низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий, а в ЭГ четыре уровня (за исключением низкого уровня).

Численность мальчиков КГ с низким уровнем физической подготовленности увеличилась с 8,7% в 7 лет до 9,1% в 8 лет, затем несколько уменьшилась до 4,9% в 9 лет и снова увеличилась до 14,8% в 10 лет. В этой же группе у девочек низкий уровень отмечался в 7 лет у 8,6%, в 8 лет – у 6,3%, в 9 лет – у 9,8%, в 10 лет – у 8,3%. Низкий уровень физической подготовленности у мальчиков и девочек ЭГ не отмечался.

Количество мальчиков КГ с уровнем ниже среднего варьировалось от 26,0% в 7-летнем, 21,2% в 8-летнем, 17,1% в 9-летнем и до 18,5% в 10-летнем возрасте; девочек соответственно 17,2%, 9,4%, 12,2%, 12,5%. В ЭГ количество мальчиков с данным уровнем снизилось с 26,0% в 7 лет до 12,1% в 8 лет и осталось неизменным до 10-летнего возраста. У девочек наблюдались скачкообразные изменения: улучшение уровня подготовленности в 7 и 9 лет (соответственно 6,1% и 8,8%) и его ухудшение в 8 и 10 лет (16,1% и 16,7%).

Со средним уровнем физической подготовленности отмечалось наибольшее количество школьников в обеих группах. Так, в КГ число мальчиков постепенно увеличилось с 36,9% в 7 лет до 48,1% в 10 лет; девочек 7-ми лет отмечалось 48,6%, 8-ми лет – 56,2%, 9-ти лет – 48,8%, 10-ти лет – 41,7%. В ЭГ у мальчиков наблюдалась относительная стабильность в уровне физической подготовленности с 7 до 9 лет (53,3-54,5%), а затем резкое снижение до 40,0% в 10 лет. Число девочек ЭГ варьировалось от 57,7% в 7 лет до 45,9% в 10 лет.

Мальчиков КГ с уровнем физической подготовленности выше среднего отмечалось в 7 лет 17,4%, в 8 лет – 15,1%, в 9 лет – 22,0% и в 10 лет – 14,8%; наблюдалось увеличение числа в группе девочек с 8,6% в 7 лет, 14,6% в 8 и 9 лет до 25,0% в 10 лет. В ЭГ увеличение числа мальчиков с этим уровнем подготовленности происходило равномерно (в среднем на 4-5% в год) с 13,3% в 7 лет до 24,0% в 10 лет; количество девочек увеличилось с 12,1% в 7-летнем до 19,4% в 8-летнем возрасте, затем до 23,5% к 9-летнему возрасту и к 10-летнему снизилось до 20,9%.

С высоким уровнем мальчиков КГ отмечалось 10,9% в 7 лет, 9,1% в 8 лет, 12,2% в 9 лет и только 3,7% в 10 лет; девочек соответственно – 17,2%, 12,5%, 14,6%, 12,5%. В ЭГ уровень физической подготовленности мальчиков улучшился с 6,7% в 7-летнем до 24,0% в 10-летнем возрасте; у девочек отмечалось некоторое снижение уровня с 24,2% в 7 лет, до 14,6 в 9 лет и 16,7% в 8 и 10 лет.

Дополнительно мы отследили динамику личных достижений каждого школьника в вышеперечисленных тестах. Школьники, превысившие свои исходные результаты, оценивались «+», повторившие их «=», показавшие более низкие результаты «–».

Так, отмечалось следующее распределение результатов (процент улучшенных или ухудшенных результатов, а не прирост) в КГ. У детей 7 лет процент улучшенных результатов оказался высок (у девочек +68,6%, у мальчиков +58,6%). Отрицательная динамика результатов 7-летних детей отмечалась у 14,3% девочек и 6,5% мальчиков. В 8 и 9 лет наблюдалось некоторое повышение результатов и их стабилизация (соответственно +87,5% и +85,4% у девочек, +87,9% и +87,8% у мальчиков). Причем, в возрасте 8 и 9 лет у небольшого числа девочек и мальчиков отмечалась отрицательная динамика личных показателей физической подготовленности (соответственно –9,4% и –9,8% у девочек и –6,1% и –7,3% у мальчиков). В 10 лет улучшение результатов несколько снизилось (+70,9% и +66,6% соответственно у девочек и мальчиков) и увеличилось число школьников с ухудшением результатов (–16,6% у девочек и –11,1% у мальчиков).

В ЭГ положительная динамика личных результатов отмечалась как в группе девочек, так и мальчиков (отрицательной динамики не наблюдалось). Улучшили собственные результаты 90,9% девочек 7-ми, 96,9% 8-ми, 85,3% 9-ти, 83,4% 10-ти лет. Мальчики по развитию двигательных качеств не уступали девочкам: 86,6% 7-ми, 87,9% 8-ми, 95,2% 9-ти и 100,0% 10-ти летних школьников показали превосходящие исходные результаты.

Результаты исследования показали, что в ЭГ наблюдалось улучшение всех результатов, но достоверная динамика отмечалась у мальчиков по двум из шести тестов: наклон вперед сидя ($p<0,05$) и подъем туловища в сед ($p<0,05$), а у девочек по четырем из шести упражнений (кроме удержания тела в висе и бега на 1000 метров). У мальчиков КГ наблюдались достоверные приросты по тем же показателям, что и у мальчиков ЭГ, а у девочек – по наклону вперед сидя ($p<0,05$), сгибанию-разгибанию рук в упоре ($p<0,05$) и подъему туло-

вища в сед ($p<0,05$). Таким образом, 7-10-летние мальчики и девочки, занимающиеся спортом превзошли своих сверстников во всех упражнениях, при этом достоверность отличий была в пяти из шести тестов (исключение составил подъем туловища за 30 сек., $p<0,05$).

Проведенный анализ прироста результатов говорит о том, что занятия физической культурой и спортом в условиях Севера приводят к повышению уровня обшей физической подготовленности детей ЭГ по сравнению с КГ.

Таким образом, дети ЭГ при адекватной физической нагрузке не менее шести часов в неделю имеют статистически значимое преимущество над сверстниками, как в показателях физического развития, так и физической подготовленности и функциональных возможностях, что особенно важно в неблагоприятных климатических условиях Ханты-Мансийского автономного округа. Применение подвижных игр в физическом воспитании на уроках физкультуры в школе способствует повышению двигательной активности, а также улучшению уровня физической подготовленности младших школьников обеих групп.

Рассматривая вопросы физической подготовленности учащихся младших классов в процессе развития двигательных качеств в подвижных играх, мы ставили задачу комплексного воздействия, как на ведущие, так и на отстающие физические качества каждого ученика, добиваясь более гармоничного их развития по сравнению с исходным уровнем, что подтвердилось в ходе исследования.

Ж.И. Бушева, М.И. Кромин
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Наибольший успех в раскрытии задатков и в оптимизации двигательной активности (ДА) может быть обеспечен лишь при наличии полноценного контроля за физической подготовленностью юного спортсмена, высокий уровень которой является ярким свидетельством адекватной ДА. Используемые для тестирования физической подготовленности спортсменов показатели имеют в основном педагогиче-

скую направленность и позволяют выявлять уровень развития тех или иных физических качеств. В тоже время лишь при условии полной и надежной информации о состоянии внешних и внутренних факторов, изменяющихся в процессе адаптации, можно направленно воздействовать на уровень двигательной активности. Отсутствие у тренера сведений о физиологических сдвигах в организме детей при адаптации к учебной и физической нагрузкам затрудняет управление ДА.

В контексте вышеизложенного, оптимизацию ДА юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, следует отнести к числу наиболее актуальных проблем физического воспитания и спорта.

Цель исследования – изучить особенности двигательной активности детей 8-10 лет, занимающихся греко-римской борьбой.

Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД ДЮСШ №3 г. Сургута ХМАО.

Нами был изучен общий объем ДА у мальчиков 8-10 лет в условиях г. Сургута. С этой целью была использована ежесуточная шагометрия на протяжении двухнедельного цикла и анкетирование.

Необходимо было выявить наличие не только индивидуальных различий ДА у обследуемых, но и возможность установления нормативных величин ДА у различных групп юных борцов. Для распределения на подгруппы по уровню ДА использовалась методика построения эмпирических кривых распределения лиц по количеству локомоций на протяжении суток и недельного цикла. Последнее было обусловлено спецификой условий жизни, спортивных тренировок и учебы младших школьников. С помощью математических методов нами рассчитывался годовой объем ДА мальчиков ЭГ и КГ.

Полученные данные позволили оценить процентное соотношение мальчиков с различным уровнем ДА в ЭГ и КГ. Так, группу с низкой ДА (НДА) составили 16,7% мальчиков ЭГ, со средней (СДА) – соответственно 53,3% и с высокой (ВДА) – соответственно 30,0%. Группу с НДА составили 36,8% мальчиков КГ, со СДА –39,5% и с ВДА –23,7%.

Кроме общего количества локомоций для каждой подгруппы была характерна как суточная, так и недельная структура ДА.

Оценивая суточную динамику ДА у мальчиков ЭГ и КГ необходимо отметить, что на протяжении всех дней недели она имела в целом типовой вариант: с относительно низким количеством локомоций в первую половину дня, пиком в 15.00 и последующим снижением к

23.00 часам. Вместе с этим, необходимо отметить более пологую кривую распределения суточных локомоций у мальчиков с НДА, а для мальчиков с ВДА отмечается достаточно высокий уровень ДА в вечернее время.

При оценке недельной ДА у мальчиков ЭГ и КГ с НДА на фоне низкого уровня общего количества локомоций отмечалось некоторое снижение к середине недельного цикла (минимум в четверг) и повышение в выходные дни. У мальчиков со СДА отмечалось постепенное нарастание ДА от понедельника до четверга с последующим снижением в пятницу и субботу и повышением в воскресенье. У мальчиков ЭГ с ВДА на фоне высокого уровня общего количества локомоций отмечалось некоторое снижение к концу учебной недели (пятница) с последующим восстановлением в выходные дни.

Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что мальчики ЭГ и КГ с НДА на фоне низкой ДА на протяжении рабочей недели также имеют малую активность в выходные дни. Нельзя исключить, что процесс восстановления у данной группы мальчиков идет на уровне пониженной ДА. В противоположность мальчикам с НДА, мальчики со СДА и ВДА несколько снижают ДА к концу учебной недели, но быстро восстанавливаются и имеют достаточно высокий уровень ДА в выходные дни. Последнее указывает на достаточную степень восстановительных возможностей вышеуказанных групп мальчиков.

При наличии типовой характеристики, были установлены различия локомоторной активности у детей 8-10 лет с различными двигательными режимами. Так, по сравнению с мальчиками КГ, у мальчиков ЭГ отмечаются более высокие среднестатистические показатели суточной ДА.

Анализируя недельную динамику ДА у мальчиков 8-10 лет, необходимо отметить, что для каждой группы был соответствующий уровень и на протяжении недельного цикла.

Так, у мальчиков ЭГ и мальчиков КГ групп с НДА на фоне низкого уровня общего количества локомоций было установлено постепенное уменьшение их к середине недельного цикла и некоторое повышение в выходные дни.

У мальчиков ЭГ и мальчиков КГ со СДА отмечалось постепенное нарастание двигательной активности от первого дня недели до четверга с последующим снижением к концу недели и незначительным увеличением в воскресенье.

У мальчиков ЭГ и КГ с ВДА при достаточно высоком и постоянном уровне количества локомоций на протяжении рабочей недели также отмечалось некоторое снижение в выходные дни. Мальчики ЭГ и КГ с ВДА несколько снижают ДА в выходные дни, тем самым, реализуя процесс восстановления.

Вместе с этим было установлено, что «активный» уровень ДА у групп с НДА ниже, по сравнению с «восстановительным» двигательным режимом мальчиков группы с ВДА.

Мальчики ЭГ и КГ со СДА занимали среднюю позицию по общему количеству локомоций, а по характеру кривая ДА в недельном цикле была ближе группам с НДА. При этом необходимо так же отметить, что «активный» уровень ДА у групп со СДА также был ниже «восстановительного» уровня ДА мальчиков ЭГ и КГ с ВДА.

Были определены индивидуальные и среднегрупповые различия двигательной (локомоторной) активности у мальчиков. Так, по сравнению с мальчиками КГ, мальчики ЭГ отличаются более высокими среднестатистическими общегрупповыми показателями суточной активности (соответственно 10347,3±352,0 и 8378,3±314,0, при $p<0,05$).

Таким образом, можно сделать выводы:

1. Суточный и недельный объем двигательной активности у мальчиков младшего школьного возраста является стабильным индивидуальным признаком при относительном постоянстве режима дня (расписания уроков, в том числе и занятий по физической культуре, а также спортивных тренировок).

2. По объему общей двигательной активности выделены функциональные типы – с низкой, средней и высокой двигательной активностью.

3. Выявлены особенности двигательной активности у мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой. Так, практически не было различий по общему объему двигательной активности у мальчиков ЭГ и КГ с НДА и со СДА, а у мальчиков ЭГ с ВДА суточный объем ДА был несколько выше, по сравнению с мальчиками КГ. Кроме того, были установлены и некоторые различия в процентном соотношении у мальчиков ЭГ по сравнению с мальчиками КГ. Количество мальчиков ЭГ с высокой двигательной активностью было на 6,3% больше по сравнению с мальчиками КГ, с НДА мальчиков ЭГ было на 20,1% меньше, чем мальчиков КГ. Мальчиков ЭГ со СДА было на 13,8 % больше, чем мальчиков КГ.

Л.А. Варич, Е.С. Юзупкина
ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово

ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Одними из основных задач реформирования системы образования являются разработка и внедрение в практику образовательных учреждений новых педагогических подходов, учитывающих индивидуальные особенности учащихся и позволяющих сохранить здоровье подрастающего поколения.

В практике физического воспитания в качестве критериев индивидуально-дифференцированного подхода выдвигаются такие признаки, как уровень здоровья, уровень физического развития, степень двигательной подготовленности, половая принадлежность, типы телосложения, стадии полового созревания, индивидуальные особенности личности, а также интерес к определенному виду спортивной деятельности [1].

Концепция конституционального (типологического) подхода базируется на учете природной разнокачественности морфофункциональных свойств людей. Обоснованием ее служит экспериментальное доказательство того факта, что представители разных типов конституции существенно отличаются не только по показателям физического развития, но и по целому ряду характеристик нейрофизического статуса, в том числе по двигательным возможностям. Эти различия обусловлены врожденными особенностями организма, попытка «исправить» которые (в том числе педагогическими методами) обречена на провал и может оказаться опасной для здоровья [2]. Типологический подход – это учет конституциональных признаков (функциональных, морфологических, психологических) школьников при выборе средств и методов физического воспитания. Типологический подход предполагает разделение обучающихся на подгруппы по типам телосложения для дифференцированного подбора и дозирования физических упражнений, варьирования подготовительных и подводящих упражнений при обучении двигательным действиям, оценивания двигательной подготовленности школьников. Применение данного метода позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом тех детей и

подростков, которые испытывают определенные трудности на уроках физической культуры, не могут определить вид физических упражнений, которыми они бы охотно занимались [3].

Цель исследования – изучение влияния занятий физической культуры и спорта на морфофункциональное развитие обучающихся подросткового возраста с учетом их конституциональных особенностей.

Для решения поставленной цели на базе государственного бюджетного нетипового общеобразовательного учреждения «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат» (ГБНОУ «ГМЛИ») г. Кемерово в период с 2011 по 2014 гг. было проведено наблюдение за 103 обучающимися, возраст которых составил 14-15 лет на начало обследования. Подростки, дополнительно к урокам физической культуры, занимающиеся 2 раза в неделю в секции легкой атлетики, составили 1 группу (50 человек), обучающиеся, которые занимались только на уроках физической культуры 3 часа в неделю, составили 2 группу (53 человека).

Проводилась оценка антропометрических (длина и масса тела, окружность грудной клетки) и физиометрических (ЧСС, артериальное давление, ЖЕЛ) показателей, отслеживалась динамика развития основных физических качеств занимающихся (быстрота, сила, выносливость). Определение типа соматической конституции проводилось по Черноруцкому М.В. с использованием индекса стеничности (ИС= Рост – ОГК – Вес): ИС = 10 – 30 усл.ед. – нормостенический тип конституции (гармоничное сочетание продольных и поперечных размеров), ИС < 10 – гиперстенический (преобладание поперечных размеров над продольными), ИС > 30 – астенический (преобладание продольных размеров над поперечными). Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей проводилась по общепринятым нормативам, составленным с учетом пола и возраста занимающихся (http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm).

Оценка средних значений физиометрических показателей старшеклассников в зависимости от уровня их двигательной активности в течение трех лет наблюдений показала, что значения ЧСС достоверно снижались у подростков, дополнительно занимающихся в секции по легкой атлетике (1 группа – 52 уд/мин) и незначительно уменьшались, но соответствовали возрастной норме у занижающихся только на уроках физической культуры (2 группа – 72 уд/мин).

К третьему году занятий у подростков 1 группы наблюдалось снижение значений показателей систолического и диастолического ар-

териального давления (САД=115 мм рт.ст., ДАД=75 мм рт.ст.), в то время как у представителей 2 группы значения изучаемых показателей достоверно не изменялись (САД=120,5 мм рт. ст., ДАД=80,1 мм рт.ст.).

Анализ показателей развития физических качеств на момент начала исследования выявил отличия изучаемых показателей у представителей разных конституциональных типов. Обучающиеся нормостенического и гиперстенического типов телосложения отличались лучшими показателями быстроты и силы от представителей астенического типа конституции, которые в свою очередь имели лучшие показатели выносливости. Данная тенденция сохранялась на протяжении всего периода исследования, наибольший прирост изучаемых показателей наблюдался в группе лицеистов занимающихся помимо уроков физической культуры в секции легкой атлетики (табл.).

В целом наблюдалась положительная динамика прироста всех показателей основных физических качеств, особенно силы, что отражает возрастную особенность развития данного показателя, так как именно подростковый возраст является сенситивным для ее развития. Однако, более результативен прирост изучаемых показателей у тех конституциональных типов, которым в большей степени соответствует предъявляемые физические нагрузки.

Выводы. В результате проведенного исследования были получены результаты, позволяющие говорить о целесообразности индивидуально-дифференцированного (типологического) подхода в процессе занятий физической культурой и спортом. Так, у обучающихся лицея-интерната отмечалась положительная динамика морфофункциональных показателей, обусловленная возрастными особенностями и уровнем физической активности: подростки, посещающие обязательные занятия физической культурой (3 часа в неделю), характеризовались положительной динамикой изучаемых показателей до 10 класса, и ее отсутствием в 11 классе. Подростки, занимающиеся дополнительно к урокам физической культуры в секции по легкой атлетике, отличались более выраженной динамикой развития физических качеств, которая у представителей разных конституциональных типов была представлена по разному: юноши и девушки с астеническим соматотипом характеризовались лучшими показателями выносливости, подростки с нормостеническим и гиперстеническим типом телосложения – преобладанием скоростно-силовых качеств.

Таблица

Динамика показателей развития физических качеств обучающихся разных типов телосложения в процессе занятий физической культурой и спортом

Показатели		Астеники		Нормостеники		Гиперстеники	
		1 группа, n=17	2 группа, n=14	1 группа, n=23	2 группа, n=23	1 группа, n=10	2 группа, n=16
2011-2012 учебный год							
Быстрота: бег на 60 м, с	м	8,3±0,5 c^1	9,2±0,5 a^2c^2	8,2±0,35 b^1	8,5±0,4 a^2	7,6±0,2 b^1c^1	8,0±0,35 c^2
	д	9,6±0,5	9,7±0,5 c^2	9,6±0,5	9,6±0,5	9,4±0,4	9,4±0,4 c^2
Сила: подтягивание, кол-во раз	м	8±0,5 a^1 c^1	8±0,5 a^2 c^2	14±0,7 a^1	13±0,6 a^2	15±0,9 c^1	14±0,9 c^2
Сила: отжимания, кол-во раз	д	15±1,2 a^1c^1	15±1,2 a^2c^2	20±1,4 a^1b^1	19±1,4 a^2b^2	25±1,6 b^1c^1	24±1,45 b^2c^2
Выносливость, бег на 2000 м, мин.	м	7,15±0,3 c^1	7,27±0,3 c^2	7,35±0,35 b^1	7,44±0,35 b^2	8,35±0,4 b^1c^1	8,33±0,4 b^2c^2
	д	9,23±0,4 a^1c^1	9,34±0,5 c^2	9,45±0,6 a^1	9,48±0,6	10,3±0,68 c^1	10,37±0,7 c^2
2012-2013 учебный год							
Быстрота: бег на 100 м, с	м	14,2±1,21 c^1	14,7±1,26 c^2	14,0±1,23	14,3±1,26	13,7±1,18 c^1	13,9±1,19 c^2
	д	17,2±1,31 c^1	17,7±1,33 c^2	17,0±1,3	17,3±1,31	16,7±1,29 c^1	16,9±1,29 c^2
Сила: подтягивание, кол-во раз	м	10±0,6 a^1c^1	9±0,6 a^2 c^2	15±0,8 a^1 b^1	15±0,8 a^2b^2	20±1,6 b^1c^1	19±1,5 b^2c^2
Сила: отжимания, кол-во раз	д	17±1,55 c^1	16±1,53 c^2	22±1,65 b^1	20±1,6 b^2	38±1,8 b^1c^1	35±1,8 b^2c^2
Выносливость, бег на 2000 м – девушки, на 3000 м - юноши, мин.	м	12,2±0,7 c^1	12,33±0,7 c^2	12,4±0,74 b^1	12,59±0,8 b^2	13,20±0,81 b^1c^1	13,45±0,8 b^2c^2
	д	9,15±0,5 a^1 c^1	9,32±0,51 a^2c^2	9,33±0,52 a^1	9,45±0,6 a^2	10,23±0,6 c^1	10,38±0,7 c^2

Продолжение таблицы

2013-2014 учебный год							
Показатели	**пол**	**Астеники**		**Нормостеники**		**Гиперстеники**	
		1 группа, n=17	2 группа, n=14	1 группа, n=23	2 группа, n=23	1 группа, n=10	2 группа, n=16
Быстрота: бег на 60 м, с	д	9,6±0,5	9,7±0,5 c^2	9,6±0,5	9,6±0,5	9,4±0,4	9,4±0,4 c^2
	д	17,0±1,3 c^1	17,7±1,33c^2	16,9±1,28	17,3±1,31	16,6±1,29 c^1	16,9±1,29 c^2
Сила: подтягивание, кол-во раз	м	11±0,65 a^1 c^1	9±0,6 a^2 c^2	16±0,9 a^1 b^1	15±0,9 a^2b^2	21±1 b^1 c^1	19±1 b^2 c^2
Сила: отжимания, кол-во раз	д	20±1,6 a^1c^1	20±1,6 a^2 c^2	26±1,7 a^1 b^1	26±1,7 a^2b^2	45±2 b^1 c^1	35±1,8 b^2c^2
Выносливость, бег на 2000 м – девушки, на 3000 м - юноши, мин.	м	12,15±0,7 c^1	12,35±0,7 c^2	12,33±0,74 b^1	12,56±0,8 b^2	13,22±0,81 b^1c^1	13,50±0,8 $^2c^2$
	д	9,10±0,2 a^1 c^1	9,27±0,2 a^2 c^2	9,30±0,3 a^1b^1	9,44±0,3 a^2 b^2	10,17±0,5 b^1 c^1	10,42±0,5 b^2 c^2

Примечание: a^1 и a^2 – $p<0,05$ – достоверность различий между астениками и нормостениками 1 и 2 групп соответственно; b^1 и b^2 – $p<0,05$ – достоверность различий между нормостениками и гиперстениками 1 и 2 групп соответственно; c^1 и c^2 – $p<0,05$ – достоверность различий между астениками и гиперстениками 1 и 2 групп соответственно.

Согласно разработкам авторов концепции индивидуализации физического воспитания школьников, Жукова О.Ф., Левушкина С.П. (2007), и полученных нами результатов учет конституциональных особенностей при планировании уроков физической культуры, позволит подбирать упражнения таким образом, чтобы способствовать максимальному развитию физических качеств с минимальными физиологическими затратами.

Необходимо 60% времени занятия уделять развитию ведущего для занимающихся физического качества: для учащихся астенического типа телосложения – выносливости, для нормостенического и гиперстенического соматотипов – скоростно-силовых качеств. Для школьников астенического типа 20% объема занятий следует отводить развитию скоростно-силовых способностей, для представителей нормостенического и гиперстенического соматотипов 20% – развитию выносливости. Оставшиеся 20% от общего объема занятий рекомендуется уделять развитию остальных физических качеств.

Литература

1. Жуков О.Ф. Технология реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании школьников 14-17 лет. – Ульяновск: Изд-во Ульяновского гос. ун-та, 2004. – 154 с.

2. Жуков О.Ф., Левушкин С.П. Индивидуализация физической подготовки школьников 14-17 лет на основе учета особенностей телосложения // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 6. – С. 18-23.

3. Сонькин, В.Д. Индивидуально-типологические подходы в физическом воспитании школьников и студентов. – М., 1999. – С. 191-195.

Г.А. Волкова[1], Ж.И. Бушева[2]
МБОУ лицей №1[1], ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры»[2], г. Сургут, Россия

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. Рост заболеваемости и низкий уровень физического развития детей и подростков, уроженцев Севера, требует акцентирования внимания на вопросах физического воспитания в школе и дополнительного образования учащихся в рамках физической культуры.

Методы и организация исследования. Нами был проведен педагогический эксперимент на базе МБОУ лицей №1 г. Сургута ХМАО-Югры, в котором осуществлялась оценка показателей физического развития школьников. В нем приняли участие 29 юношей 12-15 лет, занимающиеся и не занимающиеся спортивным туризмом.

Были сформированы две группы: контрольная (КГ) – школьники, занимающиеся только на занятиях по физической культуре по три часа в неделю; экспериментальная (ЭГ) – школьники, которые кроме занятий по физической культуре, дополнительно посещали учебно-тренировочные занятия по спортивному туризму по специально разработанным программам дополнительного образования «Школа безопасности» и «Юные судьи туристских соревнований».

Морфометрические измерения проводили по измерению трех показателей: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки (ОГК).

Результаты исследования и их обсуждение. Под физическим развитием принято понимать совокупность морфометрических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физической работоспособности, физических сил и выносливости организма.

Данные, приведенные в таблицах 1 и 2, убедительно показывают нам, что в начале эксперимента между участниками эксперимента не наблюдалось достоверных различий в морфологических показателях внутри контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1

Показатели физического развития в КГ до и после эксперимента (n=14)

Показатели	До	После	Достоверность различия
Длина тела, см	171,2±2,67	171,2±2,67	P>0,05
Масса тела, кг	60,3±4,56	60,3±4,56	P>0,05
ОГК, см	85,9±2,65	85,9±2,65	P>0,05

Проведенные исследования показали, что учащиеся, занимающиеся туризмом, уступают сверстникам, не занимающимся туризмом, практически по всем показателям антропометрии (при p>0,05).

В таблице 3 представлены данные до эксперимента, которые позволяют сравнить уровень физического развития школьников контрольной и экспериментальной группы между собой.

Таблица 2

Показатели физического развития в ЭГ до и после эксперимента (n=15)

Показатели	До	После	Достоверность различия
Рост, см	166,9±2,42	167,5±2,42	P>0,05
Масса тела, кг	55,1±3,67	55,9±3,67	P>0,05
ОГК, см	83,1±2,53	83,7±2,53	P>0,05

Таблица 3

Сравнение показателей физического развития детей КГ и ЭГ до эксперимента

Показатели	КГ n=14	ЭГ n=15	Достоверность различия результатов
Длина тела, см	171,2±2,67	166,9±2,42	P>0,05
Масса тела, кг	60,3±4,56	55,1±3,67	P>0,05
ОГК, см	85,9±2,65	83,1±2,53	P>0,05

Мы видим, что никаких достоверных различий между двумя группами нет. Это доказывает, что распределение прошло путем случайной выборки и тем самым позволяет проводить эксперимент.

После проведенного комплексного педагогического воздействия с применением разработанных нами дополнительных образовательных программ, вновь были оценен уровень физического развития школьников.

Как видно из таблицы 4, после эксперимента так же не наблюдается никаких достоверных различий между группами. И можно отметить, что показатели физического развития не претерпели особых изменений.

Возможно, это связано с тем, что длительность эксперимента была незначительной и не смогла повлиять на данные показатели.

Таблица 4

Сравнение показателей физического развития детей КГ и ЭГ после эксперимента

Показатели	КГ n=14	ЭГ n=15	Достоверность различия результатов
Длина тела, см	171,2±2,67	166,9±2,42	P>0,05
Масса тела, кг	60,3±4,56	55,1±3,67	P>0,05
ОГК, см	85,9±2,65	83,1±2,53	P>0,05

Выводы. Проведенное тестирование физического развития юношей, занимающихся и не занимающихся спортивным туризмом, в рамках реализации программ дополнительного образования по физической культуре, показало, что основные морфометрические данные остались неизменными в обеих группах.

Г.А. Волкова[1], Ж.И. Бушева[2]
МБОУ лицей №1[1], ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры»[2], г. Сургут, Россия

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Гипокомфортные условия Севера предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников. Низкий уровень физической подготовленности детей и подростков, уроженцев Севера, требует акцентирования внимания на вопросах физического воспитания в школе и дополнительного образования учащихся в рамках физической культуры.

Нами был проведен педагогический эксперимент на базе МБОУ лицей №1 г. Сургута ХМАО-Югры, в котором осуществлялась оценка показателей физической подготовленности школьников. В нем приняли участие 29 юношей 12-15 лет, занимающиеся и не занимающиеся спортивным туризмом.

Были сформированы две группы: контрольная (КГ) – школьники, занимающиеся только на занятиях по физической культуре по три часа в неделю; экспериментальная (ЭГ) – школьники, которые кроме занятий по физической культуре, дополнительно посещали учебно-тренировочные занятия по спортивному туризму по специально разработанным программам дополнительного образования «Школа безопасности» и «Юные судьи туристских соревнований».

С целью изучения влияния программ дополнительного образования на физическую подготовленность школьников было проведено педагогическое тестирование: прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине из виса; наклоны вперед из положения сидя на полу; челночный бег 3х10 метров; бег на 30 и 60 метров с высокого старта; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Первоначальные данные физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп показали, что достоверных различий между ними нет (таблица 1). Достоверных отличий результатов не обнаружено ни в одном из семи тестов физической подготовленности (p>0,05).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности в КГ и ЭГ до эксперимента (n=29)

Показатели	КГ	ЭГ	Достоверность различия результатов
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	27,0±1,01	28,3±1,47	P>0,05
Подтягивание в висе , кол-во раз	3,8±0,65	4,0±1,12	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	171,2±3,29	173,9±7,10	P>0,05
Наклон вперед, см	2,4±1,23	3,2±1,69	P>0,05
Челночный бег 3х10 м, сек	8,8±0,19	8,6±0,34	P>0,05
Бег 30 м, сек	5,7±0,14	5,4±0,16	P>0,05
Бег 60 м, сек	10,6±0,19	10,5±0,14	P>0,05

В контрольной группе наблюдалась положительная динамика в показателях физической подготовленности, но достоверных отличий результатов нами не наблюдалось (табл.2).

Приведенные данные свидетельствуют, что под влиянием 10-ти недельного педагогического воздействия в экспериментальной группе улучшились некоторые показатели физической подготовленности, а в контрольной группе достоверных улучшений не наблюдается.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности в КГ до и после эксперимента (n=14)

Показатели	До	После	Достоверность различия результатов
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	27,0±1,01	27,4±1,00	P>0,05
Подтягивание в висе, кол-во раз	3,8±0,65	4,0±0,46	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	171,2±3,29	171,3±3,11	P>0,05
Наклон вперед, см	2,4±1,23	3,4±0,99	P>0,05
Челночный бег 3х10 м, сек	8,8±0,19	8,7±0,19	P>0,05
Бег 30 м, сек	5,7±0,14	5,7±0,12	P>0,05
Бег 60 м, сек	10,6±0,19	10,4±0,16	P>0,05

Данные из таблицы 3 свидетельствуют, что в экспериментальной группе улучшились четыре показателя физической подготовленности.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности в ЭГ до и после эксперимента (n=15)

Показатели	До	После	Достоверность различия результатов
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	28,3±1,47	30,9±1,34	P>0,05
Подтягивание в висе, кол-во раз	4,0±1,12	9,5±0,80	P<0,05
Прыжок в длину с места, см	173,9±7,10	176,9±6,23	P>0,05
Наклон вперед, см	3,2±1,69	9,7±1,24	P<0,05
Челночный бег 3х10 м, сек	8,6±0,34	7,6±0,21	P<0,05
Бег 30 м, сек	5,4±0,16	5,2±0,12	P>0,05
Бег 60 м, сек	10,5±0,14	9,7±0,10	P<0,05

Сравнительный анализ исходных и итоговых результатов показал следующее. В табл. 4 представлена сравнительная характеристика показателей физической подготовленности КГ и ЭГ после эксперимента.

Таблица 4

Сравнительная характеристика показатели физической подготовленности в КГ и ЭГ после эксперимента (n=29)

Показатели	КГ	ЭГ	Достоверность различия результатов
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	27,4±1,00	30,9±1,34	P<0,05
Подтягивание в висе , кол-во раз	4,0±0,46	9,5±0,80	P<0,05
Прыжок в длину с места, см	171,3±3,11	176,9±6,23	P>0,05
Наклон вперед, см	3,4±0,99	9,7±1,24	P<0,05
Челночный бег 3х10 м, сек	8,7±0,19	7,6±0,21	P<0,05
Бег 30 м, сек	5,7±0,12	5,2±0,12	P>0,05
Бег 60 м, сек	10,4±0,16	9,7±0,10	P<0,05

При сравнении показателей физической подготовленности КГ и ЭГ нами обнаружена достоверность различия результатов по пяти тестам из семи: поднимание туловища из положения лежа на спине ($p<0,05$), подтягивание в висе ($p<0,05$), наклон вперед ($p<0,05$), челночный бег 3х10 м ($p<0,05$) и бег 60м ($p<0,05$). Таким образом, занимающиеся туризмом превзошли своих сверстников по всем тестам,

при этом достоверность отличий была в пяти из семи тестов (исключение составил прыжок в длину с места и бег 30 м, $p<0,05$).

Проведенный анализ уровня прироста результатов говорит о том, что занятия физической культурой и спортом приводят к повышению уровня общей физической подготовленности подростков экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Проведенное тестирование физической подготовленности дополнительно занимающихся спортивным туризмом, показало следующие результаты. В экспериментальной группе юношей улучшились пять показателей физической подготовленности: поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание в висе, наклон вперед, челночный бег 3х10 м и бег на 60 метров, которые претерпели достоверные изменения (при $p<0,05$).

Н.А. Захарова
МГТУ им. Баумана, г. Москва

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ: ОСОБЕННОСТИ ВТОРИЧНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Молодежь, пришедшая в высшую школу, осуществляет в ней вторичную социализацию, обеспечивающую будущих специалистов не только профессиональными знаниями в избранной ей отрасли науки и техники, но и способствует освоению молодыми людьми современной социокультурной реальности, вторичной социализации.

Освоение социокультурных процессов в период вторичной социализации – это в такой же мере сложный и многоаспектный процесс ориентации в мире, как и создание человеком своего жизненного мира в процессе первичной социализации. Свой определенный и весьма существенный вклад в осмысление индивидом реальных ситуаций вносят освоенные им в процессе первичной социализации стереотипы, стандарты и привычки в отношениях с привычным социокультурным окружением. Однако часть норм и ценностей, освоенных в детстве, может оказаться нецелесообразной на вузовской скамье. Если индивид не пересматривает их в дальнейшем, а реагирует привычным образом, по заученному однажды стандарту, то его поведение оказывается в большинстве случаев негибким, неадаптивным, и порождает существенную напряженность в

отношениях между студентами, а также студента с профессорско-преподавательским коллективом.

Процесс вторичной социализации молодежи в вузе далеко не всегда проходит успешно, потому что новые нормы поведения и патерны культуры часто осваиваются студентами выборочно или со значительными аббериациями. Другими словами, зачастую нормы осваиваются только как «руководство к действию», а не как границы поля успешной социализации и инкультурации, в пределах которых человек может варьировать свое поведение и свои связи с другими людьми, превращаясь в субъекта действия, а не в объект манипулирования.

Изучение базовых ценностей молодых людей, проводимых социологами за ряд последних лет, показывает, что независимо от региона страны, возрастных и гендерных характеристик опрашиваемых, их образовательных и профессиональных особенностей, на первом месте у всех современных россиян всегда стоят ценности здорового образа жизни, которые аккумулируют главные социальные представления россиян о социальном благополучии, здоровье и счастье.

Однако, анализ социальной реальности, т.е. практической деятельности молодых людей, чаще всего показывает, что их заявления о здоровом образе жизни представляют собой скорее «протокол о намерениях», т.е. выступают у большинства респодентов как декларируемая, а не реализуемая ценность.

Самой легко адаптируемой частью общества является молодежь, которая еще не завершила свою вторичную социализацию, а особенно – студенчество, те счастливчики, по отношению к своим вчерашним одноклассникам, которые поступили в вуз, особенно в тот, куда хотели. Как правило, студенты легко адаптируются в стенах вуза, соглашаясь придерживаться тех традиций и норм, которые характерны для любого российского хорошего вуза, с давними образовательными традициями. В тоже время, поступив в вуз, молодые люди становятся особой группой риска, потому что в рамках вуза они существенно увеличивают и изменяют свои контакты с другими людьми, носителями других стереотипов сознания и поведенческих программ.

В это время особенно значимо привлечь внимание адаптанта к новым моделям поведения, обеспечивающим успешную адаптацию и инкультурацию. Представляется, что в этом смысле свой посильный вклад могут внести все вузовские работники, в том числе и кафедра

физического воспитания, с преподавателями которой студенты будут общаться все 3 года обучения.

Компоненты здоровья как социокультурного феномена складываются под влиянием таких значимых параметров, как:

- соматические (состояние органов и систем организма);
- физические (функциональные возможности органов и систем, обеспечивающие приспособление организма и изменяющимся условиям внешней среды);
- психические (состояние психической сферы, в основе – душевный комфорт, обеспечивающий адекватную регуляцию жизнедеятельности человека);
- сексуальные (интегративный показатель, связывает воедино все другие компоненты, позитивно обогащает личность, повышает коммуникативность и способность к любви);
- нравственные (мотивационно-потребностная сфера как основа жизнедеятельности человека и индикатор его взаимодействия с другими членами общества).

Образ жизни студента можно охарактеризовать как определенный сложившийся и позитивно оцениваемый человеком способ реализации его потребностей и интересов и соответствующей им деятельности. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня типового или традиционного.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты.

Во-первых, это – определенный режим, когда тот же студент регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, выполняет закаливающие процедуры.

Во-вторых, устойчивым может быть и его бюджет времени, т.е. последовательность форм жизнедеятельности.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к протеканию в его организме важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы адаптации исчерпываются, человек начинает испытывать дискомфорт, утомляемость, поэтому необходимо вести правильно организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни довольно быстро

между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

В целом реализация здорового образа жизни обусловлена рядом факторов, действие которых зависит от деятельности педагогического коллектива кафедры физического воспитания, которая должна обеспечить студентов:

- знанием медико-биологических, физиологических и практических основ физической культуры и «здорового образа жизни»;
- сформировать у них высокую индивидуально-личностную мотивацию и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечить овладение студентами системой практических умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- способствовать приобретению опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей и для активного отдыха [1].

Процесс обучения в вузе предполагает формирование новых систем ценностей и мотиваций, в этом смысле учебный курс физической культуры способствует нравственному воспитанию студенчества, занятия спортом учат молодых людей волевым навыкам, дисциплине, умению работать в команде, что вполне согласуется с российской ментальностью и коллективистским типом российской культуры.

Подводя итоги своей многолетней работы со студентами, белорусские исследователи С.К. Городилин и В.В. Рудник отмечают, что курс физической культуры способствует углублению и расширению морального сознания студента и его здоровья. Они пишут: «В обобщенном и несколько упрощенном виде критериями здоровья являются: для соматического и физического здоровья – «я могу»; для психического здоровья – «я хочу»; для нравственного здоровья – «я должен»[2].

Согласно ФГОС, осуществление процесса физического воспитания в вузе предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности;
- формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков студента и приобретение им специальных валеологических знаний;
- формирование морально-волевых качеств личности и содействие трудовому и эстетическому воспитанию.

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент стал субъектом социальных отношений и являлся его центральной, определяющей фигурой.

Подводя краткие итоги, отметим, что физическая культура является сложным, многогранным объектом. Ее необходимо рассматривать и как особый вид социокультурной деятельности, и как результат этой деятельности. Основу ее содержания составляет целесообразная физическая активность человека, направленная на совершенствование его природных качеств и способностей, благодаря чему в общем комплексе явлений культуры физическая культура является специфическим социокультурным фактором направленного физического развития и совершенствования человека.

Практика преподавательской работы показала, что социальная коммуникация или личностное общение преподаватель/ студент имеет первостепенное значение для успешного освоения курса дисциплины «Физическая культура» и для помощи студентам в процессе вторичной социализации.

Литература

1. ГОС Примерная программа по дисциплине «Физическая культура» для ВУЗов.
2. Городилин С.К., Руденик В.В. Физическое воспитание студентов.- Минск, 2004.
3. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. – М.: "Медиум", 1995.

М.И. Кромин[1], Ж.И. Бушева[2]
ДЮСШ №3 [1], БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут[2]

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Основной целью подготовки юных борцов на начальном этапе обучения является создание предпосылок для успешного начального обучения греко-римской борьбе и перехода к специализированным тренировкам.

Задачами учебно-тренировочного процесса в греко-римской борьбе являются:

– разносторонняя общая физическая подготовка занимающихся;
– разносторонняя специальная физическая подготовка;
– укрепление здоровья;
– обучение основам ведения поединков;
– привитие устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой;
– адаптация занимающихся к специфическим требованиям греко-римской борьбы.

Для реализации цели и задач этапа начальной подготовки требуется систематизация средств подготовки и организационно-методических форм их использования.

При отборе специализированных подвижных игр применительно к занятиям греко-римской борьбой были выдвинуты специальные критерии:

– условия и правила игры должны соответствовать правилам соревнований по греко-римской борьбе;
– взаимное расположение партнеров, используемые захваты и элементы действий в игре должны иметь сходство с элементами технических действий борцов;
– содержание и ход игры должны обеспечить возникновение положений и ситуации, близких к положениям и ситуациям, которые возникают в ходе соревновательного поединка спортсменов.

При разработке специализированных подвижных игр основное внимание было сконцентрировано на учебных играх, в процессе которых формировались необходимые умения и навыки, достигались тренировочные воздействия для повышения физической подготовленно-

сти борцов. Следует подчеркнуть, что истинное назначение некоторых игровых задании не всегда осознается детьми. В процессе занятии они воспринимают задачи, поставленные преподавателем перед началом игры конкретно, например, коснуться правой рукой затылка. Однако для преподавателя это лишь средство решения более трудных и важных задач, которые гораздо сложнее выполняемых.

Поиск игрового материала, адекватного требованиям специфики греко-римской борьбы, позволил систематизировать ряд вариантов специализированных подвижных игр, способствующих решению цели и задач начальной подготовки юных борцов.

Конкретизация методики подготовки борцов осуществляется путем подбора игр – заданий по решению эпизодов поединка, направленных на преимущественное формирование умений и навыков одной из групп действий определенных технико-тактических действий.

При разработке специализированных подвижных игр акцент уделялся развитию и совершенствованию таких качеств, как гибкость, ловкость, выносливость и совершенствованию скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств.

Для выявления специфической направленности игр-упражнений выделялись составные элементы – навыки единоборства и устанавливалась логическая структура их взаимосвязей.

Были выделены следующие навыки единоборства:

- умение осуществлять захваты,
- умение быстро освобождаться от захватов,
- умение выводить соперника из равновесия,
- умение сохранять устойчивость,
- умение вести борьбу за территорию,
- умение быстро реагировать на действия соперника,
- умение маневрировать,
- умение добиваться выгодного положения,
- умение преследовать соперника,
- умение быстро реагировать в критических ситуациях,
- знание правил спортивных соревнований по греко-римской борьбе.

Так как в основе специализированных подвижных игр находятся простейшие приемы и элементы, в ходе которых, исполнители стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. По данной цели (двигательной задаче) были выделены группы учебных игр на овладение техникой греко-римской борьбы:

1) игры в касания;

2) игры в блокирующие захваты;
3) игры в дебюты (начало поединка);
4) игры за сохранение равновесия.

Проведение специализированной учебной игры условно можно разделить на три фрагмента:

- подготовительный,
- основной – собственно игровой,
- заключительный.

Подготовительный фрагмент: направлен на формирование у юных борцов необходимых теоретических знаний, достаточных для принятия решений в игровом процессе. На данном этапе занимающиеся знакомятся с задачами и правилами игры, при необходимости участвуют в подготовке материального обеспечения для проведения задания. В особенности важно заинтересовать детей целями игры, а значит, в дальнейшем помочь с ответственностью и вниманием относиться к процессу обучения. Кроме того, представление целей снижает утомляемость юных борцов в процессе обучения.

*Игровой фрагмент является основным***.** Он состоит из одного или нескольких эпизодов, в зависимости от содержания проигрываемых тем учебного занятия. Игровой этап является практическим занятием. Дети, прежде чем приступить к игровому этапу, знакомятся с приемом или ситуациями, в которых отражаются существенные моменты учебной деятельности. Изучая правила игры и уясняя позиции, они знакомятся с общими условиями функционирования моделируемой соревновательной обстановки. Знакомятся с правилами игры и уясняют позицию, которой они должны придерживаться в ходе игры. После того, как играющие освоят роли и ознакомятся с вариантами решения заданных ситуаций, они в полной мере включаются в игровую обстановку, стремясь выполнить поставленную преподавателем задачу. Если участники игры считают, что в предыдущих эпизодах ими приняты не оптимальные решения, то при желании можно возобновить игру с того этапа, на котором они допустили ошибку. Это можно сделать только раз при условии, что такой возврат не снизит интереса к игре.

В *заключительном фрагменте* преподаватель оценивает результаты игры, обсуждает и анализирует с участниками принятые ими решения в процессе выполнения учебной задачи.

При подборе материалов, связанных с выбором и использованием специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных борцов, следует исходить из следующих предпосылок:

– общеподготовительные и специальные упражнения в большей мере совершенствуют физические качества и координационные способности занимающихся;

– игровые комплексы – отношение к поединку, противнику, к разрешению конфликта;

– специализированные подвижные игры используются как комплекс средств для подготовки борцов.

Специализированные подвижные игры состоят из:

а) основных вариантов игр – заданий, способствующих освоению навыков противоборства;

б) упражнений борца для повышения специфических двигательных и физических качеств;

в) общеподготовительных упражнений для содействия физическому развитию и укреплению здоровья.

Первым, наряду с общеподготовительными упражнениями и упражнениями борца, осваивается и включается в последующие занятия игровой материал, направленный на формирование навыков маневрирования в различных стойках посредством игр в касания. В дальнейшем на фоне трансформации этих игр предлагают игровые задания по освоению захватов. Фактически это развитие игр в касания, но с фиксированным контактом.

Первое и второе игровые задания связаны друг с другом тесным образом, т.к. уже при выполнении игр в касания ученики не только выбирают и апробируют естественные пути перемещении, но и встречаются с различными формами захватов, упоров, выведений из равновесия и т.п. Чтобы коснуться труднодоступных частей тела соперника, занимающиеся входят в контакт силового взаимодействия друг с другом, преодолевая защитные действия, стараясь захватить заданный участок тела. При этом у них рефлекторно формируется нужная стойка, способы маневрирования.

Последовательность освоения захватов через игровые задания заключается в освоении его завоевания, удержания, освобождения.

Удержание – освобождение, как технические действия, осваиваются в одном задании.

Игры-задания с атакующими и блокирующими захватами даются несколько позже, когда появляются предпосылки решения его какими-то действиями.

Поединки, направленные на формирование навыков выведения из равновесия, теснения и сдерживания, представляют собой более сложные взаимоотношения между занимающимися. Поэтому переход к подобным

заданиям тесно взаимосвязан с освоением игр, связанных с элементами завоевания захватов. Вслед за ними осваиваются игры-перетягивания, состязания с отрывом противника от опоры, игры-перетягивания и опережения, конкурсы с элементами борьбы за предмет.

Специализированные игры можно считать вершиной освоения предыдущего материала, т.к. успех в подобных "дебютах" может быть достигнут после освоения выше названных игровых комплексов. Причем желательно обращать внимание юных борцов на то, что выполнять многократно одно и то же упражнение в не изменяющихся условиях следует только для его освоения.

Специализированные подвижные игры подбираются с учетом целей и задач планируемого тренировочного занятия.

Ю.А. Носов, Р.Н. Муллаширов
Крымский филиал Российского государственного университета правосудия, г. Симферополь

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА МЕХАНИЗМЫ ПСИХО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На современном этапе развития общества в условиях высокой технической оснащенности и психофизической интенсивности труда, одной из актуальных проблем является сохранение здоровья учащейся молодежи, которое за последние годы заметно снизилось. По данным Министерства здравоохранения лишь 14% учащейся молодежи практически здоровы, в то время как больше 50% - имеют разные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Ежегодно в ряды Вооруженных сил России по состоянию здоровья не призывается каждый пятый юноша призывного возраста. Но студенты, которые постоянно занимаются физической культурой и спортом имеют показатели заболеваемости на 22% ниже [1].

Большой объем учебного материала по профессиональной подготовленности специалиста предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья студентов ВУЗов. Повышенная интеллектуальная деятельность на I курсе предъявляет высокие требования к адаптационным возможностям организма студентов высших учебных заведений. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи поз-

волит подготовить компетентных специалистов, готовых к продолжительной и эффективной профессиональной деятельности. В связи с этим актуальным является поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой. Практические занятия по физическому воспитанию в нашем ВУЗе проводятся по секциям. Студенты выбирают один из видов спорта, который им нравится, и занимаются в учебной секции по этому виду спорта. Занятия начинаются во второй половине дня. Таким образом, поднимается заинтересованность студентов к предмету, улучшается их посещаемость, формируется потребность к занятиям по избранному виду спорта [2].

По результатам проведенных исследований, которые мы проводили в 2012-2014 годах, рекомендуем нашим студентам оздоровительный бег по методике «разговорного теста», который весьма позитивно влияет на состояние здоровья студентов. Благодаря «разговорному тесту» студенты, пробегая продолжительную дистанцию, не испытывают большого психологического напряжения. Нагрузка является адекватной состоянию подготовленности организма, сердечно-сосудистая система с ней справляется и хорошо восстанавливается. [3,4] Оздоровительный бег в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением, изобилием поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. «Выбивание психологического стресса физическим путем» – так охарактеризовала это явление трехкратная олимпийская чемпионка Татьяна Казанкина.

Но, приходя после лекций и семинарских занятий на физическое воспитание, многие студенты имеют повышенную частоту сердечных сокращений, повышенное или пониженное артериальное давление, нервное напряжение, усталость.

Как им помочь? Каким эффективным средством могут воспользоваться студенты, чтобы привести к норме частоту сердечных сокращений и артериальное давление, снять напряжение и усталость. Мы заметили, в предыдущих экспериментах, что в этом отношении особенно полезен оздоровительный бег, который восстанавливает организм, снимает отрицательные эмоции и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Так как эта тема затрагивает физическое развитие студентов, а именно, восстановление основных функциональных параметров организма после занятий, что особенно важно в данный момент, мы решили экспериментально доказать, что

оздоровительный бег по методике «разговорного теста» после учебных занятий восстанавливает частоту сердечных сокращений и артериальное давление к норме для дальнейшей деятельности студентов в течение рабочего дня.

Цель работы – в ходе эксперимента показать эффективность оздоровительного бега по методике «разговорного теста» для восстановления у студентов с повышенной частотой сердечных сокращений и артериального давления для дальнейшей учебной работы в течение рабочего дня и учебного года.

На сегодняшний день оздоровительный бег остается одним из самых эффективных способов укрепления и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Так как длительность непрерывной нагрузки соответствующей интенсивности применяемой в целях повышения выносливости к аэробной работе должна быть не менее 10-30 минут, то для эксперимента была выбрана дистанция 3000 метров [6]. Бег проходил по набережной реки Салгир (1500 метров против и 1500 метров по течению реки). В эксперименте приняли участие 95 студентов основной медицинской группы Крымского филиала Российского государственного университета правосудия. Экспериментальные группы преодолевали 3000 метров (10 пробежек), применяя «разговорный тест», а контрольные группы бежали 3000 метров (10 пробежек) по общей программе для развития общей выносливости.

До начала бега у всех студентов определялась в покое частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД).

После бега в период минутного бега у студентов экспериментальной и контрольной групп определялась частота сердечных сокращений каждые 10 секунд в первую, третью и пятую минуты отдыха и артериальное давление.

После проведения исследования мы получили результаты, которые представлены в таблице 1,2.

В экспериментальной группе (табл. 1) мы видим, что ЧСС в каждой пробежке после восстановления ниже, по сравнению с ЧСС перед бегом и в среднем составляет 86,2 $^{уд}/_{мин}$ до бега и 75,1 $^{уд}/_{мин}$ после восстановления.

В контрольной группе (таблица 2) ЧСС до бега 78,1 $^{уд}/_{мин}$ и 83 $^{уд}/_{мин}$ после восстановления – эти показатели хуже по сравнению с экспериментальной группой. Средние показатели АД экспериментальной группы (таблица 1) до бега 149/82 мм рт.ст. и после бега 126/75 мм

рт.ст. АД пришло в норму, что соответствует показателям для этого возраста (110/60 мм рт.ст. – 130/90 мм рт.ст.) [5].

Таблица 1

Результаты восстановления ЧСС после бег на 3000 метров (экспериментальная группа)

Бег на 3000 метров	ЧСС (уд./мин) до бега Мср.	АД до бега (мм рт.ст.) Мср.	ЧСС (уд./мин) после восстановления (5 минут) Мср.	АД после отдыха (5 мин.) (мм рт. ст.) Мср
Первая пробежка	94	117/57	82	124/60
Вторая пробежка	80	155/100	77	122/65
Третья пробежка	85	157/65	73	127/87
Четвертая пробежка	93	147/95	72	130/90
Пятая пробежка	89	155/92	77	127/70
Шестая пробежка	82	152/65	78	130/72
Седьмая пробежка	88	150/90	76	125/75
Восьмая пробежка	86	157/95	73	130/80
Девятая пробежка	87	145/60	72	120/75
Десятая пробежка	78	155/97	71	127/72
	Мср. = 86,2	**Мср. = 149/82**	**Мср. = 75,1**	**Мср. = 126/75**

Таблица 2

Результаты восстановления ЧСС после бег на 3000 метров (контрольная группа)

Бег на 3000 метров	ЧСС (уд./мин) до бега Мср.	АД до бега (мм рт.ст.) Мср.	ЧСС (уд./мин) после восстановления (5 минут) Мср.	АД после отдыха (5 мин.) (мм рт. ст.) Мср
Первая пробежка	88	142/57	94	132/90
Вторая пробежка	75	135/90	80	130/75
Третья пробежка	70	145/95	74	135/87
Четвертая пробежка	79	150/65	77	135/90
Пятая пробежка	68	127/60	77	130/68
Шестая пробежка	81	157/95	85	140/85
Седьмая пробежка	81	147/90	86	140/90
Восьмая пробежка	84	160/95	89	142/85
Девятая пробежка	76	165/94	82	140/90
Десятая пробежка	79	140/92	86	130/67
	Мср. = 78,1	**Мср. = 147/83**	**Мср. = 83**	**Мср. = 135/83**

В контрольной группе (табл. 2) средние показатели АД подошли к норме: до бега 147/83 мм рт.ст., а после восстановления 135/83 мм рт.ст. Хотя среднее систолическое АД после восстановления (АТ сист.) равно 135 мм рт.ст. и на пять единиц превышает верхнюю границу, что говорит о недовосстановлении студентов после бега.

График восстановления ЧСС после бега на дистанции 3000 метров представлен на рис., по которому также видно, что экспериментальная группа имеет лучшие показатели восстановления ЧСС после бега. Опрос студентов (после бега), их внешний вид, результаты восстановления ЧСС и АД показывают, что дистанцию 3000 метров они пробежали легко и раскрепощено, в свое удовольствие.

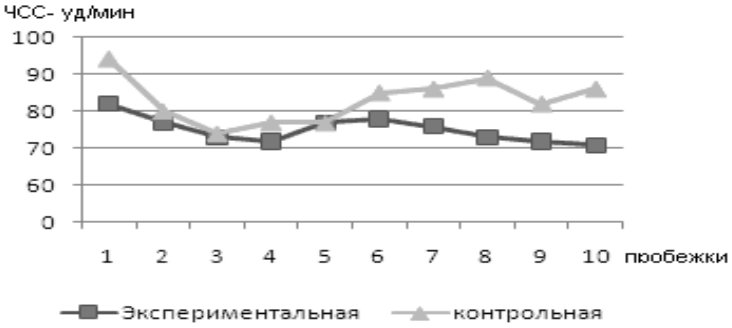


Рис. График восстановления ЧСС после бега на дистанции 3000м

Выводы. Результаты проведенного исследования дают основания рекомендовать студентам оздоровительный бег по «разговорному тесту» после учебных занятий для снятия нервного напряжения, отрицательных эмоций и восстановления организма для дальнейшей работы в течение дня. При этом повышаются функциональные возможности сердечнососудистой системы и аэробной производительности организма, повышается умственная работоспособность и творческие возможности студента. Дальнейшие исследования предполагают изучение влияния оздоровительного бега по «разговорному тесту» на здоровье студентов с учетом их индивидуальных особенностей.

Литература

1. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.

3. Попичев М.И. Динамика частоты сердечных сокращений у студентов после нагрузки на выносливость, определяемой по «разговорному тесту» / М.И. Попичев, Ю.А. Носов // Физическое воспитание студентов. – Харьков (ХГАДИ), 2009. – №3. – С. 91-94.

4. Попичев М.И. Особенности развития выносливости у студентов юридического ВУЗа / М.И. Попичев, Ю.А. Носов // Физическое воспитание студентов. – Харьков (ХГАДИ), 2011. – №3. – С. 81-84.

5. Севрюк М.П. Приобщение студентов к занятиям по физической культуре с целью формирования здорового образа жизни / М.П. Севрюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитание и спорта. – Харьков: ХДАДМ, 2005. – №21. – С. 73-79.

6. Суслов Ф.П. С чего начинается бег / Ф.П. Суслов. – М.: Физическая культура и спорт, 1947. – 37 с.

Л.В. Павленко, Ж.И. Бушева
МБДОУ д/с №76 «Капелька», ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры», г. Сургут

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ВОДЕ

Образовательное значение имеют игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

Несмотря на большое внимание к проблеме начального обучения детей плаванию, работ, посвященных методике его начального обучения, недостаточно. Основные усилия теоретиков спорта направлены на технику спортивного плавания, отбор и многолетнюю подготовку юных пловцов.

На практике в обучении плаванию в детских образовательных учреждениях преобладает концепция первоначального обучения в условиях мелкого закрытого плавательного бассейна.

Необходимо учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и находить новые формы занятий для большей заинтересованности и эмоциональности, когда с одной стороны будут решаться не только развитие физических качеств и техническая подготовленность ребенка, но и обеспечиваться всестороннее развитие личности дошкольника.

Цель исследования: разработать и экспериментально доказать эффективность методики обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде.

Материалы работы могут быть рекомендованы инструкторам и тренерам-преподавателям по плаванию для использования при планировании, построении и активизации процесса обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

Нами создан банк игр и развлечений на воде для обучения плаванию в условиях малогабаритного бассейна. На данном этапе проводился педагогический эксперимент для обоснования эффективности предложенной нами методики обучения плаванию, апробации игр и развлечений на воде для обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна.

Для осуществления задачи этого этапа были сформированы экспериментальные и контрольные группы на базе МБДОУ д/с № 76 «Капелька» г. Сургута. Эксперимент проводился в течение 2012-2014 гг. Всего в лонгитюдном исследовании приняли участие 38 детей 5-7 лет.

Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Среди мотивов, побуждающих детей 5-7 лет к занятиям плаванием, основную роль играют желание и стремление к игровым действиям и сочетание их с занятиями в воде. Использование различных игровых ситуаций на суше и в воде способствует более быстрому формированию навыков плавания у детей, поэтому в традиционных методиках начального обучения плаванию довольно значительное место отводится изучению игр и развлечениям на воде.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

При обучении плаванию игры обычно классифицируют по их педагогическому назначению и подразделяют на следующие основные

группы:

- игры для освоения новичков с водой;
- игры, используемые для обучения и совершенствования техники плавания;
- игры для повышения уровня физического развития.

При проведении игр необходимо соблюдать следующие методические требования:

- в каждой игре должна ставиться конкретная задача;
- игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

При проведении игр необходимо соблюдать такие правила:

- объясняя игру, необходимо рассказать ее содержание и правила игры, выбрать ведущего и разделить играющих на команды (группы), равные по силам;
- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся на занятии;
- в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой занимающихся;
- при прохладной воде игра должна проводиться в быстром темпе;
- во время игры необходимо тщательно следить за выполнением правил, строго наказывать за их нарушения;
- игру следует остановить, если необходимо внести коррективы в ходе ее проведения;
- по окончании игры нужно обязательно объявить результаты, назвать победителей, поощрить отдельных игроков.

Выделяют три группы игр на воде: бессюжетные с элементами соревнований, сюжетные с элементами соревнований и командные.

Выбор игры зависит от количества играющих, их возраста и подготовленности.

Различают следующие игры на воде:

- знакомящие со свойствами воды;
- способствующие преодолению водобоязни;
- вырабатывающие умение держать глаза в воде открытыми;
- обучающие выдоху в воду;
- знакомящие с плавучестью тела;
- способствующие выработке навыка лежания на воде и скольжения;
- способствующие выработке навыка создания упора о воду;

- закрепляющие плавательные движения;
- развивающие физические качества.

Мы проводили исследование развития физических способностей детей 5-7 лет экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы.

Нами проводилось внутригрупповое исследование плавательной подготовленности в КГ и ЭГ.

Исследование плавательной подготовленности у детей 5-7 лет КГ показало следующие результаты. В начале эксперимента скольжение на груди у детей КГ было 4,32 ± 0,46 сек. (табл. 1), а на конец эксперимента 5,21 ± 0,33 сек. (табл.2). В начале эксперимента в тесте «плавание кролем на груди» дети КГ показали результат 1,63 ± 0,11 метров, на конец эксперимента 2,15 ± 0,14 метров.

Таблица 1

Результаты плавательной подготовленности детей контрольной группы на начало эксперимента (n=19)

Тесты	Статистические показатели		
	M ± m	σ	V,
Скольжение на груди	4,32 ± 0,46	2,00	46,38
Плавание кролем на груди	1,63 ± 0,11	0,50	30,38

Таблица 2

Результаты плавательной подготовленности детей контрольной группы на конец эксперимента (n=19)

Тесты	Статистические показатели		
	M ± m	σ	V,%
Скольжение на груди	5,21 ± 0,33	1,44	27,57
Плавание кролем на груди	2,15 ± 0,14	0,60	27,90

В начале эксперимента скольжение на груди у детей ЭГ было 5,11 ± 0,66 сек. (табл. 3), а на конец эксперимента 6,58 ± 0,26 сек. (табл.4). В начале эксперимента в тесте «плавание кролем на груди» дети ЭГ показали результат 1,74 ± 0,10 метров, на конец эксперимента 2,58 ± 0,14 метров.

Таким образом, значимые достоверные отличия в результатах на конец эксперимента выявлены в ЭГ и КГ.

Таблица 3

Результаты плавательной подготовленности детей экспериментальной группы на начало эксперимента (n=19)

Тесты	Статистические показатели		
	M ± m	σ	V,%
Скольжение на груди	5,11 ± 0,66	2,88	56,50
Плавание кролем на груди	1,74 ± 0,10	0,45	26,05

Таблица 4

Результаты плавательной подготовленности детей экспериментальной группы на конец эксперимента (n=19)

Тесты	Статистические показатели		
	M ± m	σ	V,%
Скольжение на груди	6,58 ± 0,26	1,12	17,04
Плавание кролем на груди	2,58 ± 0,14	0,61	23, 54

Положительная динамика наблюдалась в обеих группах, однако прирост показателей более значительный в экспериментальной группе. Разработанная методика обучения детей плаванию является эффективной, что доказано в ходе исследования.

А.Л. Салахова, Ж.И. Бушева
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВОЧЕК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аэробная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, который оказывает разностороннее воздействие на организм занимающегося.

Проблема развития силовой выносливости у девочек 9-11 лет, занимающихся аэробной гимнастикой, актуальна. В соревновательной программе при непрерывном движении должны демонстрироваться гибкость, сила и семь базовых шагов, сочетающихся с элементами сложности, исполненными с высокой степенью совершенства, для этого спортсмен должен обладать хорошей выносливостью.

Аэробными хореографическими соединениями являются комбинации базовых шагов, сочетающимися с движениями руками: эти соединения движений с высокой и низкой ударной нагрузкой исполняются в полном соответствии с музыкальным сопровождением, с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности.

В аэробной гимнастике должен поддерживаться высокий уровень интенсивности выполняемых упражнений.

К спортсменке, занимающейся аэробной гимнастикой, предъявляются очень высокие требования с точки зрения выносливости, силы, гибкости, координации, ловкости и других качеств. Уже в возрасте 9-11 лет дети должны выполнять шесть гимнастических элементов, требующих проявления различных видов выносливости, в том числе и силовой выносливости. Гимнастические упражнения должны, выполняться под музыкальное сопровождение (не менее 135-140 ударов в минуту, длительность музыки 1 минута 30 секунд) в большом темпе и с большой амплитудой.

Выносливость – основной критерий здоровья, который коррелирует с другими показателями здоровья трудоспособностью, устойчивостью к заболеваниям, стрессам и с продолжительностью жизни; интегральный показатель функционального состояния (функционального резерва) всех основных систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной, мышечной.

Цель исследования – изучить влияние методики развития силовой выносливости на антропометрические показатели девочек 9-11 лет, занимающихся аэробной гимнастикой.

В исследовании приняли участие девочки 9-11 лет, занимающиеся аэробной гимнастикой, на базе СДЮСШОР «Югория» г. Сургута ХМАО.

Экспериментальную группу (ЭГ) составили 12 девочек 9-11 лет, занимающихся аэробной гимнастикой по экспериментальной программе 10 часов в неделю. Контрольную группу (КГ) составили 12 девочек, занимающихся аэробной гимнастикой по традиционной программе 10 часов в неделю. Уровень физической подготовки, а также спортивный стаж занимающихся в обеих группах одинаков. По состоянию здоровья девочки относятся к одной основной медицинской группе.

Для развития силовой выносливости у девочек, занимающихся аэробной гимнастикой, нами разработаны комплексы упражнений на развитие силовой выносливости отличные от предлагаемых ранее в литературе.

В первый комплекс входят 16 упражнений на различные группы мышц (ноги, пресс, руки и спину). Каждое упражнение считается станцией, таких станций по 4 на каждые группы мышц, выполняется 4 круга. Каждое упражнение выполняется на время с максимальным количеством повторений.

Во второй комплекс входят 10 упражнений. Каждое упражнение выполняется максимальное количество раз каждым ребенком индивидуально.

В экспериментальной группе в основной части тренировочного процесса девочки выполняли комплексы упражнений для развития силовой выносливости. Девочки контрольной группы занимались по традиционной программе.

Антропометрические измерения проводились два раза в год, в начале (сентябрь) и конце года (май). Антропометрия включала измерение длины (см) и массы тела (кг), окружности грудной клетки в покое, на вдохе и на выдохе (в см).

В ходе исследований изучалась динамика антропометрических показателей в ЭГ и КГ.

Изменения прироста длины тела девочек ЭГ происходили в пределах от 2,0 до 5,0 см; у девочек КГ прирост длины тела составил от 0,5 до 4,5 см (рис.1). Равномерный прирост длины тела наблюдался только у девочек ЭГ. Средний показатель прироста длины тела составил у девочек в ЭГ – 3,83 см, в КГ – 2,75 см.

Анализ динамики показателей массы тела свидетельствует об относительной равномерности их изменения (рис. 2). Средние значения приростов массы тела за время исследования у девочек ЭГ колебались от 1,0 кг до 3,0 кг, у девочек КГ – от 0,5 кг до 6,0 кг. В среднем прирост составил у девочек ЭГ – 2,0 кг, в КГ – 3,0 кг.

В процессе исследований динамики показателей ОГК в покое установлено, что темпы прироста у девочек ЭГ варьировались в пределах 1,0 до 3,0 см, у девочек КГ от 1,0 до 5,0 см (рис. 3).

В целом прирост ОГК в покое составил: в ЭГ – 2,0 см; в КГ – 1,9 см соответственно.

В процессе исследований динамики показателей ОГК на вдохе установлено, что темпы прироста у девочек ЭГ варьировались в пределах 1,0 до 3,0 см, у девочек КГ от 1,0 до 5,0 см (рис. 4).

В среднем прирост составил у девочек ЭГ – 2,1 см, в КГ – 2,3 см. Анализ динамики показателей ОГК на выдохе свидетельствует об относительной равномерности их изменения (рис. 5).

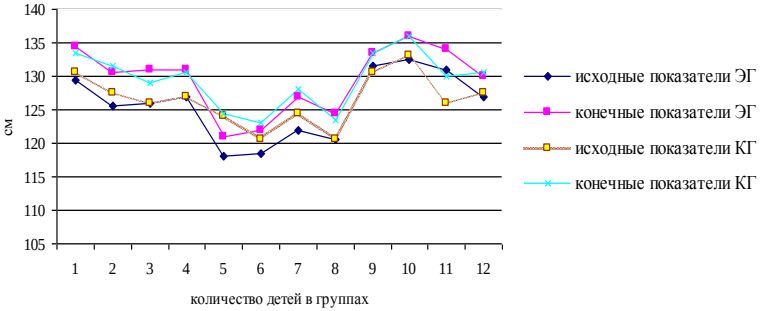


Рис.1. Прирост длины тела девочек 9-11 лет ЭГ и КГ

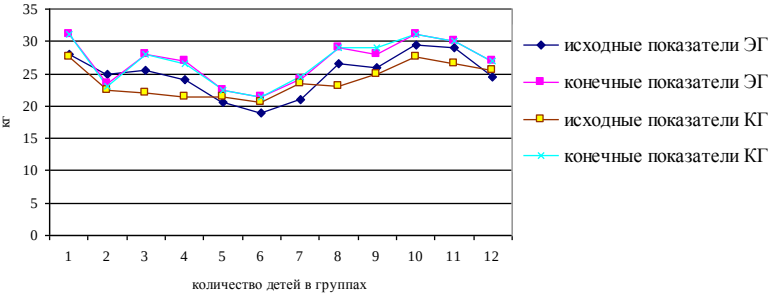


Рис. 2. Прирост массы тела девочек 9-11 лет ЭГ и КГ

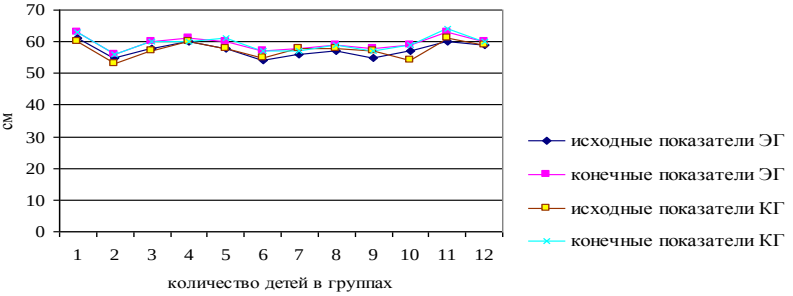


Рис. 3. Прирост окружности грудной клетки в покое у девочек 9-11 лет ЭГ и КГ

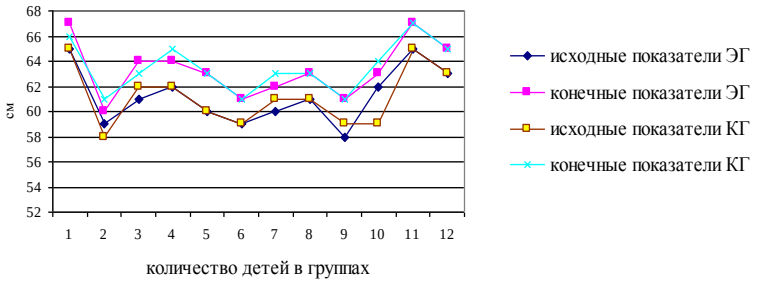


Рис. 4. Прирост окружности грудной клетки на вдохе у девочек 9-11 лет ЭГ и КГ

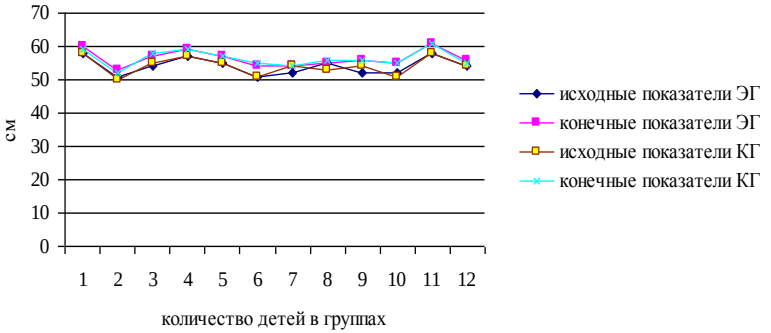


Рис.5. Прирост окружности грудной клетки на выдохе у девочек 9-11 лет ЭГ и КГ

Средние значения приростов ОГК на выдохе за время исследования у девочек ЭГ колебались от 0 см до 4,0 см, у девочек КГ – от 0 см до 4,0 см. В среднем прирост составил у девочек ЭГ – 2,3 кг, в КГ – 2,2 кг.

Мы сравнили исходные и конечные результаты антропометрических измерений (табл.) и получили следующее. На начало исследования достоверных отличий между ЭГ и КГ выявлено не было.

Положительная динамика показателей отмечена как у девочек в ЭГ, так и КГ. В экспериментальной группе достоверный прирост наблюдался у девочек: в ОГК на вдохе ($P<0,05$), ОГК в покое ($P<0,05$) и ОГК на выдохе ($P<0,05$). В контрольной группе у девочек наблюдалась достоверная положительная динамика массы тела ($P<0,05$), ОГК на выдохе ($P<0,05$). Достоверных отличий показателей антропометри-

ческих измерений между группами ЭГ и КГ на конец исследования выявлено не было.

Таблица

Антропометрические показатели девочек 9-11 лет, занимающихся аэробной гимнастикой (M±m)

Исследуемые показатели	ГРУППА			
	Экспериментальная		Контрольная	
	Исходные (n=12)	Конечные (n=12)	Исходные (n=12)	Конечные (n=12)
Длина тела, см	125,8±1,45	129,6±1,43	126,5±1,10	129,6±1,43
Масса тела, кг	24,9±0,66	26,9±0,94	24,3±0,71*	28,1±0,95*
ОГК в покое, см	57,5±0,64♦	59,5±0,62♦	57,5±0,71	58,4±0,71
ОГК на вдохе, см	61,3±0,65♦♦	64,3±0,67♦♦	61,2±0,67	62,5±0,57
ОГК на выдохе, см	54,1±0,74♦♦♦	56,4±0,72♦♦♦	54,2±0,77**	56,9±0,72**

Примечание: *ОГК – окружность грудной клетки (см); M – средняя арифметическая величина; m – ошибка средней; ♦, ♦♦, ♦♦♦ – достоверность внутригрупповых отличий (P<0,05) в ЭГ; *, **, *** – достоверность внутригрупповых отличий (P<0,05) в КГ.*

Таким образом, результаты антропометрических исследований свидетельствуют о том, что разработанные комплексы упражнений для развития силовой выносливости у девочек ЭГ не влияют достоверно на физическое развитие. При этом предлагаемые нами комплексы упражнений благоприятно воздействуют на показатели внешнего дыхания, о чем свидетельствует достоверность отличия (при P<0,05) показателей ОГК в покое, на вдохе и на выдохе у девочек ЭГ.

А.Л. Салахова, Ж.И. Бушева
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аэробная гимнастика – это вид спорта, который характеризуется способностью спортсмена использовать в сочетании с музыкой непрерывные, сложные и высокоинтенсивные соединения движений (Т.Б. Нестерова, 1998; Е.С. Крючек, 2001). В соревновательной программе при непрерывном движении должны демонстрироваться гибкость, сила и семь базовых шагов, сочетающихся с элементами слож-

ности, исполненными с высокой степенью совершенства, для этого спортсмен должен обладать хорошей выносливостью.

Аэробная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, который оказывает разностороннее воздействие на организм занимающегося. К спортсменке, занимающейся аэробной гимнастикой, предъявляются очень высокие требования с точки зрения выносливости, силы, гибкости, координации, ловкости и других качеств. Уже в возрасте 9-11 лет дети должны выполнять шесть гимнастических элементов, требующих проявления различных видов выносливости, в том числе и силовой выносливости. Гимнастические упражнения должны, выполняться под музыкальное сопровождение (не менее 135-140 ударов в минуту, длительность музыки 1 минута 30 секунд) в большом темпе и с большой амплитудой.

Выносливость – основной критерий здоровья, который коррелирует с другими показателями здоровья трудоспособностью, устойчивостью к заболеваниям, стрессам и с продолжительностью жизни; интегральный показатель функционального состояния (функционального резерва) всех основных систем организма.

Сила – основной критерий гармоничного развития всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

Проблемная ситуация определяется существующими в настоящее время противоречиями между:

– разработанностью теоретической основы развития силовой выносливости в других видах спорта (гимнастике, легкой атлетике и др.) и отсутствием теоретической основы в данном виде спорта;

– спортивной подготовкой спортсмена и недостаточностью методического обеспечения процесса развития силовой выносливости;

– потребностью детей к повышению квалификации и отсутствием высококвалифицированных кадров;

– программно-методическим обеспечением и отсутствием медико-биологического сопровождения тренировочного процесса, в частности, развития силовой выносливости у девочек, занимающихся аэробной гимнастикой;

– повышением требований к спортивной подготовке спортсменов за счет усложнений правил соревнований и недостаточным оснащением материальной базы (отсутствием оборудования и инвентаря);

– наличием программ по аэробной гимнастике и отсутствием

комплексного подхода к решению проблемы развития силовой выносливости у детей, занимающихся аэробной гимнастикой;

– наличием методов развития силовой выносливости и отсутствием дифференцированных и избирательных методов с учетом морфофункциональных особенностей, возраста и пола детей, занимающихся аэробной гимнастикой.

Цель исследования – изучить влияние методики развития силовой выносливости на антропометрические показатели девочек 9-11 лет, занимающихся аэробной гимнастикой.

В исследовании приняли участие девочки 9-11 лет, занимающиеся аэробной гимнастикой, на базе СДЮСШОР «Югория» г. Сургута ХМАО.

Экспериментальную группу (ЭГ) составили 12 девочек 9-11 лет, занимающихся аэробной гимнастикой по экспериментальной программе 10 часов в неделю. Контрольную группу (КГ) составили 12 девочек, занимающихся аэробной гимнастикой по традиционной программе 10 часов в неделю. Уровень физической подготовки, а также спортивный стаж занимающихся в обеих группах одинаков. По состоянию здоровья девочки относятся к одной основной медицинской группе.

Для развития силовой выносливости у девочек, занимающихся аэробной гимнастикой, нами разработаны комплексы упражнений на развитие силовой выносливости отличные от предлагаемых ранее в литературе.

В первый комплекс входят 16 упражнений на различные группы мышц (ноги, пресс, руки и спину). Каждое упражнение считается станцией, таких станций по 4 на каждые группы мышц, выполняется 4 круга. Каждое упражнение выполняется на время с максимальным количеством повторений.

Во второй комплекс входят 10 упражнений. Каждое упражнение выполняется максимальное количество раз каждым ребенком индивидуально.

В экспериментальной группе в основной части тренировочного процесса девочки выполняли комплексы упражнений для развития силовой выносливости. Девочки контрольной группы занимались по традиционной программе.

Тестирование физической подготовленности проводили два раза в год (в сентябре и мае) для определения развития силовой выносливости девочек по следующей программе:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимание» локти назад, максимальное количество раз).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимание» локти в стороны, максимальное количество раз).

3. Прыжки колени к груди (максимальное количество раз).

4. Прыжки на скакалке (максимальное количество раз).

5. Удержание уголка ноги вместе на гимнастической стенке (время в секундах).

6. Повороты в упоре углом ноги вместе (максимальное количество поворотов).

Эти упражнения были выбраны в качестве контрольных, так как являются обязательными элементами в соревновательной программе в возрастной категории 9-11 лет по аэробной гимнастике.

Основной формой оценки силовой выносливости у девочек, занимающихся аэробной гимнастикой, по экспериментальной программе является исследование двигательных возможностей по программе тестов, описанных раннее.

Исследованиям различных показателей, характеризующих развитие силовой выносливости, у девочек ЭГ и КГ придавалось большое значение. Результаты исследований силовой выносливости представлены в табл.

Под влиянием комплексов упражнений для развития силовой выносливости у девочек 9-11 лет ЭГ отмечалась достоверная положительная динамика по всем тестам (при $P<0,05$) на конец исследования, по сравнению с исходными показателями. Наблюдались большие приросты показателей. Так, прирост показателей в тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа локти назад составил 48,4%. В тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа локти в стороны прирост составил 179,2%. Прирост показателя в прыжках колени к груди составил 65,8%, а в прыжках через скакалку – 283,2%. В тесте удержание угла в висе на шведской стенке прирост составил 74,4%, а в упоре углом ноги вместе максимальное количество поворотов – 150,1%.

Традиционная программа для подготовки спортсменок 9-11 лет КГ благоприятно отразилась на показателях силовой выносливости. Нами отмечалась достоверная положительная динамика по всем тестам (при $P<0,05$) на конец исследования, по сравнению с исходными показателями у девочек КГ. Наблюдались приросты во всех показателях силовой выносливости. Так, прирост показателей в тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа локти назад составил 30,0%. В тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа локти в стороны прирост составил 68,2%. Прирост показателя в прыжках колени к груди составил 42,9%, а в прыжках через скакалку – 134,9%. В тесте удержание угла в висе на шведской стенке прирост составил 37,8%, а в упоре углом ноги вместе максимальное количество поворотов – 55,4%.

Таблица

Сравнительная характеристика показателей силовой выносливости у девочек 9-11 лет, занимающихся аэробной гимнастикой

Исследуемые показатели	Статистич. показатели	ГРУППА			
		Экспериментальная		Контрольная	
		Исходные (n=12)	Конечные (n=12)	Исходные (n=12)	Конечные (n=12)
Сгибание-разгибание рук локти назад, кол-во раз	M	63,20 ♦	93,80 ♦ *	60,00 ◊	78,25 ◊ *
	m	3,17	4,39	1,12	2,70
	δ	11,00	15,19	3,88	9,36
	V,%	17,40	16,19	6,47	3,02
Сгибание-разгибание рук локти в стороны, кол-во раз	M	68,83 ♦♦	192,17 ♦♦ *	60,00 ◊◊	100,92 ◊◊ *
	m	1,06	8,85	2,06	2,55
	δ	3,68	30,63	7,15	8,83
	V,%	5,35	15,93	11,91	8,75
Прыжки колени к груди, кол-во раз	M	32,17 ●	53,33 ● *	31,25 ○	44,67 ○ *
	m	0,82	0,62	1,11	1,50
	δ	2,85	2,15	3,86	5,19
	V,%	8,86	4,03	12,35	11,62
Прыжки через скакалку, кол-во раз	M	35,67 ●●	136,67 ●●*	31,25 ○○	73,42 ○○ *
	m	1,13	5,87	1,11	3,77
	δ	3,91	20,34	3,86	13,05
	V,%	10,96	14,88	12,35	17,77
Удержание угла в висе на шведской стенке, время в сек.	M	38,17 ◘	66,58 ◘ *	37,75 ◙	52,00 ◙ *
	m	0,57	0,68	0,65	1,23
	δ	1,99	2,35	2,26	4,24
	V,%	5,21	3,53	5,99	8,15
Из упора углом ноги вместе повороты, кол-во раз	M	5,33 ◘◘	13,33 ◘◘ *	5,42 ◙◙	8,42 ◙◙ *
	m	0,31	0,58	0,38	0,42
	δ	1,07	2,02	1,31	1,44
	V,%	20,08	15,15	24,17	17,10

Примечание: *M – средняя арифметическая величина; δ – среднее квадратическое отклонение; m – ошибка средней; V,% – коэффициент вариации;* ♦, ♦♦, ●, ●●, ◘, ◘◘ *– достоверность внутригрупповых отличий (P<0,05) в ЭГ;* ◊, ◊◊, ○, ○○, ◙, ◙◙ *– достоверность внутригрупповых отличий (P<0,05) в КГ;* ****** *- достоверность отличий результатов между ЭГ и КГ.*

Сравнительный анализ исходных и итоговых результатов показал следующее. На начало исследования показатели силовой выносливости у девочек ЭГ и КГ достоверно не отличались.

В сгибании-разгибании рук в упоре лежа локти назад девочки ЭГ обошли своих сверстниц из КГ почти в 1,5 раза – соответственно 93,8 и 78,2. На конец эксперимента показатели девочек ЭГ стали значительно

выше, чем показатели девочек КГ.

В сгибании-разгибании рук в упоре лежа (локти в стороны) девочки ЭГ превзошли своих сверстниц почти в два раза – 192,2 и 100,9.

В тесте прыжки колени к груди преимущество девочек ЭГ составило почти 1,5 раза – 53,3 и 44, 7. В прыжках через скакалку девочки ЭГ превзошли своих сверстниц почти в два раза – 136,7 и 73,4.

В удержании угла в висе на шведской стенке девочки ЭГ превзошли своих сверстниц почти в 1,3 раза – 66,6 и 52,0. В упражнении из упора углом ноги вместе повороты девочки ЭГ превзошли своих сверстниц в 1,5 раза – 13,3 и 8,4.

В ЭГ произошли достоверные изменения (при $P<0,05$) всех показателей силовой выносливости, по сравнению с результатами КГ.

Проведенный анализ результатов говорит о том, что занятия аэробной гимнастикой по предлагаемым нами комплексам приводят к повышению показателей силовой выносливости у девочек 9-11 лет ЭГ по сравнению с КГ.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Проанализировав данные литературных источников о развитии выносливости, можно сказать, что в настоящее время недостаточно литературы по проблеме развития силовой выносливости в аэробной гимнастике. Анализ литературных источников показал: чтобы добиться стабильного прироста специальной силовой выносливости у девочек 9-11 лет, следует уделять внимание именно этому виду выносливости не менее 2 раз в неделю. Упражнения на развитие силовой выносливости должны подбираться с учетом морфофункциональных особенностей занимающихся.

2. Эффективность разработанных нами комплексов для развития силовой выносливости доказана в ходе исследования. Статистически значимое повышение результатов наблюдалось во всех тестах физической подготовленности, при этом прирост показателей у девочек ЭГ оказался значительно выше, чем в КГ. Девочки 9-11 лет ЭГ имеют статистически значимое преимущество над девочками КГ в показателях силовой выносливости. Показатели силовой выносливости у девочек ЭГ достоверно улучшились, по сравнению с КГ (при $P<0,05$).

В.Л. Федоров
МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова, г. Сургут

ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧАЩИХСЯ 11-17 ЛЕТ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ – КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ»

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 года №1101-р, определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала страны, немаловажное место в которой занимают уроки физической культуры.

Происходящие в обществе социально-экономические изменения сегодня предъявляют к школе совершенно новые требования, выражающиеся в том, что ее выпускникам уже недостаточно обладать широкими, разносторонними знаниями, навыками и умениями. Основной результат образования, согласно требованиям ФГОС второго поколения – социальное, личностное, познавательное и коммуникативное развитие ребёнка.

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся становится приоритетной и в аспекте дальнейшего развития системы образования, стратегическая цель которой на ближайшие годы ориентирована на воспитание и развитие здоровой, свободной и жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению, что невозможно успешно реализовать без формирования у обучающихся интереса к ведению здорового образа жизни.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования двигательных умений и навыков. Но в условиях современной школы наблюдается увеличение учебной нагрузки за счет введения дополнительных занятий, различных учебных предметов, которое ведет к резкому ограничению обучающихся в движении. Большая учебная нагрузка, особенно у обучающихся старших классов, не только, снижает двигательную активность, но и увеличивает нагрузку психологического и интеллектуального характеров. Это часто приводит к развитию различных патологий, таких как ожирение, нарушение сердечно-сосудистой, зрительной, дыхательной систем, искривлению позвоночника, что отрицательно сказываются на физическом здоровье обучающихся. При

потребности в двигательной активности следует особое внимание уделять вопросам мотивации обучающихся на занятиях физической культурой, т.к. повышение эффективности учебного процесса в значительной степени зависит не только от профессионализма учителя, но и от заинтересованности школьников в активной двигательной деятельности.

Вышеперечисленные проблемы позволяют сделать вывод об актуальности нашего исследования, проблема которого заключается в поиске ответов на вопрос: как реализовать процесс обучения по физической культуре в системе среднего общего образования, чтобы в результате у учащихся сформировалась высокая мотивация ведения здорового образа жизни.

Востребованность данного педагогического опыта выражается в том, что средствами проекта «Физкультура и спорт – красота и здоровье» можно привлечь к творческим занятиям физической культурой обучающихся 5-11 классов, а так же осуществить агитацию на ведение здорового образа жизни и физическое совершенствование.

Инновационный проект включает в себя серию творческо-спортивных тренировочных занятий по видам спорта, разработку и организацию итоговой концертной программы как результат реализации проекта «Физкультура и спорт – красота и здоровье».

Вид: творческий.

Участники: учащиеся, учителя физической культуры, педагог дополнительного образования.

Возраст: 11-17 лет.

Срок реализации: 4 года.

Цель проекта – приобщение учащихся через экспериментально-творческую деятельность шире познать свои физические возможности и формирование их творческого потенциала.

Задачи проекта:

Образовательные:

– Формирование творческого потенциала у детей школьного возраста через участие в физкультурно-творческой деятельности.

– Дополнять физкультурно-спортивные достижения учащихся музыкальными и эстетическими дополнениями и способствовать формированию творческого вкуса, музыкальной памяти.

Развивающие:

– Развивать познавательные и творческие способности.

– Развивать и совершенствовать физические качества, умения навыки, фантазию и изобретательность в двигательном творчестве, ассоциативное мышление, чувства ритма.

Воспитательные:

– Воспитывать интерес и любовь к физкультуре и спорту, выдержку, упорство, трудолюбие, волю, дисциплинированность, взаимопомощь и др. духовные качества.

– Побуждать родителей к участию в совместной деятельности с детьми при реализации проекта.

Для того, чтобы ребенок проявил творчество, необходимо обогащать его жизненный опыт яркими впечатлениями, дать необходимые знания и умения, развить его физические качества. Для этого мы стараемся помочь учащимся избавиться от недостатков в физическом и духовном развитии, а потом пытаемся вести их к вершинам физических и спортивных достижений. Процесс этот бесконечен, как бесконечно и безгранично любое творческое развитие. Важно его начать, дать ребенку почувствовать наслаждение от творческого достижения. Помочь поверить, что физическое совершенствование и развитие может принести ему здоровье, красоту, радость, активное долголетие.

С целью активной агитации обучающихся за здоровый образ жизни направленное на привлечение их к непрерывному физическому совершенствованию и изменению отношения к собственному здоровью и образу жизни возникла необходимость создания проекта: «Физкультура и спорт- красота и здоровье» представляющего собой концертную программу, в которой демонстрируются умения, навыки, физические качества приобретенные на уроках физической культуры. Данные результаты демонстрируются в парах, группах с применением музыкального сопровождения и танцевальных элементов, что придает им вид концертного номера. Во время демонстрации используется однообразная или комбинированная форма спортивных костюмов и применяется простейшее оборудование и приспособления. Участники подготовки концертной программы получают дополнительное творческое совершенствование умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры во время освоения разделов: гимнастика и элементы акробатики, спортивные игры, легкая атлетика, общая физическая подготовка. Зрители осуществляют культурный отдых и заряжаются желанием заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни. Подготовка программы отрабатывается на занятиях в рамках образовательной программы дополнительного образования детей.

Данный опыт работы относится к реализации практико-ориентированного педагогического проекта разработанной системы и структуры действий для конкретной педагогической задачи с уточне-

нием роли и места каждого действия, времени осуществления этих действий, в условиях имеющихся ресурсов.

Доказательными характеристиками соответствия представляемого опыта форме педагогического проекта являются: четко обозначенный предметный результат деятельности учителя и обучающихся, отслеживание результатов каждого ученика, фиксация полученных данных, применение дифференцированных учебных заданий для формирования двигательных действий обучающихся, выраженной в готовности применять знания, полученные в процессе предметной подготовки в оздоровительных мероприятиях и в повседневной жизни. Проводится индивидуальная коррекция, контроль знаний и умений у учащихся.

Данный проект состоит из следующих этапов: проектирования, технологического и рефлексивного.

На этапе проектирования была собрана и проанализирована литература по теме проекта. В результате были введены в урочную форму обучения физическим упражнениям, упражнения ритмической гимнастики. На данном этапе были организованы теоретические и практические занятия по теме «Здоровый образ жизни – залог успеха». В этот период работы над проектом у обучающихся 5-11 классов происходило формирование представления о культуре здорового образа жизни, выраженного в готовности обучающихся пересмотреть мотивы и потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремлению к активным занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности, физической красоте, душевной и физической гармонии.

На этом этапе обучения учащимся были представлены следующие теоретические сведения:

– Виды современных методик в области физической культуры.
– Роль и место физической культуры в жизни человека.
– Роль физической культуры в области формирования культуры ЗОЖ.
– Основные понятия ЗОЖ.

На практическом этапе работы над проектом обучающимся 5-11 классов предлагалось практическое ознакомление со средствами творческого подхода при демонстрации физических качеств, умений и навыков, освоенных на уроках физической культуры. Результатами совместной работы учителя физической культуры и ученика данного этапа явились подготовленные концертные номера и их проведение на занятии дополнительного образования. Творческая составляющая помогла обучающимся определить свои доминантные физические каче-

ства и наиболее успешно освоенные упражнения из различных разделов физической культуры и составить из них комплекс упражнений для одиночного или группового исполнения, подобрать соответствующее музыкальное сопровождение и подготовить оригинальные спортивные костюмы. Проведенное анкетирование показало, что введение в урочную систему обучения творческого метода повышает мотивацию обучающихся не только к посещению уроков, но и повышению уровня собственного здоровья. Это ведет к формированию мотивации ведения здорового образа жизни и культуры здоровья, бережному отношению к своему телу.

Этап рефлексии предполагает применение знаний на уроках и в повседневной практике.

Материалы, разработанные по теме педагогического опыта:

1. Программа физкультурно-оздоровительных занятий для 5-11классов с учётом индивидуальных особенностей.
2. Методические рекомендации для учителей физической культуры по реализации программы в урочной и внеурочной деятельности.
3. Конспекты нетрадиционных уроков и внеклассных занятий по физической культуре.
4. Анкета для родителей «Формирование культуры здорового образа жизни в семье и школе».
5. Аналитическая справка по результатам анкетирования родителей обучающихся.
6. Банк домашних заданий по физической культуре.
7. Банк данных о физической подготовленности учащихся 5-11 классов.
8. Фото и видеоархив уроков, мероприятий, проведённых в рамках реализации проектов.
9. Концертная программа «Физкультура и спорт – красота и здоровье».

Реализуя проект в образовательном процессе, работу проводим по нескольким направлениям, представленным в таблице.

Теоретическая новизна представляемого опыта выражается в разработке и описании творческого проекта на основе рабочей программы, состоящей из целевого, содержательного и процессуального компонентов.

Практическая новизна опыта определяется тем, что его выводы и рекомендации могут служить совершенствованию процесса обучения физической культуре в системе образования, обучающихся 5-11 классов. Разработаны методические рекомендации: для учителей физической

культуры по реализации программы в урочной и внеурочной деятельности; методические рекомендации для учителей – предметников; программы внеурочной деятельности, конспекты уроков корригирующей направленности и внеклассных занятий по физической культуре.

Таблица

Направления работы с учащимися 5-11 классов

Работа с детьми	Взаимодействие с педагогами	Работа с семьей
Организационные формы по направлениям		
- Разные виды деятельности по разделам: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, элементы единоборства, с использованием инновационных технологий. - Использование на занятиях элементов танцевальных шагов и музритмики. - Прием контрольных нормативов два раза в начале и конце учебного года. - Проведение, спортивных праздников, конкурсов, «Веселых стартов», соревнований. - Организация занятий детей во внеурочное время в тренажерном зале, кружках и секция. - Подготовка детей для выступления в концертных программах. - Формирование сборных команд для участия в городских, региональных, окружных соревнованиях по различным видам спорта. - Разработка индивидуальных планов и домашних заданий.	- Заседания УМК по физической культуре. - Посещение открытых уроков физической культуры. - Мастер – классы для педагогов и родителей. - Семинары – практикумы. - Распространение опыта работы среди коллег. - Взаимодействие с узкими специалистами *(психологами, социологами, музыкальными оформителями, хореографами).*	- Открытые спортивные мероприятия для родителей. - Беседы – консультации с родителями. - Работа с родительским комитетом. - Папки – передвижки, рекомендации. - Анкетирование.

Разработаны рекомендации для обучающихся и родителей: «Помощь физических упражнений при подготовке к экзаменам»; анкеты для обучающихся 9-11 классов: «Что такое здоровый образ жизни?», «Что необходимо изменить в уроке физической культуры?»; аналитическая справка по результатам анкетирования обучающихся; памятки для родителей: «Здоровое питание – что это?», «Внимание, грипп! Как сохранить здоровье?», «Памятка для родителей по профилактике дефектов осанки, сколиозов и плоскостопия».

В реализации опыта использованы инновационные технологии:

– проектный метод, позволяющий привлечь родителей в образовательный процесс;

– использование ИКТ, позволяющий более красочно показать материал занятия;

– интегрированные уроки, позволяющие объединить несколько видов деятельности для более успешного усвоения материала;

– здоровьесберегающие технологии, позволяющие поддерживать и совершенствовать уровень здоровья

– дифференцированное обучение; позволяющее осуществить доступность освоения учебного материала;

– личностно-ориентированное обучение позволяющее осуществлять обучение с учетом личностных возможностей и качеств.

Представленный проект дает учащимся возможность непрерывного физического развития. Возможность приобщиться к творчеству, шире взглянуть на возможности физического совершенствования, понять красоту и привлекательность физических упражнений, их целесообразность в формировании красоты тела, повышения уровня здоровья и сохранении активного долголетия, возможности быстро приспосабливаться к различного рода деятельности в различных жизненных ситуациях и обстоятельствах.

СОДЕРЖАНИЕ

А.В. Аустер, Ж.И. Бушева
ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ 3

Ж.И. Бушева
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА 7

Ж.И. Бушева, М.И. Кромин
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ 12

Л.А. Варич, Е.С. Юзупкина
ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 16

Г.А. Волкова, Ж.И. Бушева
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 21

Г.А. Волкова, Ж.И. Бушева
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 24

Н.А. Захарова
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ: ОСОБЕННОСТИ ВТОРИЧНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ 27

М.И. Кромин, Ж.И. Бушева
РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР 32

Ю.А. Носов, Р.Н. Муллаширов
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА МЕХАНИЗМЫ ПСИХО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 36

Л.В. Павленко, Ж.И. Бушева
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ВОДЕ 41

А.Л. Салахова, Ж.И. Бушева
ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВОЧЕК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ 45

А.Л. Салахова, Ж.И. Бушева
ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ 50

В.Л. Федоров
ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧАЩИХСЯ 11-17 ЛЕТ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ – КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ» 56