

Федеральное агентство по образованию  
Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ  
Министерство по физической культуре, спорту и туризму УР  
Министерство образования и науки УР  
Удмуртский государственный университет

# **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции  
14-15 апреля 2010 года

Ижевск  
2010

Ответственный редактор канд. пед. наук,  
доцент А.А. Райзих

**Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях** /Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции 14-15 апреля 2010 г. Ижевск: ГОУВПО «Удмуртский государственный университет», 2010. 314 с.

В материалах отражены вопросы, связанные с историей и социологией физической культуры, организацией различных форм физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях, медико-биологическими основами обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Сборник адресован сотрудникам сферы физической культуры и спорта, преподавателям средних и высших учебных заведений, учителям, тренерам, студентам и научным работникам.

Сборник подготовлен педагогическим факультетом физической культуры Удмуртского государственного университета.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. История и социология организации Физической культуры

<b>Алабужев А.Е.</b> Легкая атлетика в Удмуртии: состояние, проблемы и пути их решения	9
<b>Бекмансуров Х.А.</b> Российский спортивно-прикладной комплекс ГТЗО	12
<b>Вагинова С.А.</b> К проблеме формирования социально-психологической (коммуникативной) компетентности у студентов – будущих специалистов сферы физической культуры и спорта	16
<b>Волков П.Б.</b> Этнокультурный компонент в развитии позитивного отношения молодежи к физической культуре	19
<b>Галимов Б.Г.</b> Спортивная ходьба. Вклад скороходов Удмуртии в историю мировой спортивной ходьбы	23
<b>Демин И.В., Ворожейкин Д.Ю., Киселев А.А.</b> Реалии и проблемы самозащиты в реалиях социума	26
<b>Зубанова О.В.</b> Система работы по гармонизации детско-родительских отношений средствами физической культуры	28
<b>Зубков Д.А.</b> Процессуальные основы технологии психолого-педагогического сопровождения профессионального становления специалистов по физической культуре	31
<b>Карпов В.А.</b> Программа «Технология формирования позитивного мировоззрения на основе самореализации, самосовершенствования и самооценки личности»	34
<b>Кугушева Т.В.</b> Формирование экологической компетенции у будущих специалистов по физической культуре и спорту	37
<b>Новокрещенов В.В., Катарина Е.В.</b> Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Удмуртской Республике на современном этапе	40
<b>Новокрещенов В.В., Сираева А.Р., Казанцев О.В.</b> Спортивная активность населения как одно из условий развития физической культуры и спорта по месту жительства	44
<b>Окулова Л.П.</b> Социально-педагогические проблемы гендерного равенства в системе образования	47
<b>Рыбакова Е.О.</b> Социально-педагогический и философский аспекты формирования спортивной культуры учащихся	50
<b>Соловьев Н.А.</b> Спортсмены Удмуртии – участники Великой Отечественной войны	54
<b>Соловьев Н.А., Айдаров Р.А., Мануров И.М.</b> Традиционные для России (национальные) виды спорта – важный путь активизации спортивного движения среди сельской молодежи	57
<b>Яковлев В.П.</b> История развития волейбола (к 115-летию волейбола)	61

## Раздел 2. Физическое воспитание и спорт

<b>Айдаров Р.А.</b> Теоретические аспекты и состояние информационно-образовательного обеспечения физической культуры студентов вузов	65
<b>Ахатова З.В., Чернова А.В.</b> Проблемы модернизации внешкольного физического воспитания	70
<b>Ахметзянов М.З., Турлаков С.В.</b> Алгоритм записи названия атлетических упражнений, применяемых в тренажерном зале	72
<b>Вахрушева В.Х., Колесникова В.А.</b> Развитие прыгучести в группах специализации по волейболу	75
<b>Винокурова Е.С. Иванова Е.С.</b> Совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет на основе традиционных методов	76
<b>Воротова М.С.</b> Особенности и отличия профессионально-прикладной физической подготовки студентов агрономического и лесохозяйственного факультетов Ижевской ГСХА	81
<b>Воротова М.С.</b> Опыт работы куратора по спортивно-массовой работе на зооинженерном факультете Ижевской ГСХА	84
<b>Гибадуллин И.Г.</b> Этапные контрольные нормативы биатлонистов	87
<b>Горбунов С.С.</b> Проблема дефицита времени, отведенного на обучение двигательным действиям на примере передвижений на лыжах	88
<b>Гусев М.Т., Вахрушев Л.А.</b> Эффективность использования отягощений в тренировочном процессе скороходов 12-13 лет	92
<b>Гынгазов О.В.</b> К вопросу о специальной скоростно-силовой подготовке волейболистов высшей квалификации в индивидуальной тренировочной работе	93
<b>Демин И.В., Степанов М.Ю.</b> Перестройки временной структуры ударного действия кикбоксеров в период предсоревновательной подготовки	96
<b>Дресвянникова С.В.</b> Подвижные игры как эффективный метод совершенствования учебно-воспитательного процесса в вузе	98
<b>Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С.</b> Балльно-рейтинговая система оценки учебной работы по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (аэробика)»	101
<b>Егорова С.И.</b> Влияние специализированной разминки на качество выполнения основных технических приемов юными гандболистками 13-14 лет в условиях соревнований	104
<b>Жужгов А.П.</b> Атлетическая гимнастика как средство физического воспитания юношей 15-16 лет в рамках школьной программы	106
<b>Забродин М.Ю., Брезгин В.П.</b> Развитие скоростно-силовых качеств студентов. Специализация – баскетбол (девушки)	109
<b>Зайцева М.Ю.</b> Сложности подготовки обучающихся презентаций по теоретическому разделу предмета «Физическая культура»	110
<b>Максимов И.В.</b> Координационные возможности студентов педагогического факультета физической культуры разных специализаций	112

<b>Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю.</b> X Республиканская олимпиада школьников по физической культуре в 2010 году	113
<b>Малков Ю.П.</b> Адаптационный ресурс организма и тренировка бегунов-спринтеров	118
<b>Малков Ю.П.</b> Изменение физической подготовленности учащихся 5-х, 10-х классов городских школ в период учебы и летних каникул	121
<b>Мамед-Оглы М.А.</b> Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов на начальном этапе тренировочного процесса	125
<b>Медведков В.Д., Медведкова Н.И.</b> Особенности подготовки студентов-единоборцев к Олимпийским играм 2016 года	128
<b>Мельников Ю.А.</b> Классификация подвижных игр народов России, проживающих в Удмуртской Республике	131
<b>Мельников Ю.А.</b> Командные состязательные игры и их воспитательные задачи	134
<b>Митриченко Р.Х.</b> Оценка сформированности физической культуры студенток-первокурсниц	138
<b>Моисеев Ю.В., Микрюкова Ж.П., Соловьев Н.А.</b> Лыжный спорт в сельскохозяйственном вузе как фактор подготовки всесторонне развитых специалистов для села	141
<b>Молчанов А.В., Невоструев А.Н., Слепинин В.Р.</b> Педагогический контроль физической подготовленности студентов, занимающихся в тренажерном зале	144
<b>Наговицын С.Г., Калинин А.Н.</b> К вопросу повышения физической культуры студентов нефизкультурных вузов	145
<b>Николаева Т.Н., Кокколова О.В.</b> Динамика уровня физической подготовленности студентов второго курса гуманитарных факультетов	149
<b>Новгородова М.В., Фонарев Д.В.</b> Программа по предмету «Физическая культура» для школьников оборонно-спортивного класса	152
<b>Пахатнова Т.В.</b> Использование малых фольклорных форм на занятиях по плаванию как средство преодоления «водобоязни» у детей младшего дошкольного возраста	155
<b>Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дружинина О.Ю., Татарских И.А.</b> Эффективность подготовки судей по спортивной аэробике с использованием мультимедийной обучающей программы	159
<b>Пирожкова И.В.</b> Роль педагогической практики в подготовке студентов ПФФК УдГУ как будущих специалистов в области физической культуры и спорта	163
<b>Пирожкова И.В., Северухин Г.Б.</b> Самооценка подготовленности студентов 5-го курса к Государственному экзамену «Урок в школе»	168
<b>Погудин С.М.</b> Реализация принципа свободы выбора в физическом воспитании школьников: от теории к практике	170
<b>Попова А.И., Родыгина Л.В.</b> Применение информационных технологий на дисциплине «Физическая культура»	174
<b>Пушкарев А.В., Пушкарева А.М.</b> Начальная подготовка судей по баскетболу на педагогическом факультете физической культуры	177

<b>Разживин Э.А.</b> Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования	180
<b>Райзих Н.Б., Райзих А.А.</b> Методики воспитания силовых способностей занимающихся аэробикой	186
<b>Северухин Г.Б.</b> Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в спортивно ориентированном физическом воспитании школьников	188
<b>Семенов В.Н.</b> О системе организации занятий физической культурой и спортом на селе	191
<b>Сильдушкин И.В., Медведкова Н.И.</b> Сравнительный анализ физической подготовленности 5-6-летних дзюдоистов-новичков	193
<b>Фендель Т.В.</b> Модель специалиста по физической культуре и спорту как системообразующий фактор его подготовки	196
<b>Феоктистова И.П.</b> Внеучебная физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении	199
<b>Феофилактов Н.З.</b> Эффективность применения различных форм учебных уроков физической культуры в 10-х классах средней школы	203
<b>Хайруллина С.К.</b> Внеучебная физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях	206
<b>Харин А.А., Пушкарева А.М., Бекмансуров Ф.М.</b> Динамика технической и физической подготовленности студентов игровых видов спорта	209
<b>Херувимова Т.А., Лубышева Л.И.</b> Формирование спортивной культуры юных танцоров на этапе начальной подготовки в условиях общеобразовательной школы	212
<b>Чедов К.В., Чедова Т.И., Демин И.В.</b> Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в рамках реализации краевого проекта «Школьный спортивный сертификат»	215
<b>Чумаков В.Н.</b> Веревоочный курс в системе физкультурно-спортивных занятий с детьми-сиротами	219
<b>Щепелева Н.К., Кудрявцева И.Л., Бегунова Ю.О., Титова Е.А., Иконникова О.С., Котелович П.Е., Пискотина И.П.</b> Программа занятий по художественной гимнастике для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)	222
<b>Широбоков А.Н.</b> Особенности соревновательно-игрового метода для повышения эмоционального состояния студентов на занятиях физической культурой	225
<b>Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., Максимова С.С.</b> История развития аэробики в Удмуртии	227

### Раздел 3. Медико-биологические основы обеспечения учебно-тренировочного процесса

<b>Ботникова Е.А., Ермакова М.К., Гузнищева Л.А., Бывальцева В.А.</b> Инновационно-комплексный подход к физическому воспитанию как методу сохранения и улучшения здоровья школьников	231
<b>Гуштурова И.В.</b> Влияние умственной нагрузки на показатели variability сердечного ритма у студентов-спортсменов	235
<b>Дмитриева Н.Л.</b> Метод по Бутейко как один из методов гипоксических тренировок	237
<b>Докучаева Е.Б.</b> Особенности формирования специальных медицинских групп	240
<b>Дятлова О.В.</b> Исследование уровня физического здоровья студентов первого курса	242
<b>Жужгов А.П., Шлык Н.И.</b> Об особенностях взаимодействия variability сердечного ритма и центральной гемодинамики у спортсменов-тяжелоатлетов с разным типом вегетативной регуляции	244
<b>Качанова М.В.</b> Комплексная организация профилактики и коррекции плоскостопия у детей средствами адаптивной физкультуры	247
<b>Киселева Т.А.</b> Эффективность применения элементов баскетбола на физкультурных занятиях дошкольников, имеющих различные нарушения зрения	250
<b>Кривоногова М.С.</b> Психофизиологическая подготовка спортсменов	253
<b>Кузнецова Е.С.</b> Дозирование физической нагрузки по частоте пульса у студентов с ослабленным здоровьем	254
<b>Кузнецова Л.Н., Левина В.А., Шарифханова Л.Н.</b> Динамика показателей дыхательной системы у студентов ИжГТУ	257
<b>Ланцева Э.С.</b> Анализ системы работы с ослабленными студентами и медицинского контроля	258
<b>Макина Л.Р.</b> Средства физического воспитания в реабилитации инвалидов по зрению	260
<b>Макина Л.Р.</b> Характеристика волевых качеств и специальной выносливости слабовидящих спортсменов	264
<b>Малков Ю.П.</b> Температура кожи над работающими мышцами как критерий оценки их функциональной готовности к последующей скоростной нагрузке	268
<b>Мартьянова Л.Н., Соловьев Н.А., Кадрова Н.Г.</b> Мониторинг состояния здоровья студентов 1-го курса – важное условие для оптимизации работы по физическому воспитанию в вузе	271
<b>Михалин А.А.</b> Влияние режима дня на успеваемость и поведение учащихся кадетских классов	273
<b>Нестерова Е.Н., Золотов Н.Н., Назарова Г.А., Колясникова К.Н.</b> Изучение антигипоксической активности ингибиторов пролилэндопептидазы и дипептидазы IV на модели гипоксии и гиперкапнией	276

<b>Новокрещенов В.В.</b> Анализ основных показателей профилактических осмотров учащихся общеобразовательных учреждений Удмуртской Республики в 2005-2008 гг.	280
<b>Новокрещенов В.В., Жвакина Г.В.</b> Распределение студенток по медицинским группам в зависимости от доходов семьи	283
<b>Овчинникова Н.М., Медведкова Н.И.</b> Самоконтроль показателей здоровья девушек Института физической культуры	284
<b>Петров Н.Г.</b> «Паспорт студента» как средство медико-педагогического контроля и самоконтроля в оценке состояния здоровья и физической подготовленности на занятиях по предмету «Физическое воспитание» в ВУЗе	287
<b>Стародумов Н.Д.</b> Феномен формирования спортивного сердца на этапах долговременной адаптации лыжников-гонщиков	289
<b>Фадеев А.В., Пермяков А.А., Кривоногова Ю.А.</b> Влияние тренировки с отягощениями на зрительные функции у баскетболистов	292
<b>Шумихина И.И.</b> Уровень физического здоровья российских школьников в зависимости от техногенной обстановки	293
<b>Шумихина И.И., Лившиц Л.</b> Оценка эффективности экспериментальной программы для школьников специальной медицинской группы	297
<b>Юламанова Г.М.</b> Структура физической подготовленности на разных этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, занимающихся фехтованием	299
<b>Юламанова Г.М.</b> Физиологические особенности состояния организма спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата	303
Именной указатель	312



# **РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ И СОЦИОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В УДМУРТИИ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

*Алабужев А.Е.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Прошедшие зимние Олимпийские игры в Ванкувере показали, что в Российском спорте существуют большие проблемы. Обсуждение этих проблем проходило на различных уровнях: Совет Федерации, Государственная Дума, Президент России.

В своем выступлении Президент РФ Медведев Д.А. акцентировал внимание на том, что за развитие видов спорта и подготовку сборных команд отвечают федерации по видам спорта и лица, их возглавляющие. В связи с этим становится актуальным изучение вопроса о состоянии развития видов спорта, обозначения основных проблем в том или ином виде спорта и поиск путей их решения. Это касается не только зимних видов спорта, но и летних.

Легкая атлетика является не только одним из самых массовых видов спорта, но и самым медалеёмким олимпийским видом, где разыгрывается 47 комплектов медалей. Все это налагает особую ответственность на развитие данного вида спорта как в Российской Федерации в целом, так и в регионах, в частности.

В Удмуртской Республике легкая атлетика является самым массовым видом спорта и на 1 января 2010 г. ею занимается 21 934 человек.

Легкая атлетика культивируется во всех городах и районах Удмуртии, в основном наибольшее количество занимающихся приходится на учреждения дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮШОР), общеобразовательные учреждения и учреждения профессионального образования (начального, среднего и высшего). Численность занимающихся в сельской местности

составляет 11 333 человек, в городах – 10 601 человек. Наибольшее количество занимающихся приходится на г. Ижевск – 8 589 человек.

Ежегодно в Удмуртской Республике проходит большое количество соревнований в различных видах легкой атлетики (в основном беговых) для различных категорий населения (деление по возрасту, месту работы, учебы, месту жительства и т.д.).

Спортсмены Удмуртии ежегодно принимают участие в зимних и летних чемпионатах и первенствах Российской Федерации, где показывают относительно неплохие результаты, но войти в десятку сильнейших регионов страны в командном зачете им мешает ряд факторов: в первую очередь, однобокость развития видов легкой атлетики в Удмуртии, особенно беговых, где очень высока конкуренция; практически отсутствие наших спортсменов в технических видах легкой атлетики, а также отток перспективных спортсменов в другие регионы России.

В связи с неудачным выступлением сборной команды России на Олимпийских играх в Ванкувере руководство страны ставит перед федерациями и регионами задачи не только повышения массовости занимающихся, но и качественной подготовки ведущих спортсменов к Олимпийским играм 2012 г. в Лондоне, 2014 г. - в Сочи и 2016 г. - в Рио-де-Жанейро.

Для повышения популярности легкой атлетики в Удмуртской Республике, развития массовости занимающихся этим видом спорта, а также подготовки спортсменов в сборную страны федерации легкой атлетики Удмуртии совместно с органами исполнительной власти Удмуртии в области спорта, образования и здравоохранения, а также образовательными учреждениями различного уровня и форм собственности необходимо:

1. В связи с однобокостью развития видов легкой атлетики (в основном бег и спортивная ходьба) возникает острая необходимость сделать акцент на развитие технических видов легкой атлетики (прыжков, метаний, барьерного бега, многоборья), для этого необходимо:

– оснастить детские спортивные школы, базовые общеобразовательные школы, учреждения профессионального образования, где культивируется легкая атлетика, необходимым инвентарем и оборудованием для барьерного бега, прыжков и метаний;

- оснастить соответствующим оборудованием легкоатлетический манеж и стадионы республиканского и муниципального подчинения;
- провести повышение квалификации тренеров-преподавателей с акцентом на их обучение современным методикам обучения и тренировки в технических видах спорта;
- приглашать на работу в образовательные учреждения специалистов, имеющих опыт подготовки спортсменов в технических видах спорта или молодых специалистов;
- на факультете физической культуры УдГУ усилить подготовку в технических видах легкой атлетики;
- включать в программу муниципальных и республиканских соревнований технические виды.

2. В связи с недостаточным притоком молодых специалистов в образовательные учреждения создавать условия для их привлечения к работе.

3. В целях популяризации легкой атлетики в Удмуртии провести работу по организации и проведению на территории республики крупных соревнований – чемпионата Приволжского федерального округа, первенств России среди юношей и юниоров, для чего необходимо:

- привести в соответствие с требованиями к проведению таких соревнований спортивные арены (легкоатлетический манеж, центральный республиканский стадион);
- провести работу по подготовке судейских кадров соответствующей квалификации.

4. Постоянно проводить работу по отбору и сохранению молодых талантливых спортсменов, нацеливая их на полную реализацию своих возможностей не в юношеском или юниорском возрасте, а во взрослом спорте.

5. Для предотвращения оттока талантливых спортсменов в другие регионы создавать им условия (бытовые, материальные, учеба, организация учебно-тренировочных сборов, экипировка, поездки на соревнования) в Удмуртии.

6. Сопровождать наиболее перспективных спортсменов после окончания ВУЗа, создавая им условия при устройстве на работу, с целью дальнейшего продолжения спортивной карьеры в Удмуртии.

7. Организовать из наиболее перспективных спортсменов «группу-2016» для подготовки к Олимпийским играм 2016 г. и

создать им наиболее благоприятные условия для реализации своих возможностей.

8. Обеспечить для ведущих спортсменов всестороннее медико-биологическое сопровождение на всех этапах подготовки, включая учебно-тренировочные сборы и соревнования за пределами Удмуртии.

9. Обеспечить доступность республиканских и муниципальных спортивных сооружений для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике.

10. Вести более активную пропаганду легкой атлетики в средствах массовой информации: на телевидение, радио, в печатных изданиях.

Решение вышеназванных проблем позволит не только повысить популярность легкой атлетики среди населения и привлечь большое количество населения, в первую очередь молодежи и подростков, к активным занятиям спортом, но и создать предпосылки талантливым спортсменам для реализации своих возможностей в большом спорте, включая участие в составе сборной команды России на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

## **РОССИЙСКИЙ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЙ КОМПЛЕКС ГТЗО**

*Бекмансуров Х.А.*

*Елабужский государственный педагогический университет,  
г. Елабуга*

В 2007 году опубликован проект «О спортивно-техническом комплексе "Готов к труду и защите Отечества"» (далее – Комплекс) [3]. Коллегия Федерального агентства по физической культуре и спорту в своем Решении от 27.06.07 г. № 5/2 отмечает, что разработка Комплекса в современных социально-экономических условиях является актуальной и обусловлена высоким уровнем заболеваемости населения Российской Федерации, в первую очередь детей и молодежи, а также снижением уровня физической подготовленности молодежи призывного возраста.

Проект положения о Комплексе разработан Росспортом совместно с Минобороны России, Минобрнауки России, РОСТО (ДОСААФ) в соответствии с государственной программой

«Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы». Разработанный Комплекс должен стать единой общепринятой и общедоступной системой объективной оценки физического развития и физической подготовленности молодежи.

Одобрив, в целом, структуру и содержание проекта нового Комплекса, мы считаем необходимым учитывать нижеследующие поправки-предложения:

1. На наш взгляд, будет правильным, если назвать Комплекс не «спортивно-технический», а «Российский спортивно-прикладной комплекс ГТЗО». Ведь все виды испытаний и нормативы нового комплекса предназначены для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.). А под понятием ГТЗО можно подразумевать не только «готов к труду и защите Отечества», но и здоровому обществу (Отечеству) или быть готовым к оздоровлению общества. Если человек не готов к труду и защите Отечества, то он не здоров не только физически, но и духовно и нравственно.

2. Следует сохранить также красивые названия ступеней комплексов ГТО 1972 и 1985 годов с небольшими поправками в V и VII ступенях проекта Комплекса:

I ступень – «К стартам готов» - школьники 1-2 классов (6-8 лет);

II ступень – «Стартуют все» - школьники 3-4 классов (9-10 лет);

III ступень – «Смелые и ловкие» - школьники 5-7 классов (11-13 лет);

IV ступень – «Спортивная смена» - школьники 8-9 классов (14-15 лет);

V ступень – «Сила и выносливость» - (16-17 лет);

VI ступень – «Физическое совершенство» - (18-24 лет);

VII ступень – «Здоровье в движении» - (25-29 лет).

А если уж мы называем комплекс «спортивный», то следует предусмотреть замену одного трудно выполнимого для учащегося вида испытания, когда он получает какой-то спортивный разряд по любому виду спорта (по спортивным играм, тяжелой атлетике, по борьбе и т.д.). Тогда действительно будут учитываться интересы и особенности телосложения занимающихся. Все это в итоге будет содействовать всесторонней (общей и специальной) физической подготовке учащихся, что важно для здоровья.

3. По бегу на 1500, 2000 и 3000 м в соответствующих ступенях комплекса имеются нормативы (это правильно!), но почему-то нет их по бегу на 1000 м. В начальных ступенях комплекса везде бег – «без учета времени». Хорошо, что на I и II ступенях комплекса даются нормы по лыжным гонкам на 1 км. Целесообразно хотя бы во II ступень комплекса определить нормативы по бегу на 1000 м. При этом за основу брать нормы, приведенные в наших таблицах 14, 24 [2] и в Учебной программе по физической культуре для учащихся I–IV классов (см. Физическая культура в школе. – 2002, № 2).

4. Мы считаем, что в новом комплексе должна быть трех-четырёхуровневая система поощрения, например, соответствующая среднестатистическому уровню физической подготовленности (ФП) учащихся (правая часть среднего уровня, т.е.  $X \pm 0,67\sigma$  - бронзовый значок), уровню выше среднего (серебряный значок), высокому уровню (золотой значок) и очень высокому уровню (физкультурный или спортивный разряд по виду упражнения). Учебные нормативы в образовательных программах по предмету «Физическая культура» должны соответствовать более широкому «базовому» уровню ФП ( $X \pm 0,67\sigma$ ,  $X-1,35$  и  $-2,02 \sigma$ ). При этом, на наш взгляд, «базовый» уровень можно представить как региональный и он может быть подкорректирован в соответствии с местными таблицами оценки. Только так можно индивидуализировать нормативы и заинтересовать всех учащихся: и спортсменов, и спецмедгрупп. Исходя из вышеизложенного, форму ступеней Комплекса можно представить так, как в табл. 1.

Таблица 1

Границы нормативных требований учебных программ, комплекса ГТЗО и физкультурно-спортивных разрядов

№№ п/п	Границы или категории уровня оценок физической подготовленности						
	1	Словесный	Базовый уровень			Серебряный	Золотой
2	Сигмальный	$X-1,35\sigma$	$-0,67\sigma$	$+0,67\sigma$	$X+1,35 \sigma$	$X+2,02\sigma$	$X > 2,02 \sigma$
3	Словесный	ниже/ср	средний	средний	выше/ср	высокий	очень выс.
4	Балльный	«2 (3)»	«3 (4)»	«4(5)»	«5»	«5»	«5»

5. В Положении о спортивно-прикладном комплексе ГТЗО указать: основным учетно-отчетным документом о сдаче контрольных нормативов обучающихся является Паспорт здоровья по предложенной форме [1, 2].

Анализируя учетно-отчетную документацию по комплексу ГТО, свой опыт ведения их в школе и вузах, а также учитывая опыт внедрения карточек ФП, различных вариантов паспортов здоровья, мы пришли к следующему выводу: бывший комплекс ГТО имел бы большой успех, если бы в свое время была введена личная карточка ФП учащегося. Мы уверены также, что разрабатываемый спортивно-прикладной комплекс «ГТЗО» эффективно заработает в том случае, если будет введен одновременно и паспорт здоровья. Это исключит всякие приписки, так как главным контролером станет сам ученик. Паспорт избавит от необходимости составления Сводных ведомостей, которые никому не нужны, так как составляются и хранятся в течение 5 лет на случай проверки. Тем более, опытные и добросовестные проверяющие перестали верить таким документам и, встречаясь со школьниками и студентами, быстро убеждались в том, что учащимся не вручались удостоверения со значками и, самое главное, они не знают нормативы и свои результаты, хотя вроде бы и участвовали в соревнованиях и в тестировании ФП.

Следует отметить, что наш вариант паспорта здоровья компактно включает не только сквозные тесты общероссийского мониторинга и Президентских состязаний, но и контрольные упражнения учебных нормативов, видов испытаний Российского смотра ФП учащейся молодежи и комплекса ГТЗО. Паспорт здоровья имеет графу спортивных достижений и много других показателей, необходимых для самооценки, спортивного отбора и в выборе профессии. В проведении заочного этапа «Президентских состязаний» поможет именно паспорт здоровья, который станет основным документом для участия в областных и Всероссийских фестивалях. Данный вариант паспорта здоровья позволяет отмечать и увидеть цепочку полученных наград, подтверждений их или улучшения результатов, т.е. наглядно показывает их динамику.

Если учащийся выполнил нормативы комплекса ГТЗО любой ступени, не дожидаясь наступления определенного возраста, учитель или преподаватель физкультуры немедленно должен делать особый знак-пометку в личном дневнике-паспорте здоровья и в школьном экземпляре паспорта. На стенде регулярно вывешивается список учащихся, выполнивших нормативы комплекса ГТЗО и спортивных разрядов. Имея такой документ, как паспорт здоровья, учащийся или родитель имеет право обращаться к учителю физкультуры или директору школы с напоминанием о необходимости вручения

соответствующего значка. Таким образом, они сами становятся общественными контролерами. Значки вручаются в торжественной обстановке.

Следовательно, введение паспорта здоровья – это путь к осуществлению лично ориентированной и спортивно-оздоровительной технологии физического воспитания обучающихся [1, 2]. Паспорт здоровья станет как бы основанием пирамиды: Паспорт здоровья – Общероссийский мониторинг физического состязания - Российский спортивно-прикладной комплекс ГТЗО – Президентские состязания. А это, в конечном итоге, приведет к интеграции физической и спортивной культур [2].

### *Литература*

1. *Бекмансуров Х.А.* Паспорт здоровья учащихся в общероссийской системе мониторинга: учеб. пособие – Елабуга: Изд-во ООО «Принт-Мастер», 2007. – 248 с.

2. *Бекмансуров Х.А.* Паспорт и физкультурный комплекс здоровья и творчества (монография). – Казань, 2009. – 450 с. (см. на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан в разделе Год учителя: методическая копилка - лаборатория успеха. - Работа Бекмансурова Х.А. «Паспорт и физкультурный комплекс здоровья и творчества»). E-mail [mon@tatar.ru](mailto:mon@tatar.ru) <http://www.mon.tatar.ru>

3. Решение коллегии Росспорта от 27.06.2007 г. № 5/2 «О спортивно-техническом комплексе «Готов к труду и защите Отечества», справка о Положении и нормативная часть комплекса «ГТЗО» (проект) //Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Сборник официальных документов и материалов. – 9/2007. – С. 46-59.

## **К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ (КОММУНИКАТИВНОЙ) КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Вагинова С.А.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В контексте компетентностного подхода профессиональное становление специалистов сферы ФК и спорта рассматривается



как системный процесс формирования следующих компетентностей:  
а) воспитательной; б) организаторской; в) проектировочной;  
г) психологической; д) социальной; е) правовой и др.

Вопросы социально-психологического аспекта подготовки учителей ФК и тренеров нашли отражение в работах В.В.Горбачевой, И.А. Григорьянца, К.К. Макарова, А.Г. Морозова, Н.В. Поповой, С.Н.Шиленкова и др.

Анализ современной научно-методической и психолого-педагогической литературы выявил особый интерес исследователей к проблеме формирования социально-психологической компетентности будущих педагогов по физвоспитанию. На наш взгляд, это обусловлено спецификой их профессиональной деятельности, которая характеризуется социальной направленностью и эмоционально-психологическим напряжением.

Следует отметить, что термин «социально-психологическая компетентность» по-разному трактуется в словарях и специальных исследованиях.

Л.В. Мардахаев определяет социально-психологическую компетентность как информированность и способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими людьми в системе межличностных отношений [1].

В Словаре психологических терминов приводится следующее определение: «Социально-психологическая компетентность – это способность человека взаимодействовать с другими людьми, хорошее владение умениями, навыками и средствами социального взаимодействия» [2].

Э.Б. Финкельштейн более обстоятельно трактует этот термин: «Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими в системе межличностных отношений: умение ориентироваться в социальных ситуациях, адекватно определять личностные особенности людей, выбирать адекватные способы общения с окружающими людьми и реализовывать их в процессе взаимодействия, конструктивно разрешать конфликтные ситуации; принятие законов общества, моральных норм и необходимость их соблюдения (социальная толерантность, владение социальными ролями, осмысленное отношение к морально-нравственным основам социума, наличие в системе мировоззрения представлений о морально-нравственном поведении)» [4].

В рамках нашего исследования не представляется возможным рассмотреть всю совокупность умений, обеспечивающих способность индивида взаимодействовать с окружающими людьми в системе межличностных отношений.

Однако мы видим решение данной проблемы. Принимая во внимание вышеприведенное определение термина «социально-психологическая компетентность», можно предположить, что его ядром является «способность человека взаимодействовать с другими людьми в процессе общения», т.е. коммуникативная компетентность.

Подтверждением данной гипотезы выступает тот факт, что в современных исследованиях по социальной психологии и психологической педагогике наблюдается тенденция к отождествлению понятий «социально-психологическая компетентность» и «коммуникативная компетентность» [5].

Коммуникативная компетентность рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия [3].

Очевидно, что коммуникативная компетентность обеспечивает эффективное общение специалистам в сфере «человек-человек», в том числе и будущим педагогам по физвоспитанию.

В процессе профессиональной подготовки в вузе студенты-спортсмены изучают дисциплины психолого-педагогического цикла, способствующие формированию их коммуникативной компетентности.

Но личное наблюдение, опыт работы и педагогическая практика указывают на то, что: во-первых, у большинства студентов наблюдается недостаточно высокий уровень развития коммуникативных умений; во-вторых, целенаправленное формирование коммуникативных умений обучающихся осуществляется, в основном, средствами психолого-педагогических дисциплин; будущие педагоги (учителя ФК и тренеры) не могут применять коммуникативные знания в моделируемых ситуациях со своими воспитанниками (детьми дошкольного возраста и учащимися школ).

Данные результаты указывают на необходимость поиска новых путей развития коммуникативных умений студентов-спортсменов.

В контексте междисциплинарного подхода нам представляется целесообразным формировать коммуникативную компетентность

специалистов сферы ФК и спорта средствами предмета «иностраный язык».

Преподавателю иностранного языка рекомендуется:

1. Проанализировать свой «арсенал» вербальных и невербальных средств коммуникации и «репертуар» поведения в процессе его межличностного общения со студентами.

2. Рассматривать на занятиях по иностранному языку проблемные ситуации, возникающие между педагогом и его воспитанниками, использовать деловые игры, решать коммуникативные задачи.

3. Принимать во внимание специфику вида спорта, которым занимаются студенты.

### *Литература*

1. Мардахаев Л.В. Словарь по социальной педагогике. М.: Академия, 2002. С 125.
2. [Nesterova.on.ufanet.ru /lingvo.htm](http://Nesterova.on.ufanet.ru/lingvo.htm).
3. [Psylib.org.ua /bocks/ stolsam/ text 07.htm](http://Psylib.org.ua/bocks/stolsam/text07.htm).
4. [[Www. Bioinformatix.ru /content /view /234/49](http://Www.Bioinformatix.ru/content/view/234/49)].
5. [[Www.edu. murmansk. ru /.../trening/sherbina.htm](http://Www.edu.murmansk.ru/.../trening/sherbina.htm)].

## **ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ В РАЗВИТИИ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МОЛОДЕЖИ**

*Волков П.Б.*

*МОУ «Школа-интернат», г. Глазов*

Одной из составных частей национальной культуры является физическая культура, а ее этнокультурный компонент составляют национальные подвижные игры, физические упражнения прикладной направленности, забавы, праздники, обряды, национальные традиции. Физическая культура, являясь компонентом национальной культуры, служит действенным средством развития ценностного отношения.

**Цель** - апробировать в учебно-воспитательном процессе по физической культуре национальные подвижные игры, прикладные физические упражнения и психолого-педагогическую технологию по их реализации.

**Объект** - учебная и внеучебная работа по развитию позитивного отношения к физической культуре среди воспитанников школы-интерната.

**Предмет** - психолого-педагогическая технология развития позитивного отношения к физической культуре с использованием национальных подвижных игр и физических упражнений прикладной направленности воспитанников школы-интерната.

**Гипотеза.** Нами предполагалось, что включение в образовательный процесс психолого-педагогической технологии и программы физического воспитания с использованием национальных подвижных игр, физических упражнений прикладного характера, изучение исторического физкультурного опыта удмуртов, их обычаев, забав, традиций способствует позитивному отношению к физической культуре школьников.

Рассматривая психологический аспект проблемы отношений, мы определили, что развитие позитивного отношения к физической культуре школьников понимается нами как относительно устойчивое отражение в сознании личности ценностей здорового образа жизни, определяющих спортивное поведение личности.

Изучение позитивного отношения к физической культуре нами основывается не только на выявлении психологических особенностей личности, но и особенностей этнокультурной среды. В исследовании нами апробируется идея введения этнокультурного компонента в программу физического воспитания сельской молодежи, что, по нашему мнению, создаст условия для перехода от витального, прагматического, познавательного отношения к развитию физических качеств личности к опыту позитивного отношения к физической культуре (П.Б.Волков 2008).

Опытно-экспериментальная работа проводилась с 2004 г. по 2009 г. в МОУ «Школа-интернат» г. Глазова УР. На различных этапах исследования было охвачено 162 воспитанника школы-интерната.

Игровые составляющие культуры удмуртов, включенные в программу, представлены в виде четырех блоков: национальные подвижные игры, физические упражнения прикладного характера, народные развлечения, национальные виды спорта.

Первый блок «национальные подвижные игры» подразделяется по направленности действия: игры - с предметами (палками, жердями, поленом, щепками, деревянными чурками, бытовой

утварью «Кырен – пучен» («Поляна – жердь»), «Тюрага» («Жаворонок»), «Пуклё бекмыльтыса» («Роняя полено»), «Пу лёсыса шудон» («Игра с разбрасыванием щепок», «Козлок» - игра с деревянными чурками; старинные игры: «Лапти», «Лапточка», «Жмурки», «Тюрага» («Жаворонок»), «Гутё» («Лунки»), «Плицуры» («Горелки»). Старинные национальные подвижные игры имеют гимнастический характер, развивают силу и ловкость, требуют проявления смекалки; некоторые игры сопровождаются шутками, загадками, фокусами. Игры давних времен хорошо уживаются с современными подвижными играми, например «Захват знамени»-летом или «Царь горы» - зимой.

Второй блок «физические упражнения прикладной направленности» включает двигательные действия, имитирующие движения человека в работе: спасателя МЧС (лазанья, спуски, подъемы по канату (шесту); ходьба по канатной переправе; скалолазание; перенос на руках, плечах пострадавшего и т.п.); лесоруба (махи, подъемы, жонглирование гирей (гантелей); агронома и лесничего (ходьба, бег по пересеченной местности; ориентирование на местности; эстафеты с преодолением естественных препятствий, «охотничий» биатлон); механизатора («горный» велосипед, бой мешками). Арсенал прикладных физических упражнений совершенствуется путем импровизации учащимися физических упражнений на занятиях. В игровой форме (молодецкие забавы, национальный праздник «Гербер») проводятся контрольные испытания по прикладным физическим упражнениям, в которых принимают участие все желающие.

Третий блок «национальные развлечения, забавы, обряды» включают праздник начала сева «Заговенье» и праздник окончания посевной «Гербер», конкурс «Удмуртский батыр» и «удмуртская красавица», межрегиональный фестиваль финно-угорских народов «Воршуд» («Святыня рода»), «Масленица» - проводы зимы. Учащиеся меряются силами в частушечных «боях» и молодецких забавах; ходьбе по кругу с гирей на вытянутой руке; различных видах борьбы; метании бытовой утвари в цель, на дальность; национальных танцах, хороводах, зимой – игры «Царь горы», лазанья на ледяной столб, соревнования на санках и охотничьих лыжах, например «охотничий» биатлон.

Кроме 2-х обязательных часов по физической культуре в школе проводится 3-й урок по вариативной части: учитель физической

культуры выбирает или чередует на занятиях блоки «национальные подвижные игры», «прикладные физические упражнения», «национальные развлечения, забавы, обряды».

Сравнительный анализ результатов исследований, проведенных в 2004 г. и 2009 г. показал, что в анализе полученных результатов наблюдалась динамика роста уровня развития позитивного отношения к физической культуре – от низкого уровня до высокого уровня. Выделим следующее:

1. Этнокультурный компонент в физической культуре характеризуется национальными подвижными играми, физическими упражнениями прикладной направленности, забавами, праздниками, обычаями и национальными традициями.

2. Методическим обеспечением развития позитивного отношения к физической культуре учащихся выступают методы: *формирования сознания* (сообщение по теме физического воспитания на занятии, конференция, беседа, диалог), *организации физкультурной деятельности и формирования опыта спортивного поведения* (анализ игровых ситуаций, проведение и участие в подвижных и спортивных народных играх, выполнение физических упражнений прикладной направленности, воспитывающие ситуации в учебно-тренировочном процессе), *стимулирования физкультурной деятельности и спортивного поведения* (соревнование, поощрение и наказание, ситуации переживания успеха и неудачи, личный пример, мотивация на успех, премирование и материальное вознаграждение за победу в соревнованиях), *оценка и контроль эффективности учебного и внеучебного процесса* (педагогическое наблюдение, экспертная оценка, рейтинг, самооценка, тестирование).

3. Результативность учебного и внеучебного процесса достигается реализацией двух оптимальных моделей физического воспитания:

а) в начальном звене школы: «от наблюдений и разучивания учащимися народных (национальных) подвижных игр и прикладных физических упражнений - к их активному применению в сохранении и укреплении здоровья» – в среднем звене;

б) в старшем звене «от индивидуальных знаний, умений, навыков использования прикладных физических упражнений и национальных подвижных игр в целях укрепления здоровья – к агитации, рекламе, распространению, вовлечению окружающих к активным занятиям физической культурой».

## **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА. ВКЛАД СКОРОХОДОВ УДМУРТИИ В ИСТОРИЮ МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ**

*Галимов Б.Г.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Ходьба человека – это локомоторный циклический процесс, т.е. способ передвижения, который осуществляется относительно опоры с периодическим повторением всех движений. В основе двигательного акта ходьбы лежит шагательный рефлекс, сформировавшийся у человека в результате многих тысячелетий его эволюционного развития (Г. Королев, 2003).

В настоящее время насчитывается несколько тысяч публикаций, посвященных обычной ходьбе, и лишь небольшое число - чисто спортивной (соревновательной) ходьбе.

Родина спортивной ходьбы – Англия.

В XVIII и XIX веках в Англии были очень популярны пешеходные прогулки и длительные переходы. В период 1775-1800 г.г. начали проводиться первые «пешеходные соревнования», которые занимали иногда несколько дней.

Одним из самых популярных ходоков был Роберт Берслау, аристократ из Шотландии, более известный под именем Капитан Barclay. В 1809 году он прошел 1000 миль, что обеспечило ему приз в 1000 гиней. Соревнования, которые широко освещались в прессе, начались 01 июня и закончились 12 июля (Radford 2002).

Спортивная ходьба в начале своей истории долгое время имела название – «английская ходьба».

11 марта 1865 года по дорожке стадиона в Лондоне Фрэнк Пэйс прошел 9 миль (1 миля – 1609,3 м) за 1 час 17 мин. 45 сек., установив высшее мировое достижение.

В последующие два десятилетия соревнования проводились на таких дистанциях как 0,25; 0,5; 1; 3; 4; 6; 8 и 9 миль, в основном, в Великобритании и США.

Широкому распространению спортивной ходьбы в мире способствовало включение ее в программу Олимпийских игр 1904 года в Сент-Луисе: спортивная ходьба на 880 ярдов входила в программу десятиборья. С 1906 года спортивная ходьба включалась в программу Олимпийских игр как самостоятельный вид. В 1906 году были проведены соревнования в ходьбе на 1500 и 3000 м (мужчины).

В программе игр 1912 года в Стокгольме дистанция увеличилась до 10 км, а в 1932 году в Лос-Анжелесе - до современных 50 км.

В настоящее время в программу Олимпийских игр входят следующие дистанции: 20 км и 50 км - мужчины и 20 км – женщины. Спортивная ходьба также представлена на чемпионатах Европы, мира, Играх Содружества наций, Азиатских и Пан-Американских играх.

Значительным событием в истории развития спортивной ходьбы была организация соревнований Lugano Trophy в 1961 году. Эти командные соревнования сейчас носят название Кубок ИААФ (Мира) среди мужчин и проводятся каждые два года на олимпийских дистанциях 20 и 50 км. В 2004 году в программу были добавлены соревнования юниоров 19 лет и молодежь. Соревнования среди женщин по спортивной ходьбе впервые состоялись в Чехословакии в 1932 году. Соревнования по ходьбе на 10 км были включены в программу чемпионата мира в 1987 году, где чемпионом стала И. Страхова (СССР), а в Олимпийскую программу – в 1992 году.

Соревнования на Кубок Мира среди женщин в рамках Кубка ИААФ проводятся с 1979 года.

В России первые соревнования по спортивной ходьбе были проведены Санкт-Петербургским кружком любителей спорта 12 апреля 1892 года на дистанции 10 верст (10 км. 668м.), которую выиграл А. Докучаев со временем 1 час 14 мин. 30,2 сек. с фиксацией времени на отрезках 0,5 версты; 1,3 версты и 3 версты (С.Бондаренко, 1999 г.).

На первенстве России соревнования по ходьбе проводились лишь в 1913 и 1914 г.г.

После революции 1917 года впервые соревнования по ходьбе проведены на Сибирской Олимпиаде 1922 года.

Подлинный подъем в развитии спортивной ходьбы начался с 1946 года, когда она была включена в программу первенств СССР.

И, несомненно, огромным толчком для развития спорта в СССР и, в частности, спортивной ходьбы явилось участие нашей страны в международных соревнованиях и, конечно, в Олимпийских играх 1952 года. Спортивная ходьба стала «медальным» видом легкой атлетики на всех последующих соревнованиях высокого ранга – чемпионатах Европы, мира, Кубке Европы, мира и Олимпийских играх, как среди мужчин, так и среди женщин. Один пример: на



Олимпийских играх с 1952 по 2008 годы завоевано командой СССР, а затем и России: золотых медалей-8; серебряных-10 и бронзовых-7.

По праву, не только сильнейшим скороходом мира всех времен, но и одним из выдающихся атлетов нашей эры, стал скороход из СССР, из Украины, из города Сумы Владимир Голубничий. В. Голубничий участвовал в четырех Олимпиадах : на дистанции 20 км, 1960 г. в г. Рим – 1 место; 1964 г. в г. Токио – бронзовая медаль; в 1968 г. в г. Мехико – 1 место; в 1972 г. в г. Мюнхен – 2 место. В 1974 году на чемпионате Европы В. Голубничий завоевал золотую медаль.

Сравниться с В. Голубничим может только выдающийся атлет из Польши Роберт Корженевски, четырехкратный чемпион Олимпийских игр: 1996 г. - г. Атланта, 50 км; 2000г. - г. Сидней – две золотых медалей на 50 и 20 км, в 2004 г. в г. Афины - 50 км.

Спортивная ходьба занимает ведущее место в истории развития легкой атлетики в Удмуртии. В командных первенствах СССР сборная команда Удмуртии на равных соревновалась с такими корифеями как Белоруссия, Украина, Москва, Ленинград, Чувашия. Наибольшего успеха добились следующие спортсмены:

В. Крылов, мсмк. 1967 г. IVлетняя Спартакиада народов России – золотая медаль на 50 км.

Л. Вахрушев. 1975 г. - III место на Спартакиаде народов России на дистанции 50 км; 1978 г. – серебряный призер чемпионата России на 50 км.

В. Сунцов – выпускник приборостроительного факультета ИМИ, обладатель Кубка СССР на 50 и 70 км, обладатель высшего мирового достижения в ходьбе на 70 км, чемпион СССР 1986 г., бронзовый призер чемпионата Европы в г. Штутгарте на дистанции 50 км. - 1981г.; обладатель Кубка Мира в 1981 г., 1987 г.

В 1984 году В. Сунцов первым из спортсменов Удмуртии завоевал путевку на Олимпийские игры в Лос-Анжелес. Помешала «холодная война». Команда СССР не участвовала в Олимпиаде.

Г. Скурыгин – чемпион России 1993, 1994, 1998, 2001 гг., обладатель Кубка Мира 1997г., рекордсмен мира на 35 км 1995 г., серебряный призер чемпиона мира 2003 г. на дистанции 50 км; Заслуженный мастер спорта.

С. Корепанов, мсмк (1988 г.), после окончания учебы в УдГУ уехал в Казахстан. Чемпион Азиатских игр, победитель Кубка Мира на 50 км 2002 г., член сборной Казахстана по спортивной ходьбе.

С. Ловкин – серебряный призер чемпионата Европы среди молодежи 1999 г.; обладатель Кубка Мира на 20 км в составе сборной России 2002 г.; бронзовый призер Кубка Европы на дистанции 50 км.

В Удмуртии подготовлено более 50 мастеров спорта и 11 мастеров спорта международного класса по спортивной ходьбе. Спортивная ходьба вносит весомый вклад в имидж Удмуртии как в России, так и в мире.

## **РЕАЛИИ И ПРОБЛЕМЫ САМОЗАЩИТЫ В РЕАЛИЯХ СОЦИУМА**

*Демин И.В., Ворожейкин Д.Ю., Киселев А.А.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

*Ключевые слова: реалии, проблемы, самозащита, социум.*

Реалия - существующая обстановка, действительность (Современный толковый словарь русского языка. – Гл. ред. С.А.Кузнецов. СПб.: «Норинт», 2004. с. 694.).

Проблема - сложный вопрос, задача, требующие решения, исследования (там же, с. 625).

Самозащита - защита самого себя от опасности, нападения, враждебных действий, защита собственными силами (там же, с. 717).

Социум - человеческая общность, как результат исторически сложившихся форм деятельности людей (там же, с. 779).

Рассматривая проблему способности к реализации эффективной самозащиты можно выделить ряд ее самостоятельных составляющих:

- готовность военнослужащих срочной службы;
- готовность сотрудников правоохранительных структур МВД;
- готовность различных контингентов гражданского населения (дети, подростки, женщины, мужчины).

Способности военнослужащих армейских спецподразделений и сотрудников других силовых структур в предмет детального рассмотрения не включались.

По данным официальной статистики, численность россиян, погибающих в криминальных ситуациях, составляет 30-32 тыс. человек ежегодно. Количество похищаемых детей колеблется от 3 до 5 тыс. человек ежегодно. При ведении боевых действий с бандформированиями в отдельных боях до 90 % потерь личного

состава военнослужащих приходилось на ранения, нанесенные холодным оружием.

Реалиями современного социума России являются:

- криминализация общества (бандитизм, разбои, грабежи, подростковая и даже детская преступность, рэкет, рейдерство и т.п.);
- сепаратизм, локальные военные конфликты;
- терроризм (внутренний и внешний).

Предпринятый нами ретроспективный анализ нормативных, методических и программных материалов по специальной подготовке сотрудников МВД и военнослужащих позволил установить скорее ее декларативный, нежели фактический уровень.

Так, разделом 3 «Боевые приемы борьбы» (общий объем на пять лет обучения – 270 часов) тематического плана по дисциплине «Физическая подготовка» для ВУЗов МВД РФ предусмотрено:

- освобождение от захватов, обхватах стоя и удержаний лежа – 14 часов (по 6 час. на 3 и 4-м курсах и 2 часа на 5-м курсе);
- защита от ударов ножом, палкой, рукой, ногой, головой – 22 часа (8 часов на 2-м курсе, по 6 часов на 3 и 4-м курсах и 2 часа - на пятом курсе);
- правовые основы применения боевых приемов борьбы – 30 часов (по 4 часа на 1 и 2-м курсах, по 10 (!) часов на 3 и 4-м курсе и 2 часа на 5-м курсе).

Результаты анкетирования действующих сотрудников МВД г.Перми и курсантов 1-го и 4-го курсов Пермского филиала Нижегородской академии МВД РФ, направленного на оценку эффективности профессионально-прикладной физической подготовки, свидетельствуют о том, что подавляющая часть респондентов (до 90 %) оценивает ее как неэффективную или малоэффективную. На вопрос «Вы бы хотели научиться себя защищать?» ответ «Да» дали 100 % опрошенных сотрудников и курсантов. Так же 100 % опрошенных отметили наличие принципиальных различий соревновательного поединка в контактных единоборствах и реального боя.

### **Требуются ли комментарии?**

Наставление «Рукопашный бой» для СА 1987 г. в разделе РБ-1 предусматривает обучение приемам РБ рядового состава всех родов войск и офицеров 1 и 2-й возрастных групп.

Де факто - занятия проводятся только с офицерским составом и только при наличии в части специалиста-инструктора (в настоящее

время таковых готовят только кафедра Военного института ФК СПб и Рязанское ВКУ ВДВ – на всю армию РФ!).

### **Не это - ли причина приведенной выше статистики?**

Достаточно широкое распространение в настоящее время различных «восточных боевых искусств» не может, как показывает практика, в достаточной степени обеспечить личную безопасность занимающегося в случае реального «уличного» боя.

Не будем перечислять различия спортивного соревновательного поединка в контактных единоборствах и «уличного» боя, они хорошо известны специалистам и очевидны даже для рядовых обывателей.

Изложенное выше свидетельствует о наличии достаточно важной проблемы социального плана – **способности к самозащите рядового члена общества**, что позволяет, на наш взгляд, сформулировать ряд вопросов как теоретического, так и практического плана:

- чем объясняется, от чего зависит и почему имеет место отсутствие навыков элементарной самозащиты у подавляющей части населения;

- как реально может быть преодолена государственная пассивность в обеспечении организационных форм приобретения и развития навыков самозащиты различных контингентов населения (дети, подростки, женщины, мужчины);

- можно ли считать допустимым отсутствие реальных навыков самозащиты у выпускников и преподавателей института физической культуры.

Этим, далеко не полным, перечнем вопросов, связанных с рассматриваемой проблемой, хотелось бы привлечь внимание к ее решению теоретиков, практиков и функционеров ФК и С.

## **СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ГАРМОНИЗАЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Зубанова О.В.*

*МДОУ Детский сад № 34 «Лукоморье, г. Чайковский*

В последнее десятилетие наметились серьезные проблемы во взаимоотношениях родителей с детьми. Психолого-педагогические исследования ведущих отечественных и зарубежных специалистов

(А.А. Бодалева, Л.В. Выготский, К. Роджерс и др.) доказывают, что нарушение эмоциональных контактов ребенка с родителями негативно влияет на соматическое, интеллектуальное и физическое развитие ребенка.

В результате изучения особенностей эмоциональных отношений между родителями и детьми ДООУ было обнаружено:

- у 70 % родителей отсутствует понимание значимости положительного контакта с детьми;

- родители не осознают, что нарушение эмоциональных связей отрицательно сказывается на психофизическом развитии ребенка;

- в каждой второй семье нарушены эмоциональные связи (дети испытывают дефицит родительской любви, внимания, тепла и ласки).

Последнее десятилетие характеризуется активным развитием педагогических теорий и систем воспитания и образования детей, включающих интеллектуальное, эстетическое, нравственное, физическое развитие. Однако в этих исследованиях не в полной мере представлены педагогические технологии, которые были направлены на эмоциональное сближение детей и родителей. Мне близка концептуальная позиция педагога М. Н. Поповой. Она считает, что основой являются идеи педагогики сотрудничества, гуманистической психологии, основные положения личностно-ориентированной модели взаимодействия.

В данном случае нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители - лишь пассивные участники. Эффективнее использовать формы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагогов и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка. Одной из таких форм являются совместные занятия физическими упражнениями взрослых и детей. Именно совместная с детьми двигательная деятельность раскрепощает родителей, помогает установить эмоциональную близость и взаимопонимание между взрослым и ребёнком.

**Целью** работы является гармонизация детско-родительских отношений средствами физической культуры.

Основной формой работы с семьей стали совместные физкультурные занятия кружка «Парная гимнастика». Были определены следующие **задачи**:

1. Помочь родителям и детям приобрести целостный чувственный опыт партнерского доверительного взаимодействия друг с другом через совместную двигательно-игровую деятельность.

2. Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма детей, их двигательных навыков и качеств.

Систему работы по данной теме выстраиваю поэтапно (начиная со средней группы).

На первом (диагностическом) этапе была проведена диагностика по материалам технологии взаимодействия родителей и детей на физкультурных занятиях «Навстречу друг другу» автора М.Н.Поповой. Использовался комплекс диагностических методик: анкетирование, наблюдение, интервью, проективный рисуночный тест «Моя семья». Анализ результатов используемых диагностик позволил классифицировать семьи на: «любящие» - 30 %, «игнорирующие» - 20 % и «формально-любящие» - 50 %. Таким образом, две трети детей испытывают дефицит родительской любви и внимания. Диагностика уровня физического развития детей среднего возраста показала: низкий уровень физического развития – 28 %, средний – 52 %, высокий – 20 %.

Далее на подготовительном этапе провела предварительную работу с родителями. Для этого продумала и организовала практические семинары по проблемам детско-родительских отношений и вопросам физического воспитания в семье.

После подготовительной работы на основном этапе подобрала конспекты занятий «Парной гимнастики». Цель - помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, установить эмоционально-тактильный контакт, способствовать развитию межличностного общения. Частота проведения - 2 раза в месяц по вечерам. Эффективность занятия зависит не только от формы и содержания, но и от рациональной организации детей и взрослых. Использую следующие психофизические средства: гимнастику вдвоём, проблемные ситуации и творческие задания, игровой самомассаж и массаж, музыкально-ритмические упражнения, психогимнастические этюды и релаксационные упражнения.

На заключительном (рефлексивном) этапе проводила работу по осмыслению, осознанию, анализу того опыта, который получили все участники педагогического процесса. Для этого использовала беседы, интервью, наблюдения, анкеты.

Апробируя данную систему работы, в течение двух лет получила следующие результаты:

1. Анализ анкетных данных показал, что у 60 % родителей возник активный интерес к совместным физкультурным занятиям. Большинство родителей (73 %) почувствовали изменения, происходящие с ними. Они связаны с более глубоким видением и пониманием своего ребенка, доверием к нему, эмоциональной отзывчивостью. Все родители (100 %) отметили, что их дети стали более общительными, уверенными в себе, легче идут на контакт со взрослыми.

2. Характеризуя изменения в семейных отношениях, родители подчеркнули сплоченность всех членов семьи, их эмоциональную близость, взаимопонимание (57 %), появление семейных традиций в результате использования приобретенного опыта в ДОУ (62 %).

3. Отмечается динамика эмоционального сближения детей и родителей. Увеличилось число «ЛЮБЯЩИХ» семей на 30 %, снизилось число «ИГНОРИРУЮЩИХ» - на 10 % и «ФОРМАЛЬНО-ЛЮБЯЩИХ» - на 20 %.

4. Повысился уровень физического развития детей на 23 %.

Таким образом, работа по данному направлению поможет педагогу не только эмоционально сблизить родителей с детьми, но и повлиять на улучшение их состояния здоровья, на личностное развитие детей.

## **ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Зубков Д.А.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

В качестве одного из варианта путей повышения эффективности вузовского этапа профессионального становления в системе высшего профессионального физкультурного образования называют разработку технологий психолого-педагогического сопровождения профессионального становления студентов.

Целью подобных технологий является формирование субъектного опыта студентов, помощь в осознании своего

профессионального предназначения, формирование профессиональной компетентности.

По своему содержанию психолого-педагогическая технология профессионального становления предусматривает реализацию трёх взаимосвязанных компонентов:

- систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса студента и динамики его личностного развития и профессионального становления в процессе обучения в вузе;

- создание психолого-педагогических и социальных условий для формирования профессионально важных качеств, профессиональных способностей и направленности личности студентов;

- создание специальных психолого-педагогических и социальных условий для оказания помощи тем студентам, которые имеют проблемы в обучении.

С точки зрения теорий управления, этапы процесса психолого-педагогического сопровождения согласуются с общей логикой решения любой «проблемной» ситуации: диагностика проблемы; построение ее системной модели; проектирование целей и путей решения проблемы; отбор содержания, средств; распределение ролей и функциональных обязанностей; реализация замысла, анализ качества.

При определении количества и предметного содержания этапов психолого-педагогического сопровождения профессионального становления специалистов по физической культуре и спорту был взят за основу алгоритм, рассмотренный в теориях управления, который впоследствии был согласован со спецификой самого процесса сопровождения.

Таким образом, в качестве этапов психолого-педагогического сопровождения предлагаем рассматривать следующие:

- *предварительный (подготовительный) этап*. Предполагает формулировку и диагностику проблемы;

- *диагностический этап*. Предполагает построение системной модели проблемы, в том числе формулировку и диагностику исходных показателей, тенденции и изменения которых будут отслеживаться в дальнейшем, а также определение начальных уровней сформированности профессионально важных качеств, педагогических способностей, профессиональной компетентности; установление степени соответствия модельных показателей квалификационным характеристикам;



- *проектировочный этап*. Заключается в разработке проекта технологии психолого-педагогического сопровождения. Сама разработка включает в себя формулировку целей и задач сопровождения, определение путей решения проблемных ситуаций; отбор содержания, средств; распределение ролей и функциональных обязанностей; определение критериев успешности процесса профессионального становления будущих специалистов; прогноз их профессионального развития;

- *этап реализации*. Предполагает практическую реализацию разработанной технологии; организацию оперативного контроля и корректирующих действий на его основе;

- *рефлексивно-аналитический этап*. Предполагает итоговую диагностику показателей успешности профессионального становления; анализ полученных результатов, оценку эффективности организационно-содержательных мероприятий, рефлексии, внесение предложений по реализации технологии на следующей ступени образовательного процесса.

Для формирующего этапа исследования предлагается проведение спецкурса «Твое профессиональное становление», включающего в себя сочетание теоретических лекций, дискуссий, профориентационных игр и тренинговых упражнений, решение педагогических проблемных ситуаций.

Занятия должны быть направлены на формирование ценностно-смысловых и мотивационных установок, связанных с будущей профессиональной деятельностью; на формирование профессиональной направленности, положительного отношения к профессии и себе, как будущему специалисту по физической культуре и спорту; на формирование профессионально важных качеств; на формирование и детализацию планов дальнейшего профессионального становления.

Предложенное содержание педагогического сопровождения профессионального становления специалистов по физической культуре и спорту может быть дополнено общеинститутскими мероприятиями, вписывающимися в основные направления модернизации высшего профессионального физкультурного образования:

- конкурсами профессионального педагогического мастерства;
- интеллектуальными играми по истории и специфике профессии;

- днями открытых дверей;
- ярмарками вакансий;
- организацией непрерывной практики студентов.

## **ПРОГРАММА «ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ НА ОСНОВЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ, САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ»**

*Карпов В.А.*

*ГУДОД «Республиканский эколого-биологический центр», г. Ижевск*

Вашему вниманию предлагается авторская программа, у которой три названия, как три матрешки, только в форме пирамиды:

- Комплексная программа – технология формирования позитивного мировоззрения на основе самореализации, самосовершенствования и самооценки личности.

- Программа-технология формирования духовно-нравственной личности.

- Программа «Экология человека».

Вселенная едина, целостна и одновременно дуальна благодаря одному из основных законов философии «Единство и борьба противоположностей». Макро и микро, созидание и разрушение, добро и зло, любовь и ненависть, внутреннее и внешнее, причины и следствия, мужское и женское, пьянство и трезвость, негатив и позитив и т.д. В макропространстве невозможно ничего исключить. «Почему Мир так огромен, потому, что он не отрицал ни одной песчинки». В масштабе нашей планеты и человечества мы можем только своими действиями повлиять на соотношение и динамику этих противоположностей. Все действия в социуме управляемые или направляемые – это зависит от идеологического направления каждой отдельно взятой страны. Идеология – это целенаправленное воздействие информации на сознание масс, философия – это свободная мысль, направленная на познание Мира. Опять получились две противоположности. Человек – это микро-вселенная, об этом говорили Чижевский, Вернадский, Циолковский. Каждая личность имеет право на свободу развития и формирования в жизненном пространстве, но не все владеют информацией для позитивного формирования мировоззрения. Большая часть социума не знает, что

такое жизнь (смысл, цель) вообще и в частности. Не знают, что такое вредные и полезные привычки, которые существенно влияют на мировоззрение в целом. «Тот, кто владеет информацией – владеет миром!» В период застоя в нашей стране скрывалась информация, касающаяся идеализма, религии, систем самосовершенствования человека. Под страхом уголовной ответственности запрещалось распространение йоги, системы П.К. Иванова и т.д. Сейчас, наоборот, поток информации настолько огромен, что молодое поколение не справляется с ним и это негативно влияет на его жизнь и здоровье. «Каждый из нас ответственен за то, что творится не только в нашей семье, стране, но и во всем мире!», «Изменить мир можно, только изменив себя!» Поэтому назрела необходимость в настоящее время молодому поколению помочь разобраться в негативных и позитивных потоках информации. Это могут сделать только истинные учителя и тьюторы.

Данная программа эффективно может реализоваться отдельной личностью (с любым уровнем здоровья) при наличии мотивации и соответствующим уровнем вникаемости, не нарушая принципов дидактики: постепенность, постоянство, индивидуальность. Другими словами – «В руках мудреца яд становится лекарством, в руках дурака мед становится ядом». Для успешной реализации данной программы в образовательных учреждениях необходимы педагоги, которые в какой-то степени смогли реализовать ее, использующие методики оздоровления и системы самосовершенствования, исключившие из употребления легальные и нелегальные наркотики (в т.ч. алкоголь и никотин).

Знания только тогда становятся истинными знаниями, когда подкреплены собственной мыслью и действиями. Другими словами – «Невозможно дать того, чего у тебя нет и то, что у тебя не желают взять» - вот основная причина кризиса в народном образовании и в целом в нашей стране. Поэтому учитель, воспитатель, педагог, реализующие данную программу, должны не только обладать высоким уровнем информации, но и высоким уровнем здоровья (физического, нравственного, умственного).

Предлагаемая программа, на основе таких научных направлений, как валеология, витаология (наука об усовершенствовании человека), может решить эту задачу и впоследствии привести общество к более высокому уровню синергетического здоровья, т.е. постепенному переходу от методов

лечения к методикам оздоровления, а затем к системам самосовершенствования.

Основное назначение данной программы – изменение мировоззрения. Она является руководством к изменению системы оценки качества, а не к изменению системы работы. На основе самооценки отдельной личности произойдет самооценка любого образовательного учреждения по качеству работы. Каждый педагог и коллектив может и должен работать только по индивидуальной программе, не вступая в противоречие с федеральным компонентом. А оценка качества этих программ должна быть объективной, а не субъективной. Будущее народного образования - самооценка не только по валеологии, витаологии, физическому воспитанию, но и по остальным предметам. Механизмы оценивания постепенно из рук учителя перейдут в руки учащихся.

Детали, звенья этой программы и механизмы оценивания в экспериментальном плане были использованы в учебном процессе в течении 20 лет в таких учреждениях г. Ижевска и Удмуртской Республики, как школы №№ 45, 85, 12, 56, 60, 89, 81, 35, школа поселка Хохряки Завьяловского района, детский сад № 112 г.Ижевска, патриотический подростковый клуб «Ожгарчи», кафедра физического воспитания УдГУ, ПФФК Университета, Ижевский кооперативный техникум, Машиностроительный лицей № 8 г.Ижевска и Республиканский эколого-биологический центр.

По информационно-идеологической части данной программы была проведена работа в течение двух лет в сельских администрациях Завьяловского района, в результате чего более 200 человек отказались от курения и употребления алкоголя.

О результатах этой программы были выступления на российских и международных научно-практических конференциях, где получены положительные отзывы. Программа состоит из трех блоков: диагностического, информационного и коррекционного. Посредством психолого-педагогических тестов определяются три уровня – высокий, средний, низкий (физического потенциала, нравственного и умственного). Затем на основе универсальной логически-образной схемы в форме пирамиды дается информация в объеме часов, доступных индивидуально каждому образовательному учреждению. После этого при участии педагога предлагаются методы и системы коррекции индивидуально для каждого обучающегося. Желательно начинать коррекцию с ущербного потенциала, а не с

доминирующего, что будет способствовать более гармонично развитой личности. Это существенно повлияет на уровень нравственности личности и приведет к высокому уровню духовности.

Духовность – это высшее и определяющее качество человека. Положительная динамика всех трех потенциалов личности определяет уровень духовности.

Что же мешает в нашей стране в настоящее время раскрытию творческой природы человека? Я отвечу выдержкой из сонета Трефилова В.А. «И дух земли сковали три удава, их имена - богатство, власть и слава...».

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*Кугушева Т.В.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

В настоящее время образование является особым социальным институтом, перед которым ставится принципиально новая задача – подготовить человека к жизни в современной динамичной среде. В контексте решения задач необходимо обеспечить формирование разумного и ответственного отношения к природному и социальному миру. Несомненно, ведущая роль в этом принадлежит учителю, от профессионализма которого зависит уровень подготовленности выпускников.

Актуальность установленной проблемы прослеживается на государственном уровне и отражена в законе РФ «Об образовании», Концепции общего экологического образования, а также Федеральных законах «Об охране здоровья граждан» и «Об охране окружающей среды». В «Концепции модернизации Российского образования на период до 2010 года» указывается на необходимость разработки программы экологического образования и воспитания в соответствии с требованием настоящего времени [1].

Проблемы оздоровления общества, экологические проблемы и развития физической культуры и спорта относят к числу приоритетных направлений педагогической деятельности в России. В

системе образования на современном этапе существенную роль играет педагог по физической культуре.

При подготовке учителей по ФК ставится задача формирования экологически компетентной личности, способной не только самой адаптироваться к изменяющимся условиям, но и в процессе профессиональной педагогической деятельности обеспечить дальнейшее развитие общества.

Проблема формирования экологически компетентной личности в вузе заключается в том, что на общеобразовательном этапе обучения не все школьники, а в дальнейшем студенты вузов, в полной мере изучают предмет «Экология». Экологическая составляющая, с одной стороны, стала реальностью в общеобразовательных учреждениях: учебные предметы, содержательные блоки в рамках гуманитарных дисциплин, курсы экологической направленности и проектная экологическая деятельность введены как обязательные или факультативные во многие образовательные программы разных уровней. С другой же стороны, становится очевидным, что цели, которые изначально ставились перед экологическим образованием, остаются недостижимыми.

На сегодняшний день результатом экологического образования может быть общее информирование об экологических проблемах, но нет качественного изменения экологического сознания, формирования экологического мировоззрения, экологического мышления и экологической компетенции личности [2].

Для выявления уровня экологического образования в мае 2009 года было проведено тестирование в старших классах г. Чайковский (шк. № 1,2,7,8 и Гимназии). Тесты были составлены на основе базового компонента по предмету, результаты оценивались по форме остаточных знаний. В тестировании принимало участие 114 учеников выпускных классов. 34 % учеников справились с заданиями на 80 %, 52 % получили удовлетворительный результат (50-79 %), остальные 14 % не справились с заданием (менее 50 %). Следовательно, необходимо повышать уровень экологического образования, экологической культуры среди учеников средних школ, которые в дальнейшем становятся студентами вузов.

Согласно Государственному стандарту высшего образования по физической культуре имеется специальная учебная дисциплина – «Экология». Необходимо отметить, что не все студенты,

поступившие в вуз, имеют школьную общеобразовательную базу и отличаются различным уровнем экологической компетенции по предмету. Таким образом, для формирования экологически грамотной личности будущего педагога, формирования его экологического мышления и мировоззрения важно изучать предмет не только с точки зрения профессии, но и необходим поиск новых методов к получению экологического знания, выработке экологических норм сознания и поведения.

Анализ экологической подготовки в общеобразовательных учреждениях предполагает решение следующих проблем для студентов высших учебных заведений:

- экологическое образование должно занять одно из ведущих мест в процессе образования;

- постановка экологических проблем требует постоянного обновления информации для формирования потребности в экологическом образовании и самообразовании;

- необходимо обеспечить междисциплинарный подход изучения курса в вузе;

- экологические знания должны стать средством формирования активно-позитивного отношения к окружающей среде;

- экологическое образование в процессе обучения должно быть направлено на формирование экологически компетентной личности, способной не только принимать информацию, но и принимать экологически правильные решения.

Экология как наука и область знаний устанавливает закономерности взаимодействия организмов между собой и с окружающей их средой, а на современном этапе это трактуется как взаимодействие человека с природной средой [3]. В исследованиях ученых, в материалах о здоровом образе жизни часто отмечаются негативные изменения в экологии среды обитания человека. Физическая культура - это часть общей культуры общества, она направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и находится в тесном взаимодействии с окружающей средой.

Значимость учителя физической культуры предполагает достижение целостности знаний о человеке, осознание значения человеческих ценностей в современном мире, понимание своего места в экологической культурной деятельности. Цель деятельности выражена путем гармоничного развития духовных и физических сил

личности. Физическая культура направлена на развитие не только физически развитой личности, но и ее способности и готовности полноценно реализовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, в построении необходимой для нее экологически комфортной социокультурной среды [4].

Таким образом, образование, экологическая компетентность и здоровый стиль жизни в настоящее время должны превалировать в числе важных факторов обеспечения качественно-безопасной жизни каждого человека. Педагогу принадлежит значительная роль в передаче обучающимся знаний и умений здоровьесбережения, поэтому формирование экологической компетентности будущего учителя ФК является необходимым и обязательным условием их профессиональной педагогической подготовки.

### *Литература*

1. Голубев А.В. Общая экология и охрана окружающей среды: Учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО МГУЛ, 2005. – 162 с.
2. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. Ростов-на-Дону, 1996.
3. Реймерс Н.Ф. Популярный биологический словарь. - М.: Наука, 1991.
4. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. – Ростов н/Д, 1993. – 240 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

*Новокрещенов В.В., Катарина Е.В.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Физическую культуру и спорт можно по праву рассматривать как средство активного отдыха, от которого зависит не только здоровье людей, повышение производительности труда, но и укрепление могущества нашей страны. Спорт учит, воспитывает волю, трудолюбие, упорство, умение преодолевать трудности, закаляет дух.

Люди по-разному приходят в спорт. Одних приводит желание стать здоровыми и сильными, другие приобщаются к нему под



влиянием друзей и товарищей в своем коллективе, третьи стремятся достичь высоких результатов и стать известными спортсменами. Однако, все начинается с малого: с первых стартов на соревнованиях в коллективах физкультуры школ, предприятий и организаций, с занятий для сдачи нормативных требований. Из этих миллионов и рождаются те таланты, те спортивные звездочки, которые прославляют нашу страну на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

В данной статье мы поставили целью изучить состояние и направления развития физической культуры и спорта в Удмуртии.

Удмуртская Республика входит в состав Приволжского федерального округа, который является лидером в РФ по показателю «Доля лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом» (14 % от общего количества населения, проживающего в округе).<sup>1</sup>

В республике хорошие традиции имеет организация физического воспитания в дошкольных учреждениях. Количество занимающихся физической культурой в детских садах более 38208 человек. На территории города Ижевска, в 10 других городских муниципальных образованиях Удмуртской Республики проходят комплексные спартакиады, праздники здоровья, массовые физкультурно-спортивные мероприятия среди дошкольных учреждений.

Активно развивается детско-юношеский спорт. Удмуртия входит в число лидеров по числу детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом (52,9 % от общего количества детей). Проводятся районные, республиканские соревнования по различным видам спорта. С целью пропаганды здорового образа жизни организуются «Дни здоровья», спортивно-оздоровительные мероприятия, где задействованы ученики школы, их родители. Получили развитие крупные республиканские соревнования среди детей: «Золотая шайба», «Оранжевый мяч», «Кожаный мяч» и т.д.

В настоящее время футбол в Республике является одним из наиболее популярных и развивающихся видов спорта. В городе Ижевске работает СДЮШОР по футболу, построен крытый манеж с искусственным покрытием, тренировочные футбольные поля. Республика имеет футбольную команду мастеров «Союз-Газпром»,

---

<sup>1</sup> [www.pfo.ru/?id=13808](http://www.pfo.ru/?id=13808)

выступающую во втором дивизионе первенства Российской Федерации. Для тренировочных занятий и проведения товарищеских встреч футболистам предоставлены два футбольных стадиона: «Купол» и «Центральный республиканский стадион».

Ведется плодотворная работа по развитию физической культуры и спорта среди учащейся молодежи и трудовых коллективов. Проводятся комплексные спартакиады по 13 видам спорта. В целом, в 2009 году по республике 83609 трудящихся привлечено к занятиям физической культурой и спортом, что на девять тысяч больше, чем в 2008 году.

Необходимо отметить, что привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропаганде ЗОЖ идет и в сельских районах Удмуртской Республики. Проводятся местные спартакиады и соревнования среди школ, коллективов, организаций, по итогам которых сильнейшие физкультурники отправляются на соревнования республиканского и всероссийского уровня.

После проведения районных спартакиад в сельских районах проходят итоговые соревнования, известные как Республиканские зимние (летние) сельские спортивные игры, где собираются сильнейшие спортсмены из 25 районов Удмуртской Республики.

В своей идейной основе сельские спортивные игры в Удмуртии как раз предвосхитили появление национального проекта, связанного с оздоровлением россиян. Небольшая республика в центре России оказалась образцом для большой страны.

Такие крупномасштабные соревнования не только способствуют расширению физкультурно-спортивной инфраструктуры, но и социально-культурному развитию республики.

В настоящее время республиканские сельские спортивные игры стали неотъемлемой частью спортивной и культурной жизни селян Удмуртии, замечательной традицией в жизни республики.

Согласно анализу статистических данных по форме 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» (таблица), количество занимающихся физической культурой и спортом в 2009 году составило 275943 человека, что на 42227 человека больше, чем в 2008 году и составляет 18,5 % от численности населения Удмуртской республики (в 2008 году данный показатель был равен 15,3 %).

Таблица

Количество занимающихся физической культурой и спортом

Наименование показателя	2007 год	2008 год	2009 год
Количество занимающихся физкультурой и спортом, в том числе:	212268	233716	275943
• в дошкольных образовательных учреждениях	9675	12400	38208
• в учреждениях дополнительного образования детей	50671	64723	59281
• в общеобразовательных учреждениях	41138	47319	47557
• в учреждениях начального профессионального образования	3526	3286	3686
• в учреждениях среднего профессионального образования	7587	8521	6731
• в учебных заведениях высшего профессионального образования	6727	8862	3822

В настоящее время, в сельской местности физической культурой и спортом занимается 96408 человек, что на 12,8 тысячи больше по сравнению с 2008 годом. В 16 муниципальных образованиях из 30 численность занимающихся физической культурой и спортом, превысила средний показатель. Наименьший показатель имеют МО «Можгинский район» (10,3 %), МО «Завьяловский район» (11,9 %), МО «Кезский район» (12,4 %). Лидирующую тройку по развитию массового спорта составляют: МО «Малопургинский район» (27,7 %), МО «Глазовский район» (23,7 %), МО «Каракулинский район» (22%). В городах республики наибольший показатель имеет МО «Город Ижевск» (18,8 %), а самый низкий - МО «Город Сарапул» (14,1 %).

Удмуртская Республика включена в число субъектов Российской Федерации, где ежегодно проводятся всероссийские массовые спортивные акции «Кросс Наций», «Лыжня России». Принять участие в соревнованиях могут все желающие, от самых юных до людей преклонного возраста, от профессионалов до любителей, которые любят спорт и активный образ жизни.

Массовые спортивные мероприятия являются, своего рода, праздником «Здоровья». Люди со всех районов, городов имеют возможность не только показать высокие результаты, но и почувствовать «дух единства», получить удовольствие от общения.

Наиболее развивающимися и приоритетными видами спорта в Удмуртии являются: легкая атлетика, биатлон, лыжные гонки, пулевая стрельба, велоспорт, плавание (олимпийские виды спорта).

Вместе с тем, несмотря на позитивные тенденции, в Удмуртии по развитию массового спорта имеются следующие проблемы: недостаточный уровень обеспеченности спортивными сооружениями

и спортивным инвентарем (особенно в сельской местности и ВУЗах); отсутствие современной законодательной базы по развитию детско-юношеского спорта; недостаток кадров и низкая заработная плата тренеров-преподавателей, работающих в спортивных школах; недостаточное внимание и финансирование массового спорта и т.д.

Массовый спорт является неотъемлемой частью спорта высших достижений, на базе которого идет начальный процесс привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего отбора и формирования резерва сборной нашей страны. Поэтому очень важна грамотная работа руководства в области физической культуры и спорта на всей территории страны, наличие развитой спортивной инфраструктуры, законодательной базы. Необходимо, чтобы не только спортсмены и их тренеры были заинтересованы в достижении высоких результатов, которые требуют огромных материальных средств для организации тренировочного процесса на высоком уровне. Каждый спортсмен и тренер должны быть уверены, что им будет оказана поддержка и помощь. Наглядным примером стали прошедшие XXI зимние Олимпийские игры в Ванкувере, которые раскрыли негативные стороны в организации спортивного движения в нашей стране и как закономерный итог - стали провальными. Такая огромная держава, с большим количеством талантливых спортсменов, выдающихся тренеров занимает всего 11-е место по количеству завоеванных медалей.

Хочется верить, что к XXII зимним Олимпийским играм, которые пройдут в России, в городе Сочи, все промахи и недочеты в подготовке будут исправлены и спортсмены постараются нас радовать гораздо чаще, а Российская Федерация войдет в число лидеров.

## **СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

*Новокрещенов В.В., Сираева А.Р., Казанцев О.В.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

К сдерживающим факторам развития физкультуры и спорта в Удмуртской Республике относится отсутствие механизма работы по месту жительства населения, это было отмечено в распоряжении

Правительства Удмуртской Республики №1141-р от 28 декабря 2009г. «О разработке проекта республиканской целевой программы «Формирование здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта в Удмуртской Республике на 2010-2014 годы».

Президент РФ Д.А. Медведев, выступая на Совете по физической культуре и спорту в октябре 2009 года, отметил, что «...сейчас стране крайне нужна интеллектуальная мобилизация, нужны работающие эффективные модели сотрудничества государственных и гражданских институтов». По словам Дмитрия Медведева, гражданское общество в России "уже имеется", и государство дальше "будет вести твердый курс на развитие свободного общества". Главными же принципами общества должны стать свобода и справедливость, заявил он, признав тем самым, что пока это не так. "Наше гражданское общество рождалось в противоречивых событиях последних двух десятилетий. Но то, что оно сегодня является элементом политической жизни - это неоспоримый факт".

Раскрытие творческого потенциала представителей спорта и возможностей гражданского общества, на наш взгляд, одно из условий повышения массовости физической культуры и спорта.

С целью изучения условий для реализации потенциала, заложенного в творческой активности граждан, мы разработали и апробировали механизм участия граждан в физкультурном движении по месту жительства.

Объектом для внедрения модели гражданского общества в нашем случае стала работа наиболее активных граждан по месту жительства населения в области физической культуры и спорта. Силами общественных спортивных организаторов была организована физкультурно-массовая работа с населением в одном из районов города Ижевска. Юные горожане самостоятельно пробуют свои силы в различных видах спорта: настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол, мини-футбол, легкоатлетическая эстафета, лыжная эстафета, атлетическая гимнастика. Мы назвали эту организационную форму массового движения «дворовой спартакиадой».

В 2009 году в спартакиаде по семи видам спорта приняли участие 13 команд общей численностью участников более 150 человек. Следует отметить, что количество участников спартакиады росло из года в год. Ранее, в 2005 году, спартакиада состояла из пяти видов спорта, и участвовало в ней 10 команд общей численностью

около 100 человек. К 2006 году количество спортсменов увеличилось до 120, с 2007 года определилось оптимальное число – 10 команд (130 человек). Причем обязанности судей выполняли сами участники соревнований (таблица).

Таблица

Данные о проведении дворовой спартакиады Ленинского района города Ижевска (2005-2009 гг.)

Год проведения спартакиады	Виды спорта спартакиады	Количество команд спартакиады	Всего участников спартакиады
2005	Футбол	10	100 человек
	Волейбол	10	
	Баскетбол	10	
	Настольный теннис	10	
	Легкоатлетическая эстафета	10	
2006	Футбол	10	120 человек
	Волейбол	10	
	Баскетбол	10	
	Настольный теннис	10	
	Легкоатлетическая эстафета	10	
2007	Футбол	10	130 человек
	Волейбол	10	
	Баскетбол	13	
	Настольный теннис	10	
	Мини-футбол	10	
	Легкоатлетическая эстафета	10	
2008	Футбол	10	105 человек
	Волейбол	10	
	Настольный теннис	10	
	Мини-футбол	10	
	Легкоатлетическая эстафета	10	
	Лыжная эстафета	10	
2009	Футбол	13	150 человек
	Волейбол	13	
	Настольный теннис	13	
	Мини-футбол	13	
	Легкоатлетическая эстафета	13	
	Лыжная эстафета	13	
	Атлетическая гимнастика	13	

Важной составляющей, обеспечивающей успех инициативной деятельности актива в физкультурно-спортивной работе с населением по месту жительства, является наличие спортивных сооружений во дворах микрорайонов. Организаторы дворовой спартакиады столкнулись с этой проблемой. Удалось решить некоторые из них: соревнования по футболу проводятся на открытых спортивных площадках школ № 61, 85, 100, на спортивной площадке поселка

Новые Парники, а также на хоккейной коробке поселка «Машиностроитель»; соревнования по настольному теннису - в СК «Локомотив»; спортивный зал для проведения мини-футбола предоставила в/ч 43003; для проведения соревнований по баскетболу и волейболу спортивные залы предоставили школы №№ 37, 60, 89, 100.

Опыт проведения дворовых спартакиад показывает, что на территории микрорайона достаточно спортивных сооружений: 28 спортивных залов, 5 плавательных бассейнов, 8 стрелковых тиров, 1 стадион, 12 хоккейных коробок, велодром. Но из этого количества спортивных сооружений лишь немногие могут быть использованы для проведения дворовых соревнований, так как органы местного самоуправления изучаемого района г. Ижевска в организации и проведении спартакиад участия не принимали.

В настоящее время перед спартакиадой, ставшей уже традиционной, стало много вопросов, требующих решения. Как заинтересовать население в проведении досуга средствами физкультуры и спорта? Как привлечь к организации органы муниципальной власти? Как управлять этим непростым движением? Как его финансировать?

Основная задача муниципалитета в области спорта - создание необходимых условий в развитии массового спорта. А дворовые соревнования как раз решают эту задачу. Решить проблему организации досуга детей и подростков возможно, если граждане обладают не только широкими правами и свободами, но и высоким уровнем социальной ответственности и спортивного участия. Все это поможет породить социальную активность, стремление совершенствовать общество, делать свою жизнь комфортнее, радостнее, лучше.

## **СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Окулова Л.П.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

Согласно Болонскому процессу разрабатываются стандарты гендерного равенства. В педагогике взаимоотношений «учитель-

ученик» в процессе обучения подчеркивается гендерный аспект преподавания и обучения. В гендерной педагогике исследуется целесообразность раздельного обучения, гендерные подходы в обучении. Решение о методологии преподавания, учебных материалах, подготовке обучаемых и требуемых ресурсов для использования в процессе воспитания и обучения зависит не только от того, что доступно и приемлемо, а от конкретных организационно-правовых действий лиц, принимающих решения о разработке и определении педагогических подходов в обучении.

Гендерные педагогические процессы предполагают различные социальные динамики обучаемых аудиторий, в том числе не только отношений между учителем и учеником, но и между различными группами учащихся и отношений между учителем и должностным лицом, а также родителями и местными сообществами.

Эти отношения часто происходят из-за социального разделения - по признаку расы, класса, этнической принадлежности и пола. Но в процессе обучения данные отношения показывают различия в педагогике, что отражает стремление к отношениям гендерного равенства. Учитель и ученик выстраивают в процессе воспитания и обучения гендерные подходы. Данные социальные отношения и гендерные идеи открыты для перемен. Поддержание гендерного неравенства при обучении не является «естественным» процессом и влечет за собой принятие решения об изменении гендерных стереотипов поведения. Тем самым, гендерное равенство выносит и раскрывает глубинные барьеры на равенство возможностей и результатов, таких, как дискриминационные законы, обычаи, правовая практика и организационные процессы. Это влечет за собой обеспокоенность в связи с развитием свободы взаимоотношений «учитель-ученик», независимо от пола, что, в свою очередь, высвобождает идею качества образования, а система образования не будет иметь ключевых аспектов качества, если оно является дискриминационным или не развивает способности учащихся к обучению. Данные аспекты отражают свободу выбора в получении образования, возможности учиться в безопасности, укреплять здоровье и пользоваться экономическими, политическими и культурными потенциалами. Гендерное равенство в образовании синтезирует учебное и гражданское право человека и лежит в основе уважительного отношения к обучающимся и педагогам. Гендерное равенство является важным и амбициозным стремлением системы



образования и связано с его достижением в повседневной жизни. Если первоначальные исследования по гендерной педагогике показывали эффективность вовлечения девочек в «мужские» дисциплины и профессии, такие как математика и инженер, то новые акценты основываются на адаптации и диверсификации педагогических стратегий в соответствии с потребностями учащихся, с тем чтобы содействовать использованию различных методов обучения.

Гендерное равенство в педагогике влияет на характер. Практика показывает, что совместный опыт обучения девочек и мальчиков является центральным компонентом в качестве образования и в качестве жизни. Поэтому гендерное равенство является вопросом прав человека. Формирование гендерного равенства обеспечит девочкам и мальчикам качественное образование, которое улучшит их благосостояние, социальное благополучие в долгосрочной перспективе.

Отсутствие дискуссии по гендерным проблемам с преподавателями, руководителями и должностными лицами Департамента образования привело к тому, что равенство мужчин и женщин часто связано с чрезмерным упором на образование девочек домохозяйством и исключительностью мальчиков. В связи с этим, сегодня отсутствует единый подход гендерного равенства в педагогике. Существует общее согласие, что гендерное равенство в области педагогики требует целостного подхода, который выходит за рамки проблем женщин и требует охвата мужчин для обеспечения разработки всеобъемлющего понимания пола. Гендерная проблематика расширяет возможности учителей по разработке методик обучения и воспитания с учетом гендерного фактора, которые выходят за рамки признания гендерных стереотипов и стереотипных ожиданий мальчиков и девочек. Гендерные различия пронизывают выбор методов обучения, оценки учащихся по умению выражать свое мнение, и реформы направлены на развитие независимости учащихся. Зачастую практика гендерного равенства в системе образования не исследуется в тандеме с семейными идеями и их обязанностями, многие из которых имеют сильные гендерные различия.

В условиях глобализации очень важно не игнорировать культурную, экономическую и политическую оппозицию к гендерному равенству в системе образования и рассмотреть вопрос о

комплексном подходе к разработке гендерной педагогики. Учет гендерной проблематики означает равные возможности. Достижение гендерного равенства имеет центральное значение для устойчивого развития, где каждый член общества играет определенную решающую роль в реализации своего потенциала. Внедрение гендерных подходов определяется как важная стратегия, призванная сосредоточить внимание на гендерное неравенство в политике, экономике и обществе. Гендерная проблематика основана на построении стратегии, которая исследует гендерное соотношение женщин и мужчин во всех сферах в центре внимания. Она представляет собой процесс оценки последствий любых планируемых мер, включая законодательство, политику и программы, во всех областях и на всех уровнях для женщин и мужчин.

Конечной целью учета гендерной проблематики является достижение гендерного равенства.

#### *Литература*

1. Вейнингер О. Пол и характер. - М.: Тера, 1992. - 480 с.
2. Словарь гендерных терминов. М: Информация — XXI век, 2002. 256 с.

## **СОЦИАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**

*Рыбакова Е.О.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

Актуальность исследования социально-педагогических и философских аспектов спортивной культуры учащихся, как составляющей образа жизни, обусловлена не только «кризисом информационной цивилизации», а также ростом духовной потребности общества в физической и спортивной культуре, как части общей культуры общества.

На сегодняшний день к занятиям физической культурой и спортом привлечено не более 11 % населения России. Тем самым не

используется в полной мере ценностный потенциал спортивной культуры. В то же время тревожно звучит сигнал педагогов и социологов о демографическом кризисе, отсутствии национальной идеи в российском обществе, духовном и физическом неблагополучии страны.

В современной научной литературе достаточно много публикаций, касающихся проблемы здоровья школьников и ее взаимосвязи с занятиями физической культурой. Между тем заметного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков в последние годы не отмечается. Поэтому вопрос повышения эффективности физического воспитания детей и подростков остаётся открытым для обсуждения.

Анализ работ, рассматривающих применение средств физической культуры, как важнейших факторов здоровьесбережения учащихся представлены в трудах Н.А. Агаджаняна, В.К. Бальсевича, Д.В. Амосова, А.Г. Хрипковой и др; в направлении школьной валеологии - работы Н.В. Барышева, В.Н. Волкова, Г.Н. Зайцева, В.В. Колбанова, Э.М. Казина, Н.В. Матюниной, Л.Г. Татарниковой и др.; концептуальные основы здоровьесбережения в гуманном образовании рассмотрены в работах Г.Н. Серикова, С.Г. Серикова.

Проблема физического воспитания в обществе подвергалась тысячелетним опытам изучения. Физическому воспитанию уделялось большое внимание в Древней Греции и Древнем Риме, о чем свидетельствуют труды Сократа, Гиппократ, Платона, Аристотеля, Годена, Демокрита, Сенеки. Однако философы, педагоги, врачи того времени еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам.

С течением времени исследования в области естественных наук и спортивной деятельности раскрывали новые функции физической культуры. В отечественной науке попытка осмыслить физическое воспитание с позиций философии относится ко второй половине XVIII и началу XIX века (И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.П. Протасов, М.Я. Мудров, К.И. Грум, А.Н. Радищев, В.Г. Белинский). Вторая половина XIX века связана с деятельностью К.Д. Ушинского, Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, Д.И. Писарева.

Со временем меняется система ценностей физической культуры, и физическое воспитание становится малоэффективным. Этот факт и

создает предпосылки к созданию спортивной культуры. Спортивная культура — это составная часть общей культуры, объединяющая категории, закономерности, учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физического упражнения в рамках соревновательной деятельности. Ее цель — первенства и рекорды, за счет использования физического и духовного совершенства человека.

По мнению В.К. Бальсевича, огромную роль в физическом воспитании учащихся играет школьный образовательный процесс, у которого современные концептуальные подходы недостаточно научно разработаны и апробированы в практике физкультурного образования. Поэтому встает вопрос о том, что же изменить в процессе физического воспитания школьников, чтобы повысить его эффективность.

Не случайно все последние годы все чаще говорится о спортивной культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен спортивной культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций. Физическое воспитание, организуемое с начальной школы, лишь частично решает актуальную задачу современного образования, формирования жизнеспособной личности. Ценностный потенциал спортивной культуры, методы спортивного воспитания, как показывает практика спортивных школ, решают эту задачу более эффективно.

Профессор Лубышева Л.И., утверждает, что спортивная культура содержит специфический результат человеческой деятельности, средства и способы преобразования физического и духовного потенциала человека путем освоения ценностей соревновательной и тренировочной деятельности, а также тех социальных отношений, которые обеспечивают ее эффективность.

Лубышева Л.И. придерживается мнения, что при правильной организации спортивной деятельности спортивная культура может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни и стиля учащихся.

Спортивная культура формируется на определенном этапе онтогенеза человека. В современной практике физического воспитания это учащиеся старших классов, незначительный опыт работы с учащимися средних классов (Кондратьев А.Н. Традиционное каратэ как компонент российской спортивной

культуры; Игошев М.В. Формирование спортивной культуры студентов высшего учебного заведения; Черняева Е.А. Учебный предмет «Спортивная культура» - стратегическое направление модернизации физического воспитания старших школьников).

К сожалению, вопрос о ценностях спортивной культуры, об их месте в системе научного спортивного знания остается малоизученным.

Проведенный анализ социально-педагогического и философского аспектов формирования спортивной культуры позволяет нам заключить, что инновационные программы, технологии по-прежнему актуальны и востребованы.

Мы предполагаем, что процесс формирования спортивной культуры учащихся 5-6-х классов на основе карате позволит качественно улучшить показатели ценностного отношения к спортивному стилю жизни, расширится образовательный компонент тренировочного процесса, повысится интерес к спорту, к тем образцам, нормам поведения и ценностям, которые с ним связаны. Появится потребность в занятиях спортом, участии в спортивных соревнованиях, желание готовиться к ним (тренироваться), показывать высокие спортивные результаты и повысится уровень здоровья и спортивного мастерства.

В рамках эксперимента мы используем методы тренировки, которые гармонично развивают ребенка, делают его сильным, ловким, смелым, выносливым. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, карате дает им надежные навыки самообороны, которые будут необходимы молодым людям во время службы в армии, при работе в органах милиции и в охранных структурах, да и в повседневной жизни.

Формирование спортивной культуры учащихся 5-6-х классов на основе карате будет эффективным при соблюдении следующих педагогических условий: трехразовые дополнительные занятия карате, двухразовые уроки по физической культуре спортивно-видовой направленности; создание индивидуального образовательного маршрута каждого занимающегося; внедрение тренинговых занятий для формирования лидерских качеств и в целом развития личности; эффективная система контроля при занятиях карате.

## СПОРТСМЕНЫ УДМУРТИИ – УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

*Соловьев Н.А.*

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Ижевск*

В 2005 г. в канун 60-летия Победы над фашистской Германией нами была издана книга «Вклад физкультурных организаций и спортсменов Удмуртии в Победу в Великой Отечественной войне» (Ижевск, 2005). В ней достаточно подробно говорится о спортсменах и участниках трудового фронта Удмуртии, внесших значительную лепту в разгром фашистских захватчиков. Считаю долгом в канун 65-летия Победы вновь отметить подвиги спортсменов-фронтовиков, засвидетельствовать им своё глубокое уважение.

С началом Великой Отечественной войны большинство спортсменов и физкультурных работников Удмуртии ушли на фронт. Их хорошая физическая закалка, выносливость, высокие моральные качества, полученные при занятиях спортом, позволили умело сражаться с врагом, лучше переносить невзгоды фронтовой жизни.

Первый в Удмуртии мастер спорта, чемпион СССР 1938 г. по мотогонкам Н.А. Пешехонов воевал на фронте от начала и до конца войны. Был ранен. Награжден орденом Отечественной войны 2-й степени, медалями «За отвагу», «За боевые заслуги».

В довоенные годы в Удмуртии хорошо знали спортсменов и организаторов физической культуры М.А.Галанова и А.В.Емельянова, которые в 1936 г. с группой спортсменов в 40-градусный мороз совершили лыжный пробег по маршруту Ижевск-Москва. М.А.Галанов во время войны прошел боевой путь в 357-й стрелковой дивизии, сформированной на удмуртской земле. Был тяжело ранен. После госпиталя и до конца войны занимался с ранеными лечебной физкультурой, вернул в строй сотни бойцов и командиров Красной Армии. А.В. Емельянов в первое время вёл подготовку резервов для фронта на курсах Всевобуча, с 1942 г. – на фронте, принимал участие в боевых действиях в отдельной лыжной бригаде. Затем окончил танковое училище и воевал под Сталинградом. Дошел до Берлина, где был тяжело ранен. Награжден орденом Красного Знамени и многими медалями.

Н.И. Клековкин до войны был абсолютным чемпионом Удмуртии по тяжелой атлетике, чемпионом по гимнастике, хорошо

играл в футбол. В 1939 г. был призван на службу в Тихоокеанский флот, стал водолазом. В 1941 г. в составе бригады морской пехоты участвовал в разгроме немцев под Москвой. Был тяжело ранен. После госпиталя направлен на Сталинградский фронт. Новые бои и новые подвиги. Об одном из них написано в книге контр-адмирала Н.П.Зарембо «Волжские плесы». Со дна Волги морякам приказали поднять потопленные зенитные орудия. Клековкин неоднократно на протяжении двух суток нырял на дно реки, чтобы зацепить тралом орудие. Кружилась голова, шла из горла кровь... Но задание командования было выполнено – орудия подняты на берег. И вновь ранение. Через некоторое время Клековкин воюет уже в Севастополе. Откуда только брались силы у неоднократно раненого и контуженого воина! О нём и его подвигах в те годы немало было написано в центральных газетах.

Известный в республике спортсмен-акробат И.А. Егоров с 1942 по 1945 гг. воевал на фронте в первой миномётной учебной бригаде «Катюш». Ему неоднократно приходилось участвовать в «фейерверках», которые устраивали фашистам эти грозные орудия. Он принимал участие и в уничтожении этих орудий, чтобы их секрет не достался врагу. Воин награждён несколькими боевыми медалями.

Н.С. Романов до войны – хороший конькобежец, закончил морское училище и выполнил норматив мастера спорта по стрельбе. Во время войны он – штурман морской авиации, совершил 130 боевых вылетов. Дважды был ранен, контужен. Награждён орденами Отечественной войны 2-ой степени, Красной Звезды, имеет более десятка медалей.

Разносторонний спортсмен из Воткинска В.И.Вольхин, рекордсмен республики в толкании ядра и метании гранаты, прошёл всю войну и закончил её в должности начальника штаба дивизии. Награждён многими боевыми орденами и медалями.

Б.А. Олеров в 17 лет окончил в Москве школу радистов и был заброшен в тыл врага в Брестское партизанское соединение. Более двух лет отважный радист поддерживал связь с Москвой, с главным штабом партизанского движения. Был участником многих боевых операций. Немцы вели яростную борьбу с партизанами: проводили крупные операции с привлечением танков, самолётов, боевых частей. Партизанам приходилось отступать в глубь болотистых мест. Жили впроголодь, в постоянной сырости, было много потерь. За боевые заслуги Б.А. Олеров награжден многими правительственными

наградами, в том числе орденом Красной Звезды, Красного Знамени, медалью «Партизану Отечественной войны 1-ой степени».

Бывшая учительница физкультуры в г. Ижевске В.К. Денисова все четыре года войны служила в прифронтовых госпиталях. Ветеран рассказывает: «Делали все, что было в силах, чтобы вылечить солдат – отдавали свою кровь, заготавливали и поили настоями клюквы, ели и сосны, кормили с ложечки. И радости не было конца, когда раненый брал ложку и сам ел под наблюдением санитарки».

О том, что фронтовики перенесли на фронте, видно из воспоминаний известного педагога и организатора физической культуры Н.П. Кузнецова. Он был участником битвы под Москвой. Фашисты находились от столицы страны в 20-30-ти км. Наши воины совершали множество героических поступков. Многим известен подвиг 28-и бойцов из Панфиловской дивизии. Но, как вспоминает Кузнецов, в реальной действительности было мало пафосов. «Что такое бой, – говорит Николай Петрович, – трудно передать словами: непрерывный гул орудий, зарево пожарищ, убитые и стоны раненых. Много дней и ночей на морозе, пища - раз в сутки, хлеб рубили топором. О горячем чае не могло быть и речи. В одном из боёв я был ранен. Какая-то страшная сила ударила меня в шею. Очнулся в крестьянской избе. Из горла шла кровь. Хирург поставил диагноз – сквозное пулевое ранение с поражением пищевода. Оказалось, что пуля прошла между сонной артерией и шейным позвонком. Лишь чудо спасло меня от смерти».

Воевали на фронте многие другие спортсмены республики: И.П.Мальков, А.М. Бабушкин, В.Г. Остроумов, В.И. Васильев, Ф.К.Касьянов, В.С. Пашкова – из г. Ижевска; И.Б. Берегалов, И.К.Касихин, П.С. Нашатырёв, А.М. Бородин, П.П. Семёновых, П.С.Блинцов, В.И. Сысоев – из г. Глазова; Г.А. Булатов, Л.К. Иванов, Ф.В. Радивиллов – из г. Воткинска; А.И. Лепин и М.С. Кормаков – из г. Сарапула; А.П. Обрезкин – из Можги и многие другие.

Многие спортсмены-фронтовики не вернулись с войны. Среди них бывшие гимнасты А. Кадацкий и Ф. Фомин, легкоатлеты Л.Лошкарёв и С. Перевозчиков, лыжник Г. Шемякин, мотогонщик В.Соковиков, футболисты Ижевского «Зенита» В. Коршанский, В.Фатихов и О. Шкляев, учитель физкультуры школы № 24 г.Ижевска И.И. Иванов, разносторонние спортсмены из г. Глазова трое братьев Головиных, Герои Советского Союза А.П.Пряженников, А.С. Черезов и др.



После окончания Великой Отечественной войны спортсмены, вернувшиеся с фронта, внесли большой вклад в налаживание физкультурной и спортивной работы в республике, были умелыми наставниками молодёжи. А.В. Емельянов и Н.П. Кузнецов успешно работали на факультете физического воспитания УГПИ, приняли активное участие в его становлении. Н.И. Клековкин работал на металлургическом заводе, долгое время играл в футбол за команду этого коллектива, был капитаном команды. М.Б. Хозин, потеряв на фронте руку, продолжал играть в футбол. Н.А. Пешехонов продолжал заниматься мотогонками, а затем был главным тренером Удмуртии по этому виду спорта. Б.А. Олеров в 43 года выполнил норматив мастера спорта по спортивной ходьбе. Был чемпионом и рекордсменом мира по этому виду спорта среди ветеранов. В.И. Вольхин закончил военную академию им. Фрунзе. Ему было присвоено звание генерал-лейтенанта.

Мы привели лишь небольшую часть примеров участия спортсменов Удмуртии на фронтах войны. Они наглядно показывают значительный вклад, который внесли спортсмены республики в победу над врагом. Вернувшись после войны домой, они сыграли большую роль и в развитии физической культуры и спорта в послевоенный период.

## **ТРАДИЦИОННЫЕ ДЛЯ РОССИИ (НАЦИОНАЛЬНЫЕ) ВИДЫ СПОРТА – ВАЖНЫЙ ПУТЬ АКТИВИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ СРЕДИ СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Соловьев Н.А., Айдаров Р.А., Мануров И.М.*

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Ижевск*

В России издавна существовали традиционные для населения (национальные) виды спорта – лыжные гонки, кросс, многоборье, катание на ледянках, городки, гиревой спорт, борьба на руках (позднее армспорт), различные виды борьбы, лапта, русские шашки и др. У представителей Крайнего Севера большой популярностью пользуются такие традиционные виды, как метание тынзяна на хорей, перетягивание палки, прыжки через нарты и др. Необходимо отметить, что в 60-80 гг. прошлого века в стране широкое развитие получили оборонно-технические, профессионально-прикладные виды

спорта, позднее – восточные единоборства, аэробика. И некоторые из традиционных видов спорта в то время потеряли былой интерес. Однако за последние два десятилетия, в связи с обретением национальной самостоятельности России, роль традиционных для страны видов спорта значительно возросла. Инициатором возрождения этих видов явились, в первую очередь, сельские спортивные организации страны во главе с Российским ДСО «Урожай». В этом начинании их активно поддержало Министерство сельского хозяйства России и многие региональные организации этого ведомства.

Конкретное проявление работы выразилось, прежде всего, включением традиционных видов спорта в программу различных соревнований и культурно-спортивных праздников, проводимых среди сельских жителей. Особое значение сыграли сельские спортивные игры, которые за последние двадцать лет стали активно развиваться в стране.

Во всех этих мероприятиях большую часть видов спорта, входящих в программу соревнований, составляют традиционные виды: летом – беговые виды легкой атлетики, гиревой спорт, армспорт, городки, борьба, перетягивание каната; зимой – лыжные гонки, полиатлон, шашки и др.

Учитывая важное значение традиционных (национальных) видов спорта, Минсельхоз России и спортивное общество «Урожай», начиная с 2008 г., стали проводить Всероссийские соревнования по этим видам среди сельского населения, а также студентов сельскохозяйственных вузов.

Первые же соревнования по этим видам, проведенные в 2008 г., получили широкую поддержку селян. Только в финальных соревнованиях по 14-ти наиболее популярным видам спорта приняло участие более 2500 спортсменов из многих регионов России.

В связи с тем, что Ижевская ГСХА имеет большой опыт организации важных спортивных соревнований, вузу в 2009 г. было доверено проведение финала Всероссийских соревнований среди студентов сельскохозяйственных вузов по ряду видов спорта – армспорту, гиревому спорту, перетягиванию каната. В рамках соревнований по инициативе Федерации лапты России для популяризации этого вида спорта был проведен также турнир по мини-лапте, на который были приглашены 8 сельских команд из

разных регионов России – Московской и Челябинской областей, Пермского края и Удмуртской Республики.

Коллектив Ижевской ГСХА во главе с ректором А.И.Любимовым провел большую организационную работу по проведению соревнований. Была подготовлена соответствующая спортивная база, необходимое оборудование и спортивный инвентарь. Интересной и красочной получилась церемония открытия соревнований. Девушки в удмуртских национальных костюмах со штандартами в руках возглавили команды, которые прошли круг почета в просторном зале спортивного комплекса. Другая группа девушек преподнесла командам традиционный хлеб-соль. Перед участниками соревнований с приветственным словом выступили министр сельского хозяйства Удмуртской Республики А.Г.Коробейников, ректор академии А.И. Любимов, председатель Российского спортивного общества «Урожай» В.Е. Смирнов, вице-президент Федерации лапты России Д.Х. Дорош и вице-президент Федерации гиревого спорта России С.Б. Толстов.

В соревнованиях приняли участие достаточно квалифицированные спортсмены. Так, из 81 участника соревнований по гиревому спорту было 15 мастеров спорта и 23 КМС. Спортсмен из Челябинского ГАУ Д. Гафаров является членом сборной команды России по этому виду спорта. В числе участников соревнований было 15 женщин. По армспорту из 78 спортсменов 3 имеют звание мастера спорта и 13 – КМС, из них – 31 женщина.

Три дня на спортивных базах академии проходили напряженные баталии по 4-м видам спорта. В соревнованиях по гиревому спорту первое место заняла команда Костромской ГСХА, на втором месте – Чувашской ГСХА и на третьем – Алтайского ГАУ.

О том, какие высокие результаты показали спортсмены, показывает следующий пример. Студенты ИжГСХА по гиревому спорту заняли лишь 9-е место, хотя они в течение ряда лет являются победителями в спартакиаде вузов Удмуртии. Из спортсменов этой академии в число призеров вошел лишь один спортсмен – Н. Лазарев (свыше 90 кг), занявший 3-е место.

По армспорту в командном первенстве в тройку призеров вошли спортсмены Челябинского ГАУ, Чувашской ГСХА и Уральской ГСХА. Студенты Ижевской ГСХА в этом виде выступили более успешно, заняв 4-е место, а в число призеров вошли пять спортсменов. Лучшие результаты из них показали А. Беляев (в

весовой категории до 80 кг), А. Осинкин (свыше 100 кг), Н. Загребина (свыше 80 кг), завоевавшие серебряные медали.

Большой интерес среди зрителей вызвали соревнования по перетягиванию каната. Здесь в финале встретились команды Воронежского ГАУ и хозяева соревнований – спортсмены Ижевской ГСХА. В упорной борьбе победа досталась гостям.

По итогам трех видов соревнований 1-ое место заняли спортсмены Чувашской ГСХА, 2-ое – Челябинского ГАУ и 3-е – Ижевской ГСХА.

В соревнованиях по лапте победителями у мужчин стала команда сельхозтехникума (ЧМТТ) из Московской области, а у женщин – из п. Игра Удмуртской Республики.

Всероссийские финальные соревнования по традиционным для России видам спорта среди студентов сельскохозяйственных вузов прошли как большой спортивный праздник.

Позднее в Москве при участии Ассоциации учреждений «Агрообразования», российского ДСО «Урожай» и представителей ряда сельскохозяйственных вузов состоялось совещание по вопросам дальнейшего развития традиционных видов спорта. После содержательного обсуждения на совещании были сделаны следующие выводы:

1. В последние годы Минсельхоз России сделал многое для развития сельского спортивного движения в стране. Стали регулярно проводиться Всероссийские сельские спортивные игры, Универсиады студентов сельскохозяйственных вузов, в последнее время – соревнования по традиционным для России видам спорта.

2. Проведенные в Ижевске соревнования еще раз показали, что традиционные (национальные) для России виды спорта в стране не забыты и имеют большой интерес среди молодежи. Привлечение сельской молодежи к занятиям кроссовым бегом, лыжными гонками, гиревым спортом, армспортом, лаптой, городкам, борьбой и другими национальными видами спорта – важная ступень приобщения их к занятиям спортом, подготовки новых известных спортсменов по этим видам спорта.

3. В связи с этим работу по развитию традиционных для России видов спорта необходимо всемерно поддерживать и далее, создавать для этого необходимые условия.

На совещании была отмечена хорошая организация всероссийских соревнований, прошедших на базе Ижевской ГСХА.

Большая группа организаторов соревнований, а также энтузиастов этих видов спорта из других сельскохозяйственных вузов страны была награждена грамотами Минсельхоза России и Российского ДСО «Урожай».

И так, открыта еще одна страница истории развития сельского спорта в России.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА (к 115-летию волейбола)**

*Яковлев В.П.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

В 2010 году волейболу исполнилось 115 лет со дня своего рождения. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки в 1895 году. В настоящее время Международная Федерация волейбола (ФивБ) объединяет 219 национальных федераций.

Какие страны являются ведущими в развитии волейбола самыми титулованными?

### Рейтинг волейбольных команд мира.

Для подведения итогов результативности национальных сборных команд в международных соревнованиях были взяты результаты (призовые места) с трех крупнейших международных соревнований планеты: Олимпийских игр, чемпионатов мира, Кубков мира.

Результаты выступлений сильнейших женских команд обобщены в сводной таблице.

По количеству медалей за призовые места в комплексном зачете трех крупнейших международных соревнований была сделана рейтинговая оценка, самым титулованным командам мира.

По результатам обобщенных данных можно судить, в определяющей степени, о месте команд в таблице о рангах, о стабильности результатов национальных сборных команд на историческом отрезке времени, о развитии волейбола в странах мира, в России.

## Итоги трех крупнейших международных соревнований по волейболу среди женских команд за годы их проведения.

### Призовые места

Соревнования	Олимп. игры			Кубок мира			Чемпионаты мира			Кол-во мест			Общ. кол-во приз. мест	Рейтинг Место
	Страны	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2		
СССР	1968 1972 1980 1988	1964 1976		1973	1989	1981 1985 1991	1952 1956 1960 1970	1962 1966 1974	1978	10	6	4	20	1
Россия		2000 2004			1999		2006		1994 1998	1	3	3	7	7
СНГ		1992									1		1	13-14
Польша			1964 1968					1952 1956 1962			1	4	5	8
Болгария			1980									1	1	14-18
США		1984 2008	1992		2003 2007			2002 1982 1990			4	4	8	6
Япония	1964 1976	1968 1972	1984	1977	1973 1981		1962 1966 1970	1960 1970		6	7	1	14	4
Куба	1992 1996 2000		2004	1989 1991 1995	1977 1985		1978 1994 1998	1986 2006		10	3	2	15	2-3
Бразилия	2008		1996 2000		1995 2007 2003	1999	1994 2006			1	4	4	9	5
Китай	1984 2004	1996	1988 2008	1981 1985	1991	1989 1995	1982 1986 1998	1990 1998		7	4	4	15	2-3
ГДР		1980									1		1	14-17
Перу		1988						1982 1986			2	1	3	9-10
КНДР			1972					1970				2	2	11-13
Р. Корея						1973 1977		1966 1974				4	4	9
Италия				2007			2002			2			2	11-13
Чехословакия								1952 1960				2	2	11-13
Румыния								1956			1		1	14-18
Сербия								2003				1	1	14-18

**Комментарии по итогам трех крупнейших международных соревнований по волейболу среди женских команд за годы их проведения.**

За период с 1949 по 2008 гг. ФивБ (Международная федерация по волейболу) провела 12 волейбольных Олимпиад (с 1964 по 2008 г.); 15 женских чемпионатов мира (с 1952 по 2008 г.); 10 Кубков мира (с 1965 по 2008 г.).

Обладателями наивысших достижений становились:

Краткие обозначения: О.Ч. - Олимпийский чемпион; С.П.О.И. - серебряный призер Олимпийских игр; Б.П.О.И. - бронзовый призер Олимпийских игр; Ч.М. - чемпион мира; С.П.Ч.М. - серебряный призер Чемпионата мира; Б.П.Ч.М. - бронзовый призер Чемпионата мира; О.К.М. - обладатель Кубка мира; С.П.К.М. - серебряный призер Кубка мира; Б.П.К.М. - бронзовый призер Кубка мира.

**СССР:** 4 раза О.Ч.- 1968, 1972, 1980, 1988 гг.; 2 раза С.П.О.И.- 1964, 1976 гг.; 5 раз Ч.М.- 1952, 1956, 1960, 1970, 1990 гг.; 3 раза С.П.Ч.М. -1962, 1966,1974 гг.; 1раз Б.П.Ч.М. -1978 г.; 1раз О.К.М.- 1973 г.; 1раз С.П.К.М.-1989 г.; 3 разаБ.П.К.М.-1981, 1985, 1991 гг.

Команды СССР завоевали 20 медалей. 10 раз они становились победителями, обладателями золотых наград трех крупнейших международных соревнований.

**Китай:** 2 раза О.Ч.- 1984, 2004 гг.; 1 раз С.П.О.И.-1996г.; 2 раза Б.П.О.И. -1988, 2008 гг.; 2 раза Ч.М.- 1982, 1986 гг.; 2 раза С.П.Ч.М.- 1990,1986 гг.; 3 раза О.К.М.- 1981, 1985, 2003 гг.; 1раз С.П.К.М. - 1991г.; 2 раза Б.П.К.М. - 1989,1995 гг.

Команды Китая завоевали 15 медалей, 7 раз становились обладателями золотых наград трех крупнейших международных соревнований.

**Япония:** 2 раза О.Ч.- 1964,1976 гг.; 2 раза С.П.О.И.- 1968,1972 гг.; 1раз Б.П.О.И. -1984г.; 3 раза Ч.М.- 1962,1966, 1974 гг.; 3 раза С.П.Ч.М.- 1960,1970,1978 гг.; 1раз О.К.М.-1977 г.; 2 раза С.П.К.М. - 1973,1981 гг.

Команды Японии завоевали 14 медалей, 6 раз становились обладателями золотых наград трех крупнейших международных соревнований.

**Куба:** 3 раза О.Ч.- 1992, 1996, 2000 гг.; 1 раз Б.П.О.И. -2004 г.; 3 раза Ч.М. -1978, 1994,1998 гг; 1 раз С.П.Ч.М -1986 г; 4 раза О.К.М.- 1985,1989,1991,1995 гг.; 2 раза С.П.К.М.-1997,1995 г.

Команды Кубы завоевали 14 медалей, 10 раз становились обладателями золотых наград трех крупнейших международных соревнований.

#### Рейтинг женских национальных сборных команд.

По результатам трех крупнейших международных соревнований по волейболу среди женских команд самыми титулованными командами являются: СССР - 20 медалей; Китай - 15 медалей; Япония - 14 медалей; Куба - 14 медалей; Бразилия - 9 медалей; США - 8 медалей; Россия - 7 медалей; Польша -5 медалей.

**Комментарии по итогам трех крупнейших международных соревнований по волейболу среди мужских команд за годы их проведения.**

За период с 1949 по 2008 год ФиВБ (Международная федерация по волейболу) провела 12 волейбольных Олимпиад (с 1964 по 2008 г.); 16 мужских чемпионатов мира (с 1949 по 2008 г.); 11 Кубков мира (с 1965 по 2008 г.).

Краткие обозначения: О.Ч. - Олимпийский чемпион; СП.О.И. - серебряный призер Олимпийских игр; Б.П.О.И. - бронзовый призер Олимпийских игр; Ч.М. - чемпион мира; С.П.Ч.М. - серебряный призер чемпионата мира; Б.П.Ч.М. - бронзовый призер чемпионата мира; О.К.М. - обладатель Кубка мира; С.П.К.М. - серебряный призер Кубка мира; Б.П.К.М. - бронзовый призер Кубка мира.

**СССР:** 3 раза О.Ч. - 1964, 1966, 1980 гг.; 2 раза СП.О.И. - 1976, 1988 гг.; 1 раз Б.П.О.И. - 1972 г.; 6 раз Ч.М. - 1949, 1952, 1960, 1962, 1978, 1982 гг.; 2 раза С.П.Ч.М. - 1974, 1986 гг.; 3 раза Б.П.Ч.М. - 1956, 1966, 1990 гг.; 4 раза О.К.М. - 1965, 1977, 1981, 1991 гг.; 1 раз С.П.К.М. - 1985 г.; 2 раза Б.П.К.М. - 1969, 1989 гг.

Команды СССР завоевали 24 медали. 13 раз они становились победителями, обладателями золотых наград трех крупнейших международных соревнований.

**Италия:** 2 раза СП.О.И. - 1996, 2004 гг.; 2 раза Б.П.О.И. - 1984, 2000 гг.; 3 раза Ч.М. - 1990, 1994, 1998 гг.; 1 раз С.П.Ч.М. - 1978 гг.; 1 раз О.К.М. - 1995 г.; 2 раза С.П.К.М. - 1989, 2003 гг.; 1 раз Б.П.К.М. - 1999 г.

Команды Италии завоевали 12 медалей, 4 раза становились обладателями золотых наград трех крупнейших международных соревнований.

**Бразилия:** 2 раза О.Ч. - 1992, 2004 гг.; 2 раза СП.О.И. - 1984, 2008 гг.; 2 раза Ч.М. - 2002, 2006 гг.; 1 раз С.П.Ч.М. - 1982 г.; 2 раза О.К.М. - 2003, 2007 гг.; 2 раза С.П.К.М. - 1981, 1995 гг.

Команды Бразилии завоевали 11 медалей, 6 раз становились обладателями золотых наград трех крупнейших международных соревнований.

По результатам трех крупнейших международных соревнований по волейболу среди мужских команд самыми титулованными командами являются: СССР; Италия; Бразилия, Чехословакия; США; Куба; Болгария; Россия.



## **РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОСТОЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Айдаров Р.А.*

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Ижевск*

Традиционная система физического воспитания показывает свою низкую эффективность. У многих студентов недостаточен уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности, отмечается физкультурная безграмотность, отсутствие потребности в занятиях физическими упражнениями, в освоении многообразных ценностей физической культуры. Одной из главных исторически сложившихся причин низкого функционирования физической культуры студентов является сугубо прикладной характер практики физического воспитания (подготовка к труду и обороне), связанный со сведением образовательного процесса, при всей важности, лишь на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, т.е. с преимущественным воздействием на телесную, двигательную сторону в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому (В.К. Бальсевич 1995; Л.И. Лубышева, 1995;1997; В. И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева, 1998; Ю.М. Николаев 1999:2003 и др.).

Фундаментальные научные работы последних лет убедительно показывают, что совершенствование процесса физического воспитания возможно при условии переосмысления самой сущности физической культуры на основе философско-культурологического подхода. Это вызвано осознанием ее богатой культуросообразной сущности, ее больших потенциальных возможностей в формировании

человека с гармоническим развитием физических и духовных сил. Духовность рассматривается как интегрирующее целостное понятие, включающее в себя различные понятия, связанные с проявлением внутренней, психической жизни человека (сознание, подсознание, знание, мышление, интеллект, психика и т.п.) (Ю.М. Николаев 1999.). Приоритет духовности при формировании физической культуры можно подтвердить рядом высказываний: физическое упражнение - это двигательное действие с опережающей мыслью, проявление интеллекта человека (Д.Д. Донской); физическая культура – это, прежде всего, работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром (И.М. Быховская), это мера одухотворенности физического (Н.Н. Визитей). Именно проблема "очеловеченности" физического (природного) в человеке, рассмотрения физического как личностного, проблема сохранения и усиления, а при необходимости - восстановления у физической способности статуса интеллектуальной, нравственной, эстетической способности - это и есть центральная проблема и теории, и практики физического совершенствования личности, развития ее физической культуры (Визитей Н.Н., 1989). Культура физическая, как отмечает Ю.М. Николаев, - та же общая культура с преобладанием ее духовной стороны, но реализуемая специфическим образом через сознательно окультуренную двигательную деятельность (физкультурную деятельность), безусловно, с учетом биологических закономерностей развития организма человека. Поэтому важнейшей методологической и практической задачей сферы физической культуры является разработка, обобщение, коррекция целей, принципов, средств, методов, форм и т.п. проведения занятий, в которых духовное и физическое в человеке были бы исконно едины, когда создавались бы условия для разностороннего, соразмерного и внутренне единого формирования у него разнообразных потребностей (Ю.М. Николаев, 1999. и др.).

В настоящее время разработанные инновационные направления освоения ценностей физической культуры студенческой молодежью (Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Чуриков Н.К., 2002), определяющие новые педагогические технологии, а также концепция физкультурного воспитания обосновывают и базируются на философско-культурологическом подходе. При этом основополагающим принципом физкультурного воспитания, оказывающим целостное воздействие на человека, является единство

его биологических и социальных качеств, единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность воспитательного процесса.

Одним из инновационных направлений современной педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи становится формирование интеллектуальных ценностей, предполагающее освоение комплекса теоретических знаний, охватывающих фундаментальные знания общетеоретического характера, инструктивно-методические знания и элементарные узкоспециальные знания, относящиеся к отдельным видам упражнений. Данное концептуальное положение педагогической системы формирования физической культуры студентов определяет ее инновационную сущность и прогрессивную направленность процесса формирования физической культуры, заключается в его интеллектуализации на основе глубоких знаний и достаточного объема информации. (Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Чуриков Н.К., 2002). Процесс освоения студентами интеллектуального компонента возможен только при условии целенаправленного обогащения знаниями, путем создания системы информационно-образовательного обеспечения процесса формирования здорового стиля жизни с широким использованием возможностей современных информационных технологий. Однако данный процесс требует дальнейшей разработки и изучения. В связи с этим нами был проведен констатирующий эксперимент на основе анкетного опроса с целью выявления состояния информационного обеспечения интеллектуального воспитания в сфере физкультурно-спортивной деятельности студентов, в т.ч. с использованием средств современных информационных технологий. В социолого-педагогическом исследовании приняли участие 97 специалистов кафедр физической культуры всех вузов Удмуртской Республики, некоторых сельскохозяйственных вузов России, а также Республики Татарстан. Приведем лишь некоторую часть результатов.

Результаты, отражающие представление преподавателей об уровне обеспеченности информацией представлены в табл.1.

Таблица 1

**Результаты, отражающие представление преподавателей  
об уровне обеспеченности информацией**

Содержание вопроса	Возможные варианты ответов	Результаты, %
Как Вы считаете, на каком уровне в Вашем вузе находится обеспечение информацией о физической культуре, здоровом образе и спортивном стиле жизни студентов?	1.Недостаточный	26,0
	2.Не вполне достаточный	30,2
	3.Вполне достаточный	36,5
	4.Уровень высокий	3,1
	5.Затрудняюсь ответить	4,2

По результатам можно судить, что лишь 39,6 % преподавателей удовлетворены уровнем обеспеченности информацией. На наш взгляд, можно констатировать факт, что уровень обеспечения информацией о здоровом образе жизни, физкультурно-спортивной деятельности студентов недостаточен.

Данный факт подкрепляют результаты ответов на вопрос об источниках получения информации студентами: степень использования различных источников составляет лишь 34,7 %.

Таблица 2

**Результаты исследования, отражающие мнение преподавателей  
об источниках информации**

Содержание вопроса	Возможные варианты ответов	Результаты, %
Что является источниками информации для студентов по физической культуре в вашем вузе?	1.Лекционные занятия	59,7
	2.Практические занятия	88,6
	3.Методико-практические занятия	24,7
	4.Учебники по физической культуре	17,5
	5.Методические пособия	27,8
	6.Обучающие компьютерные программы и электронные учебники	7,2
	7.Другое	10,3

Низкие показатели, относящиеся к информационным средствам, (учебники по физической культуре, методические пособия, обучающие компьютерные программы и электронные учебники), как видно, являются следствием их малого использования, так же как и проведения методико-практических занятий. На вопрос, отражающий учет знаний студентов преподавателями, утвердительно ответило только 40 % респондентов, а недостаточный и слабый уровень знаний

студентов подтвердило 57,6% опрошенных. Факторами, препятствующими эффективному обеспечению информацией по дисциплине «Физическая культура», по мнению преподавателей, являются: уделение большого внимания формированию двигательного компонента физической культуры личности студентов (21,6 %); отсутствие необходимой литературы в фонде библиотеки вуза (19,6 %); недостатки в системе подготовки кадров (14,4 %); нехватка высококвалифицированных кадров (19,6 %); отсутствие средств современных информационных технологий (контролирующие, обучающие мультимедийные программы, демонстрационные материалы и др.) (56,7 %); на другие факторы указали 7,2 %. Наиболее значимыми направлениями, по мнению респондентов, повышающими информационное обеспечение являются: повышение эффективности лекционных и методико-практических занятий (31,5 %), широкое использование средств современного информационного обеспечения на учебных занятиях и при самоподготовке (31,5%). На вопрос о целесообразности использования современных информационных технологий ответило положительно 90,2% респондентов с целью (более всего) пропаганды здорового образа и спортивного стиля жизни студента (23,4 %), процесса формирования и контроля знаний (12,1 %), для всех (8) вариантов задач (12,1 %).

Таким образом, результаты исследования показали, что в процессе физического воспитания студенты получают, в основном, лишь элементарные узкоспециальные знания, относящиеся к отдельным видам упражнений; в большинстве вузов нет системы целенаправленного обогащения широким спектром физкультурного знания. Отмечается низкая степень использования средств информационно-образовательного обеспечения, в т.ч. современных информационных технологий, использование которых, согласно полученным результатам, способно повысить эффективность информационно-образовательной системы физической культуры студентов вузов.

## ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ВНЕШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Ахатова З.В., Чернова А.В.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Массовый спорт в России, детский в особенности, переживает сейчас не лучшие времена. Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации: спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях и др. Особое внимание при проведении этих мероприятий уделяется соответствию учебному материалу, изучаемому на уроках, чтобы сочетание учебных и внеклассных мероприятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей, содействовало укреплению здоровья, прививало учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом [1].

Принимается ряд мер по совершенствованию системы физического воспитания детей и учащейся молодежи в образовательных учреждениях, создаются: программы «Образование и развитие инновационной экономики: внедрение современной модели образования в 2009–2012 годах»; Концепция развития детско-юношеского спорта на 2009-2015 годы, «Перечень поручений по развитию физкультуры и спорта в образовательных учреждениях Российской Федерации», которая представляет собой систему взглядов, принципов и приоритетов в сфере физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Российской Федерации; Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы", основной задачей которой является повышение интереса населения Российской Федерации к занятиям физической культурой и спортом; развитие инфраструктуры для занятий массовым спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства. Разработан план мероприятий по реализации в 2009 - 2015 годах стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, приоритетной задачей которой является создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, в первую очередь, подрастающего поколения.

В этих документах указывается, что при каждой школе должен работать спортивный клуб. Об этом не раз также напоминает

заместитель председателя Комитета Государственной Думы по образованию И. Роднина, говорящая о неструктурированности школьного спорта, о создании спортивных клубов на территории школ.

Суть проекта «Школьный спортивный клуб» заключается в интеграции основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности посредством внедрения 6-часовых занятий в неделю (3 урока физической культуры и 3 занятия в спортивно-оздоровительных группах ДСШ) [2]. Но общей проблемой практически всех научных подходов к эффективному построению внеурочных форм по физическому воспитанию является отсутствие обоснованных методик стимулирования интереса учащихся к занятиям физической культурой, учитывающих личностно-потребностные аспекты к занятиям любимым видом спорта [2], что делает их внедрение безрезультатным.

Причина отсутствия интереса отражается, в большей степени, в безграмотности детей по отношению к физическому воспитанию (движению) как к части общей культуры. Ещё в 1989 году в диссертационном исследовании К.К. Кардялиса были отмечены два основных пути изменения негативного или усиления положительного отношения школьников к занятиям физкультурой и спортом:

- 1) разнообразие видов подачи информации с использованием множества способов включения школьников в учебную деятельность;
- 2) авторитетное воздействие на личность школьника со стороны родителей, учителей, классных руководителей и других лиц.

В стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года одной из причин негативного отношения школьников к физической культуре выявлено отсутствие эффективных форм организации занятий физической культурой и спортом школьников в свободное время. Острые проблемы воспитания современного подрастающего поколения диктуют необходимость повышения эффективности воспитательной работы в системе образования. Одним из направлений построения школьных воспитательных систем является развитие школьного ученического самоуправления. Исходя из опроса 720 школьников г. Ижевска, большинство из них - 473 школьника (65,7 %), считают, что организация школьного спортивного клуба на базе их школы будет способствовать увеличению спортивных секций и спортивных соревнований; 167 школьников (23,2 %) считают, что спортивная работа будет лучше,

если её будут организовывать сами школьники; 41 школьник (5,7 %) считают, что создание школьного спортивного клуба никаких изменений не принесёт и 39 (5,4 %) затруднились ответить, что ещё раз подчеркивает безграмотность детей по отношению к физическому воспитанию.

На основании этих принципов происходит превращение ученика из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию, способности к интеллектуальной деятельности, направленной на глубокое осознание роли и значения своей деятельности; формирование у человека мотивации на гармоничное развитие личности; демократизация в отношениях преподавателя с учениками; индивидуализация в работе, индивидуальных психологических особенностях; свобода выбора занимающимися форм занятий, их интенсивности.

### *Литература*

1. Барков В.А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы: Учеб.-метод. пособие /В.А. Барков, А.М.Полещук, Д.В.Тихон; Под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 107 с.

2. Фонарев Д.В. Теоретическое обоснование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания г.Чайковского, 2007. – 82 с.

## **АЛГОРИТМ ЗАПИСИ НАЗВАНИЯ АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

*Ахметзянов М.З., Турлаков С.В.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

В настоящее время с повышенным интересом широкого круга людей к здоровому образу жизни, к занятиям различными видами массового спорта наблюдается и огромный интерес к занятиям силовыми видами спорта. Светлые, теплые залы, атлетические тренажеры, комфортная обстановка притягивает молодежь к занятиям атлетической гимнастикой, бодибилдингом, тяжелой атлетикой, армспортом, пауэрлифтингом, банчпрессом, гиревым спортом. Достижение целей развития силы, формирования мышечной



массы, высоких показателей в спорте возможно средствами, применяемыми в атлетической гимнастике, которая, в свою очередь, обогащается взятым из бодибилдинга современным оборудованием, разработанными и разрабатываемыми методиками и принципами тренировок. Применение разнообразия тренажеров и методик приводит к появлению новых атлетических упражнений. Для успешной работы в сфере профессиональной педагогической деятельности специалистам необходимо свободное владение специфическими, профессиональными терминами и понятиями. Иначе они не смогут вести научные исследования, правильно понимать друг друга, изучать специальную литературу, грамотно обучать.

На основе многолетней работы в тренажерных залах, а также на основе обобщения литературных источников по бодибилдингу, атлетической гимнастике, силовым видам спорта (книг, журналов, учебных пособий, статей), несущих в себе информацию о множестве различных упражнений, развивающих силовые качества, выявлены продолжающиеся разногласия в написании названий атлетических упражнений, что не позволяет четко понять содержание опубликованных работ.

В работах А.И. Фаламеева (1981) и М.Л. Журавина (2001) в названии и записи упражнений с помощью слов (терминов) и сочетаний слов при их последовательном расположении предлагалось придерживаться рациональной грамматической системы, основанной на законах синтаксиса и принятой в гимнастике терминологии. Первым указывалось исходное положение, далее главное двигательное действие, затем, при необходимости, направление движения, последним называют конечное положение.

В настоящее время в научных работах, связанных со спецификой бодибилдинга Д.В. Ибелем (2004), в устоявшиеся понятия и правила очередности названия упражнения внесены некоторые коррективы, такие, как:

- а) вначале указывает основное двигательное действие;
- б) затем вид отягощения;
- в) далее исходное положение;
- г) в конце при необходимости пояснения записываем дополнительные средства и указания.

Применение понятия и правила очередности записи названия атлетических упражнений в тренажерном зале, предложенные

Д.В.Ибелем (2004), могут быть использованы в простых по объяснению упражнениях. Малое количество и очередность предложенных пунктов в названии упражнений приводит к некоторым трудностям (методическим, синтаксическим) в написании и понимании сложных по объяснению и выполнению упражнениях. Таким образом, предлагаем рассмотреть дополнительные пункты в написании названия упражнения, которые позволили бы решить данные проблемы.

1. В работах Д.В. Ибея (2004) не сказано о пункте, указывающем на конечности, совершающие двигательное действие. Не указывание в названии упражнения пункта «конечности» приводит к неясности: какой частью тела выполняется упражнение и на развитие каких мышечных групп оно направлено. По причине отсутствия в алгоритме записи атлетических упражнений пункта «конечности» возникает также вопрос о порядке записи этого пункта в названии упражнения. На примере упражнения, рассмотренного Д.В. Ибелем (2004) (Сведение ног, на тренажере сидя), согласно очередности названия упражнения должно звучать «Сведение на тренажере сидя». Двигательное действие – «Сведение». Вид отягощения – «На тренажере». Исходное положение – «Сидя». Такая запись упражнения не позволяет выбрать нужное упражнение. Варианты такой записи упражнений могут быть: «Сведение рук на тренажере сидя», которое развивает грудные мышцы. Упражнение же «Сведение ног, на тренажере сидя» развивает приводящие мышцы бедра. Для сокращения записи названия упражнения в случаях с упражнениями, где ясно, что оно не выполнимо другими частями тела, можно исключить написание пункта части тела.

2. В существующем понятии и правиле очередности записи атлетических упражнений в тренажерном зале, предложенные Д.В. Ибелем (2004), отсутствует пункт «направление действия». Это затрудняет определение техники выполнения упражнения, а также мышечные группы, задействованные в данном упражнении. Примером может служить упражнение «Тяга с нижнего блока к груди сидя средним хватом сверху» - развивает задний пучок дельтовидной мышцы. Упражнение же «Тяга с нижнего блока к животу сидя средним хватом с верху» развивает широчайшие мышцы. Данный пункт можно исключить в случаях, когда в названии упражнения понятна техника выполнения и задействованные мышечные группы.

Учитывая предложенную Д.В. Ибелем (2004), А.И. Фаламеевым (1981), М.Л. Журавиным (2001) структуру и пункты записи атлетических упражнений, а также пояснения, рассмотренные выше, мы предлагаем внести в (структуру, очередность) названия упражнения некоторые коррективы, такие, как:

- а) в начале указывается основное двигательное действие;
- б) затем конечности (части тела), задействованные в двигательном действии;
- в) затем вид отягощения;
- г) затем направление действия;
- д) далее исходное положение;
- е) в конце записываются дополнительные средства и указания.

Предложенные дополнительные пункты и данная последовательность в записи названия атлетических упражнений, используемых в тренажерном зале, облегчит: восприятие и понимание техники выполнения упражнения; ведение научных исследований; понимание друг друга. Тем самым позволит грамотно обучать и приведет к единству названия упражнений, применяемых атлетической гимнастикой в тренажерных залах.

## **РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В ГРУППАХ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

*Вахрушева В.Х и Колесникова В.А.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения цели.

Реализация программы требований зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Объем общефизической подготовки в границах специализации волейбола во многом зависит от прыгучести. В данной работе мы хотим отразить, как развивать прыгучесть.

Прыгучесть – способность волейболиста прыгать оптимально высоко для вынашивания нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима взрывная сила, проявление которой зависит от развития силы определяемых мышечных групп и сокращения мышечных волокон.

Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укреплять голеностопный сустав.

Проводя занятия со студентами специализации волейбола, мы на урок включаем следующие упражнения:

- прыжки в приседе (полезный не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях;

- продвижение в стороны, вперед-назад;

- прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком;

- серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

- запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой 50 см толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд;

- прыжки через обычную скакалку на одной или двух ногах до 5 минут;

- прыжки с гирями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.

Комплексный подход к решению проблемы развития прыгучести позволяет решать задачи подготовки студентов и повышает общий игровой уровень.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ У ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ**

*Винокурова Е.С. , Иванова Е.С.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Согласно современным представлениям, прочный фундамент технической подготовки, заложенный в первые годы занятий плаванием, является залогом высокого уровня технического мастерства в будущем и способствует достижению планируемого спортивного результата. Изучению вопросов совершенствования техники плавания посвящено большое количество исследований как

отечественных, так и зарубежных авторов (А.П. Макаренко, 1983; В.Б. Иссурин, 1989; С.В. Колмогоров с соавт., 1991; Д.Ф. Мосунов, 1992; В.Н. Платонов, 2000; R.E. Schleihauf, 1980; M. Rejman, 1999 и др.), однако подавляющее большинство из них выполнено на пловцах высокой квалификации. В то же время существует целый ряд принципиально важных аспектов технической подготовки юных пловцов, в частности, направленность и содержание технической подготовки по годам обучения в ДЮСШ, возможности направленного изменения структуры гребка с помощью педагогических воздействий, критерии оценки технической подготовленности и многое другое, поэтому наша работа является актуальной.

**Цель исследования** – выявить влияние традиционных методов на совершенствование техники плавания кролем на груди у спортсменов 13-14 лет.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс спортсменов-пловцов 13-14 лет.

**Предмет исследования** – совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет на основе традиционных методов.

**Гипотеза** – мы предполагаем, что совершенствование техники плавания кролем на груди у спортсменов 13-14 лет будет эффективней при условии проведения тренировочного процесса на основе комплекса традиционных методов.

В соответствии с проблемой, целью, предметом и гипотезой определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить состояние проблемы в научно-методической литературе.
2. Разработать экспериментальную методику совершенствования техники плавания кролем на груди на основе традиционных методов.
3. Проверить экспериментальным путем эффективность разработанной методики.

**Методы исследования:** 1) анализ научно-методической литературы; 2) педагогические наблюдения; 3) педагогический эксперимент; 4) контрольные испытания; 5) математико-статистические методы.

**Научная новизна работы** – обоснован комплекс тренировочных упражнений в воде и на суше для совершенствования

техники плавания кролем на груди; определена эффективность применения комплекса упражнений в воде, направленных на развитие специальных качеств, для повышения стабильности и устойчивости техники плавания.

**Практическая значимость.** Результаты исследований могут быть использованы: для коррекции основной направленности тренировочного процесса юных пловцов; контроля над уровнем физического развития, функциональной и двигательной подготовленности юных спортсменов; разработанная методика может применяться как методическая основа в работе тренеров, работающих с детским контингентом.

Исследование проводилось на базе тренажерного зала и плавательного бассейна «Ижмаш». В исследовании участвовало две группы пловцов по 5 человек в каждой (девочек и мальчиков). Возраст варьировался от 13 до 14 лет. Каждый из занимающихся выполнял тренировки по определенной методике, занимаясь по 90 минут 5-6 раз в неделю (30 мин в зале и 60 мин в бассейне). Отбор в группы был проведен с учетом увеличения скорости плавания и координации движений.

Результаты предварительного тестирования уровня подготовленности пловцов и пловчих 13-14 лет экспериментальных групп не выявили достоверных различий, что позволило их объединить в группы и использовать единую методику. Разряд испытуемых определялся по таблице нормативов. На наш взгляд, такой подход оптимален при планировании тренировочных нагрузок юных спортсменов. На начало эксперимента антропометрические показатели соответствуют нормам 13-14-летних пловцов. Все юноши и две девушки имеют уровень физического развития «выше среднего», три девушки - «средний».

Для исследования эффективности предложенной нами методики занятий спортсменов на усовершенствование технической стороны мы проанализировали динамику результатов антропометрических показателей и показателей темпа прироста результатов. Сравнение динамики наиболее полно отражает эффективность той или иной методики тренировок, так как абсолютные результаты у спортсменов в процессе тренировок значительно изменяются. Полученные нами результаты сравнения динамики антропометрических показателей представлены в табл. 1.

Таблица 1

Динамика антропометрических показателей у юношей и девушек  
13-14 лет (после эксперимента)

Показатели		до	после	Тпр %	t (p≥ 0,05)
Юноши	Рост (см)	169,4±1,5	172,6±0,8	1,89	1,88
	Вес (кг)	56±1,7	58,8±1,9	5	1,1
	ЖЕЛ (мл)	3460±64,3	4040±64,3	16,76	6,37*
	Обхват грудной клетки (см)	71,6±1,5	72,6±1,28	1,39	0,26
Девушки	Рост (см)	165±2,5	167,6±3	1,58	0,66
	Вес (кг)	49,8±3,6	53±3,4	6,42	0,71
	ЖЕЛ (мл)	3280±236,0	3580±236,1	9,14	2,53*
	Обхват грудной клетки (см)	68±1,71	69,2±2,14	1,76	0,44

• Табличное значение t (p≥ 0,05) = 2,31

• – достоверные различия результатов у испытуемых до и после эксперимента

Анализируя полученные результаты, нами выявлено, что у спортсменов, занимающихся по нашей методике, значительно увеличился рост, а также и вес тела, увеличился жизненный объём лёгких и обхват грудной клетки. У юношей и девушек достоверно повысился результат жизненной емкости легких. По окончании эксперимента у четырех девушек уровень физического развития остался без изменений, а у одной спортсменки вырос до уровня «выше среднего». Все юноши показывают уровень физического развития выше среднего. Увеличение антропометрических данных тесно связано с увеличением скоростных способностей спортсменов. Результаты на каждой из дистанций были улучшены. Динамика основных результатов контрольных тестов, а также спортивно-технической подготовленности у юношей и девушек 13-14 лет в конце эксперимента представлены в табл. 2.

Результаты спортсменов имеют положительный прирост по всем показателям. Результат на 200 м у девушек уменьшился на 3,6 с, у юношей – на 7,12 с; на дистанции 100 м результат у девушек уменьшился на 2,7 с, а у юношей – на 1,42 с; на 50 м – 0,38 с и 0,62 с соответственно; в технических показателях «шаг» увеличился у девушек на 0,29 м, у юношей – на 0,46 м. «Количество циклов» при проплывании 25-ти метрового бассейна уменьшилось у девушек на 1,6, у юношей – на 2,2. «Темп» уменьшился на 4,3 и 5,7 циклов в минуту соответственно. Достоверность различий выявлена как у юношей, так и у девушек в тесте 200 м кролем на груди, «шаг»,

«темп», «количество циклов». 4 девушки и 5 юношей улучшили свой спортивный разряд.

Таблица 2

Динамика изменения в ходе исследования основных показателей спортивно-технической подготовленности юношей и девушек 13-14 лет

		лет					
вид		[x]	T пр (%)	$\delta$	m	t (P>0,05)	
Юноши	200м (с)	до	2.17,2	5,18	5,56	2,78	3,01*
		после	2.10,08		4,58	2,96	
	100м (с)	до	1.04,02	2,21	2,32	1,16	0,58
		после	1.02,6		4,98	2,49	
	50м (с)	до	28,9	2,14	0,78	0,39	0,27
		после	28,28		4,44	2,22	
	Цикл	до	12,2	22	2,14	1,07	3,15*
		после	10		1,71	0,85	
	темп	до	42,5	13,4	6,04	3,02	3,23*
		после	36,8		4,67	2,33	
шаг	до	2,09	22,01	0,42	0,21	2,71*	
	после	2,55		0,44	0,22		
Девушки	200м (с)	до	2.23,4	2,51	5,24	2,62	2,35*
		после	2.19,8		5,72	2,86	
	100м (с)	до	1.08,2	3,95	3,78	1,89	1,07
		после	1.05,5		3,35	1,68	
	50м (с)	до	31,48	4,38	2,06	1,03	1,15
		после	30,1		1,24	0,62	
	цикл	до	12,8	14,28	2,14	1,07	2,56*
		после	11,2		1,71	0,85	
	темп	до	42,7	10,1	5,66	2,83	3,23*
		после	38,4		4,46	2,23	
шаг	до	1,98	14,64	0,36	0,18	3,68*	
	после	2,27		0,36	0,18		

• Табличное значение  $t (p \geq 0,05) = 2,31$

• – достоверные различия результатов у испытуемых до и после эксперимента

В ходе сравнительной характеристики результатов антропометрии и тестирования основных спортивно-технических показателей наблюдается положительная динамика по всем данным, как у юношей, так и у девушек. В целом в ходе исследования выявлено, что динамика положительных изменений юношей и девушек, участвующих в эксперименте имеет достоверные различия по 5 из 10 имеющимся показателям, что позволяет говорить о подтверждении выдвинутой нами гипотезы.

**Выводы** 1. Правильная техника плавания обеспечивает минимальные нагрузки на позвоночник. Формирование навыка плавания связано с появлением свободы и легкости движений, уменьшением энергозатрат за счет улучшения межмышечной



координации, умения опираться на воду и отталкиваться от нее гребущими поверхностями, возможно больше продвигаться вперед после каждого гребка. Пловцу необходимо выработать баланс между усилиями и техникой, тогда он сможет развивать желаемый темп и необходимую интенсивность.

2. Разработана экспериментальная методика совершенствования техники плавания кролем на груди на основе традиционных методов.

3. Выявлены рост показателей технической подготовленности и, как следствие, увеличение скорости проплывания дистанций, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

**Практические рекомендации.** Если навык плавания доведен до автоматизма, спортсмен имеет возможность расслабиться даже на большой скорости плавания. "Расслабление - ключ к совершенству, оно помогает уменьшить количество затрачиваемой при плавании энергии. Самый лучший способ добиться соединения трех названных элементов техники (трех "Р") - это работать над соревновательным темпом, плавать с высокой скоростью, используя правильную технику, и больше соревноваться". В связи с этим мы предлагаем использовать в тренировочном процессе пловцов 13-14 лет проверенные нами экспериментальным путем средства, которые помогают: 1) свести к минимуму встречное сопротивление воды голове, туловищу, рукам, бедрам, голням, стопам; 2) добиться динамически уравновешенного и сравнительно высокого положения тела; 3) увеличить продвигающие силы (в тех фазах, где отсутствуют гребковые движения, - не дать резко уменьшиться этим силам); 4) добиться оптимального сочетания напряжения и расслабления мышц; 5) избегать лишних движений.

## **ОСОБЕННОСТИ И ОТЛИЧИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРОНОМИЧЕСКОГО И ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННОГО ФАКУЛЬТЕТОВ ИЖЕВСКОЙ ГСХА**

*Воротова М.С.*

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Ижевск*

В Ижевской ГСХА занятия физической культурой проводятся по принципу спортивной специализации. Таким образом, решаются

задачи повышения интереса студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию и подготовки среди студентов резерва для сборных команд вузов по различным видам спорта. Но без внимания остается задача подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности и как следствие - некомпетентность, несобранность, отказ от работы по специальности уже дипломированного специалиста.

Подводя итог 5-летней работы на кафедре физической культуры в ИжГСХА, следует отметить, что практические занятия ППФП ведутся только некоторыми преподавателями академии, а по итогам анкетирования преподавателей физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка практически не ведется в вузах г. Ижевска. Между тем, курс теории по проблеме профессионально-прикладной физической подготовки проводится на 3-м курсе. Нередко на лекциях по ППФП студенты проявляют интерес к проблеме и осознают значимость профессионально-прикладной физической подготовки в будущем.

В настоящее время ППФП – актуальное направление, которое приобрело социокультурное значение, формирующее культуру личности студентов. Появилось новое понятие - профессионально-прикладная физическая культура.

Изучив теоретическое обоснование проблемы профессионально-прикладной физической культуры студентов, мы приступили к составлению методики занятий ППФП. Объектом исследования была выбрана профессионально-прикладная физическая подготовка студентов агрономического и лесохозяйственного факультетов. Методика основывалась на составлении профессиограмм по специальностям «ученый агроном» и «инженер лесного хозяйства». Профессиограммы отражали содержание исследуемых нами профессий. Необходимо отметить, что профессии агронома и инженера лесного хозяйства являются схожими. Отличий в подготовке специалистов агрономического и лесохозяйственного факультетов не выявлено. Это объясняется схожими особенностями труда. Так, содержание труда специалистов изучаемых профессий предполагает ориентирование на местности в лесной зоне и на открытых участках, предъявляются единые требования к общей выносливости, к силе мышц спины и ног. Среди прикладных профессионально важных качеств выделяются физическая закалка, зрительная память, глазомер, наблюдательность, организаторские

способности. Поэтому методика занятий ППФП для студентов агрономического и лесохозяйственного факультетов была аналогична.

Согласно методике, занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа на протяжении 2008-09 учебного года со студентками 3-го курса. Занятия носили, в том числе, оздоровительный уклон (проводились на свежем воздухе с помощью методики упражнений М. Норбекова), а также развивались физические, психофизические и личностные качества с помощью заданий, упражнений, различных видов спорта, оздоровительного и спортивного ориентирования. В каждое занятие включалась теоретическая минутка, на которой рассказывалось об актуальности проблемы, давались прикладные знания, рассматривались вопросы испытуемых, но большую часть занятия занимало обучение прикладным умениям и навыкам. Самочувствие студенток регулировалось с помощью заполнения дневников самочувствия до и после занятий физической культурой.

Вышеперечисленные средства ППФП дали неплохие результаты, а именно:

1. Повышение тренированности организма (по пробе с 20 приседаниями время восстановления ЧСС снизилось до 1 мин).

2. Улучшение показателей физической подготовленности (бег на 2 км, челночный бег, сила мышц пресса возросли относительно начала исследования).

3. Улучшение показателей физического развития по Г.Л.Апанасенко (сократилось количество студенток с низким уровнем физического здоровья).

4. Улучшение физического здоровья по анализу дневников самочувствия (улучшился сон, аппетит, настроение).

5. Повышение мотивации к занятиям физической культурой (90,4 % студенток, согласно анкетированию после эксперимента, ответили, что им было интересно на занятиях физической культурой).

Таким образом, мы выявили особенности труда специалистов агрономического и лесохозяйственного факультетов и отсутствие отличий в профессии. Мы рекомендуем проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой со студентами агрономического и лесохозяйственного факультетов по разработанной нами методике. Занятия по данной методике открывают новые возможности в повышении интереса, качества

работы на занятиях и позволяют студентам готовиться к будущей профессиональной деятельности.

## **ОПЫТ РАБОТЫ КУРАТОРА ПО СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ НА ЗООИНЖЕНЕРНОМ ФАКУЛЬТЕТЕ ИЖЕВСКОЙ ГСХА**

*Воротова М.С.*

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Ижевск*

Согласно своим обязанностям куратор по спортивно-массовой работе отвечает за проведение спортивно-оздоровительных мероприятий на факультете со студентами и преподавателями. В рамках данной деятельности на каждом факультете ИжГСХА ежегодно проводится Малая спартакиада по различным видам спорта. Малая спартакиада решает важные задачи. Во-первых, готовит студентов к различным видам программы Спартакиады между факультетами академии; во-вторых, привлекает студентов к здоровому образу и стилю жизни; в-третьих, агитирует проводить свой досуг весело, интересно, полезно. Нередко с помощью проведения Малой спартакиады удается найти будущих чемпионов по различным видам спорта.

На зооинженерном факультете наиболее популярными принято считать следующие виды спорта, входящие в Малую спартакиаду: волейбол, футбол, армспорт, шашки и шахматы. Следует отметить, что для данных видов спорта имеется хорошая спортивная база в академии и высококвалифицированный тренерский состав. Кроме отмеченных выше видов спорта хочется особенно представить такой вид программы Малой спартакиады как веселые эстафеты. Веселые эстафеты или Веселые старты - наиболее зрелищный, эмоциональный, командный вид спортивной деятельности студентов. Уже не один год мы практикуем проведение Веселых эстафет в компании со студентами ветеринарного факультета, что ведет к дружбе, общению, командному соперничеству между факультетами. В программу Веселых эстафет входят конкурсы интеллектуального, спортивного и шуточного характера, включающие различные упражнения и виды спорта. В каждой эстафете оценивается скорость, правильность и оригинальность выполнения. Ниже описаны некоторые используемые нами эстафеты.

*1 задание.* Придумать название и девиз своей команде (связанное с животными). Дается 3 минуты.

*2 задание.* Инвентарь: скакалки, баскетбольные мячи, фишки. По сигналу 1-ый игрок ведет баскетбольный мяч до фишки и оставляет его, обратно прыгает на скакалке. Второй игрок прыгает на скакалке до фишки и оставляет ее, обратно ведет мяч и т.д.

*3 задание.* Инвентарь: платки и юбки. По сигналу первый игрок бежит до фишки, одевает платок и юбку, громко кричит: «Ах, какая же я красавица!», снимает и возвращается к команде. Затем бежит следующий и т.д.

*4 задание.* Инвентарь: рулетки, ручки, бумага, калькуляторы. По сигналу первый игрок бежит до фишки и остается там, затем бежит второй игрок и с помощью рулетки измеряет бицепс в напряжении первому, записывает на листок. Первый возвращается к команде и передает эстафету следующему и т.д. Последний игрок подсчитывает среднее арифметическое значение показателя бицепс в напряжении у всей команды. Оценивается правильность и точность измерения, а также определяется команда с самым большим бицепсом.

*5 задание.* Инвентарь: по 3 мяча каждой команде. Команда разбивается на пары. По сигналу первая пара, лицом друг к другу должна пронести до фишки и обратно 3 мяча, таким образом, что все мячи находятся на одной горизонтальной линии и средний мяч держать руками нельзя.

*6 задание.* Инвентарь: ручки, бумага, фишки. По сигналу первый игрок бежит змейкой, обегая фишки, отвечает на вопрос и возвращается к команде таким же образом и т.д.

Мы выбрали тему интеллектуальных вопросов: Спортивная жизнь Галины Алексеевны Кулаковой.

1 вопрос. В каком году и где родилась Г. Кулакова? (в 1942 г. в деревне Степаново).

2. Какими профессиями Галя Кулакова овладела в детстве? (в 15 лет была телятницей, в 17 – стала дояркой).

3. В какой секции и у какого наставника занималась Галина Алексеевна? (лыжи, Петр Наймушин).

4. Какой роковой случай помешал Г. Кулаковой стать Олимпийской чемпионкой в Гренобле в феврале 1968 г.? (она бежала первой, но за пятьсот метров до финиша упала на простом спуске и стала второй на 10 км гонке).

5. Какие виды спорта использовались в тренировке лыжницы Кулаковой наставником Виктором Ивановым? (гребля, горные лыжи).

6. Стихия Кулаковой – это подъемы на лыжной трассе, а какую фразу она произносила о равнинах? («Не люблю я равнину – у меня от нее спина болит»).

7. Перед гонкой в 1976 г. в Инсбруке Кулаковой приснился бык, что, по ее мнению, было предвестником неудач. Какая неудача с ней произошла? (Лечение простуды закапыванием в нос галазолина, привело к нахождению допинга в крови спортсменки. Специальная комиссия уличила ее в принятии допинга, но не отлучила ее от спорта).

8. Назовите все спортивные регалии лыжницы Г. Кулаковой. (4-х кратная олимпийская чемпионка, 9-ти кратная чемпионка мира и 39-ти кратная чемпионка СССР, обладательница первого Кубка мира по лыжному спорту 1979 г.).

9. В каком году и в каком возрасте завершила спортивную карьеру Галина Кулакова? (в 1982 году, в 40 лет).

10. Какое образование имеет Г. Кулакова? (педагогическое: техникум физкультуры в Прокопьевске и Чайковский институт физкультуры).

7 задание. Эстафета зверей проводится без инвентаря. До старта участникам распределяются роли. К примеру: 1-е в команде – олени, 2-е – суслики, 3-и – черепахи, 4-е - попугаи, 5-е – зайцы, 6-е – обезьяны, 7-е – медведи, 8-е- кузнечики, 9-е – муравьи, 10-е - тигры. По сигналу игрок бежит до фишки и обратно в образе животного.

8 задание. «Хоккей». Инвентарь: клюшки, ворота, шайбы. По сигналу 2 игрока ведут шайбу между собой до ворот и забивают гол. Обрато возвращаются бегом с шайбой и клюшками в руках

9 задание. «Жадный Кузя». Инвентарь: большие теннисные мячи, фишки. По сигналу игрок прыгает на двух ногах до фишки, там набирает в руки как можно больше мячей для большого тенниса и несет их команде. Упавший по дороге мяч считается потерянным. Оценивается скорость и количество мячей.

10 задание. «Капитанский конкурс». Капитаны 2-х команд садятся на гимнастические коврики лицом друг к другу, упираясь стопами. В руках у них гимнастическая палка. По сигналу капитаны должны перетянуть палку на свою сторону. Конкурс проводится по круговой системе.

Далее подводится общий итог эстафет и награждение команд. Выявляются самые лучшие игроки для участия в веселых стартах среди факультетов академии.

Проводя воспитательную работу со студентами на факультете, следует учитывать интересы, мотивы и потребности студентов. По мнению студентов зооинженерного факультета, проведение Малой спартакиады и особенно Веселых эстафет является необходимым воспитательным средством, эмоциональной разгрузкой, ведет к развитию различных физических качеств, повышает мотивацию к занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни.

## **ЭТАПНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ БИАТЛОНИСТОВ**

*Гибадуллин И.Г.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

При определении этапных норм физической подготовленности был использован метод эталонного расчета, который основан на принципиальных установках юношеского спорта, а именно в качестве базовой величины следует использовать спортивный результат основного соревновательного упражнения, а результаты тестирования - как относительные величины в виде коэффициентов соотносительности. Коэффициент соотносительности конкретного теста умножается на базовую величину соревновательного упражнения и получается этапная норма.

Разработанные нормативные показатели физической подготовленности юных биатлонистов различного возраста отвечают требованиям пригодности норм. Этапные нормативы по каждому из контрольных упражнений выполнили от 68 до 86% всех спортсменов.

При определении текущих норм функционального и психологического состояния был использован метод определения границ доверительных интервалов, который позволяет установить диапазон сдвигов верхних и нижних значений. Правомерность избранного подхода подтверждается логикой развития функциональных систем в зависимости от возраста и спортивной подготовленности.

Результаты педагогического эксперимента показали полную состоятельность разработанных текущих норм для различных возрастов и подтвердили их пригодность. Текущие нормы

функционального состояния выполнили от 66 до 86 % всех спортсменов, а психологического состояния - от 64 до 78 %.

При решении задачи исследования построения годового цикла тренировки в системе многолетней подготовки юных биатлонистов были разработаны для трех возрастных групп (13 - 15, 16-18, 19-22 лет) модели множественной регрессии, количественно оценивающие влияние показателей общефизической, специальной физической подготовки, функциональной метаболической и психофизиологической активности на целевую функцию - среднюю скорость прохождения дистанции в процессе лыжной гонки биатлонистов. Дополнительно посредством кластерного анализа из указанного набора тестовых показателей определены наиболее значимые по степени их влияния на целевую функцию.

Разработана нейросетевая модель, которая обладает способностью к обучению на обучающей выборке и способностью к обобщению на тестовой выборке. Это позволило на основе 186 тестовых показателей:

- получить теоретическую оценку изменения результата пробегания биатлонных дистанций в зависимости от возраста занимающихся, необходимую для модельных оценок в системе управления многолетним процессом подготовки биатлонистов;
- оценить изменение с возрастом времени пробегания дистанции при меняющемся объеме тренировочной работы;
- оценить парциальный вклад каждого из показателей вида подготовки в изменение целевой функции подготовки;
- более точно оценить значимость каждого из видов подготовки (взятого из батареи выбранных тестов) на скорость прохождения на лыжах соревновательных дистанций в биатлоне.

## **ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ, ОТВЕДЕННОГО НА ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА ПРИМЕРЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ НА ЛЫЖАХ**

*Горбунов С.С.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
Г. Чайковский*

Успешность обучения двигательному действию зависит от ряда факторов:

- готовности педагога;



- готовности обучаемого;
- от условий, в которых осуществляется процесс обучения.

Говоря только о готовности обучаемого к освоению двигательного действия, М.М. Боген выделяет три предпосылки:

1. Физическая подготовленность обучаемого – определенный уровень развития физических качеств, который требуется для решения двигательной задачи.
2. Двигательная, в том числе, координационная готовность.
3. Психическая готовность, ядром которой является мотивация учебной деятельности.

Если хотя бы одна из этих предпосылок не соответствует тому уровню, который необходим для освоения запланированных двигательных действий, то нужно спланировать необходимый период времени, чтоб довести их до нужного уровня [1]. Возникает вопрос, возможно ли это в современных условиях, когда временные ограничения заявляют о себе всё настойчивее?

Если обратиться к терминологии, то обучение наряду с воспитанием и развитием является одним из параметров образования. Т.е. обучение – образовательный процесс, являющийся основным путем получения образования, процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагогов, наставников и т.д. [2]. Образовательный процесс, как и любой другой процесс, протекает во времени. А он, зачастую, строго ограничен во времени. Примером может служить образовательный процесс, который проходит в учебных заведениях разного уровня, где время, отведенное на обучение, строго регламентируется учебной программой. И выделить время на то, чтобы предварительно подготовить занимающегося к освоению двигательного действия просто невозможно из-за его дефицита.

Обучение двигательному действию – сложный и, как правило, длительный процесс, который надо рассматривать не только в педагогическом аспекте, но в физиологическом и психологическом. На это указывают теории построения и управления движениями Н.А.Бернштейна, П.Я. Гальперина и других учёных.

Исходя из вышесказанного, процесс обучения двигательному действию можно представить в условной, упрощенной схеме:

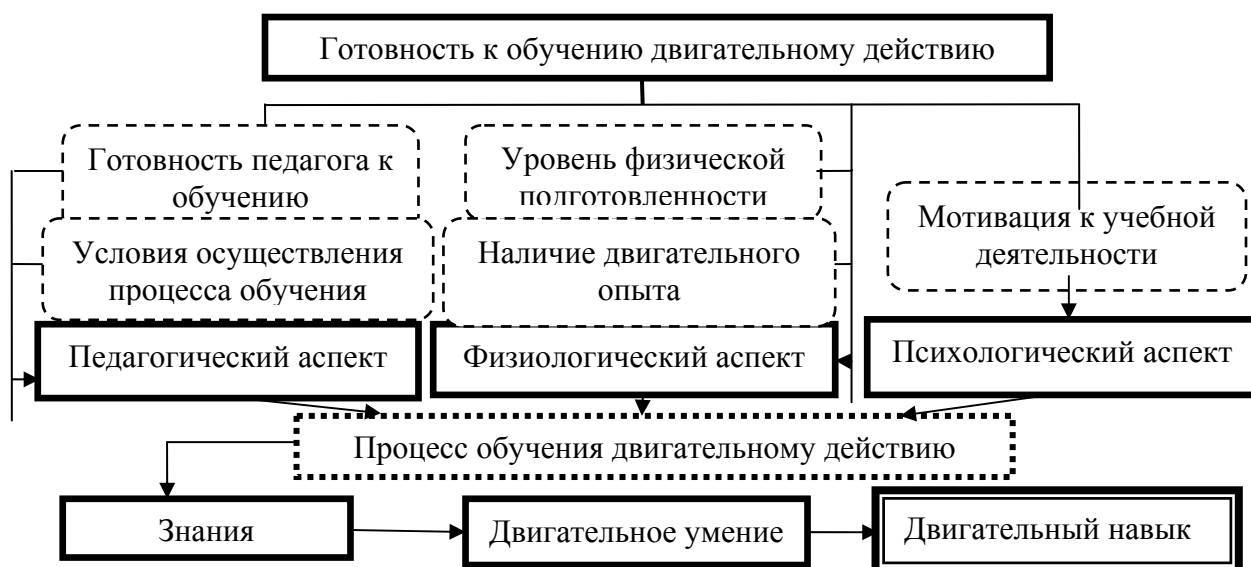


Схема 1. Условная схема обучения двигательному действию

Время, затрачиваемое на обучение двигательному действию, главным образом зависит от его сложности. О сложности двигательного действия можно судить по его координационной структуре.

Технику передвижения на лыжах можно отнести к сложно-координационной структуре, основываясь хотя бы на том, что в большей части лыжных ходов в работу включены все звенья тела, руки и ноги. Особенностью коньковых ходов являются непривычные, с точки зрения физиологии, движения. Во время передвижения на лыжах обучаемые часто находятся в одноопорном положении, что дополнительно осложняется движением относительно опоры. Всё это предъявляет высокие требования к координационным способностям и, в частности, к очень важной способности для передвижения на лыжах – сохранению баланса.

Поддержание равновесия на опоре зависит от *механических* и *управляющих* факторов. Мы рассмотрим лишь 2 механических фактора, которые наиболее четко проявляются при передвижении на лыжах.

1) *площадь опоры*: чем она больше по отношению к "вписавшемуся" в нее телу, тем устойчивее его положение. В стойке на одной ноге (одноопорное скольжение) площадь опоры меньше, чем на двух (скольжение на двух лыжах), поэтому и устойчивость здесь меньше;

2) *подвижность опоры*: может привести к перемещению проекции на её общий центр массы и при выходе за границы площади

опоры приводит к потере устойчивости, а для сохранения её требуются компенсаторные действия.

Перечисленные механические факторы определяют условия сохранения не только позных, но и динамических равновесий. В связи с этим возникает новый, весьма существенный фактор – скорость движения: чем она больше, тем сложнее координационно и труднее физически сохранить равновесие [3].

Помимо координационных способностей основными качествами и способностями, которыми должен обладать обучаемый технике лыжных ходов, являются: сила, выносливость и скоростно-силовые способности. Но, как показывает практика, уровень физической подготовленности обучаемых зачастую недостаточен для овладения техникой передвижения на лыжах. Это рождает **противоречие** между временем, отведенным на обучение двигательному действию и наличием необходимого двигательного опыта, и уровня развития физических способностей для овладения данным двигательным действием.

Нельзя обходить стороной и другие факторы: готовность педагога к обучению, т.е. наличие у него теоретических знаний, практических умений и навыков в изучаемом двигательном действии, а также условия, в которых осуществляется процесс обучения. Эти условия должны способствовать быстрейшему освоению двигательного действия, в частности тогда, когда время, отводимое на обучение основному действию, лимитировано естественными природными факторами. Ярким примером являются лыжи, где время обучения соревновательному упражнению ограничено наличием снежного покрова.

Всё это перерастает в **проблему** дефицита времени, отведенного на обучение двигательному действию.

Как один из путей снятия проблемы, мы видим не просто включение имитационных упражнений в период бесснежной подготовки, но, главное - создание условий по их применению, максимально приближенных к основному соревновательному упражнению:

- использование специального грунта;
- подбор определенной крутизны подъема при выполнении имитации;
- варьирование скорости и темпа выполнения упражнений;

▪ обязательное включение в процесс обучения самостоятельной подготовки, направленной на развитие основных физических способностей лыжника и т.п.

### *Литература*

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с., ил.
2. Большой энциклопедический словарь, изд-во: АСТ, Астрель, 2008, 1248 с.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с., ил.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОТЯГОЩЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СКОРОХОДОВ 12-13 ЛЕТ**

*Гусев М.Т., Вахрушев Л.А.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В последние годы ходьба в России стала одним из видов легкой атлетики, стабильно приносящим медали на крупных международных соревнованиях и Олимпийских играх, где разыгрываются медали в трех дисциплинах: 20 км среди женщин, 20 и 50 км - среди мужчин. Это обстоятельство ставит перед специалистами спортивной ходьбы в будущем новые серьезные задачи по совершенствованию техники и методики тренировочного процесса по спортивной ходьбе.

В связи с этим большое внимание должно уделяться юношескому спорту для подготовки резервов. Уровень достижения юных спортсменов в современном спорте приближается к уровню взрослых спортсменов.

Тренеру необходимо правильно дозировать средства и методы общей и специальной физической подготовки, направленные на величину нагрузки, а также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Проблема поиска новых средств и методов специальной технической подготовки была и остается одной из главных в спорте. Успешно решить ее - значит выйти на более высокий уровень спортивных достижений.

Известно, что скорость ходьбы зависит от длины и частоты шагов. Длина и частота шагов входят в конкурентные взаимоотношения, увеличение длины шага изменяет их частоту.

Одним из путей выхода из данной ситуации является разработка и внедрение в практику спортивной подготовки нового метода, который бы при ходьбе воздействовал на увеличение длины шага, но при этом не снижал частоту шагов, а при увеличении частоты шагов не укорачивал бы длину шага.

Исходя из этого, были поставлены задачи:

1. Выявить эффективность применения отягощений в учебно-тренировочном процессе на увеличение длины и частоты шага.
2. Выявить динамику изменения скорости ходьбы на отрезке 1 км.

Для решения этих задач были сформированы две группы по 15 мальчиков. В процессе тренировочных занятий экспериментальная группа применяла отягощения два раза в недельном тренировочном процессе, а контрольная группа выполняла ту же работу без отягощений.

Исходя из тестов, полученных до начала эксперимента и после ее завершения, можно сделать следующие выводы:

1. Применение отягощений положительно повлияло на изменение длины одиночного шага.
2. Увеличение частоты шага между экспериментальной и контрольной группами оказалось недостоверным, что говорит о неэффективности применения отягощений для увеличения этого компонента в спортивной ходьбе.
3. Скорость ходьбы увеличилась с достоверными данными за счет увеличения длины шага.

## **К ВОПРОСУ О СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЕ**

*Гынгазов О.В.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально

возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов (Л.П. Матвеев, 1997; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000; Ю.Д. Железняк, 2000).

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психологическая. В тренировочной и, особенно в соревновательной, деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, влияет на их уровень.

Тренировочная нагрузка – определенная величина воздействия физических упражнений на функциональное состояние организма спортсмена и его психическую сферу, характеризуется количественным и качественным показателями выполненных упражнений, а также величиной ответных реакций организма, т.е. степенью физиологических и биохимических сдвигов в организме под влиянием данных упражнений.

Известно, что интенсивно тренирующийся спортсмен, достигнув высоких показателей физических кондиций, не может продолжительно поддерживать этот уровень. Отрезок времени, в течение которого спортсмен может поддерживать хорошую физическую форму, тем короче, чем лучше форма.

Для волейболистов, чей соревновательный сезон длится 7-8 месяцев, уровень физического состояния должен составлять 80-90 % от максимально возможного уровня, который может поддерживаться в течение нескольких месяцев. (А.В. Беляев, 2004). Это свидетельствует о необходимости точного расчета тренировочных нагрузок (объема, интенсивности, пауз отдыха).

Специальная скоростно-силовая работа волейболистов включает в себя специальную силовую подготовку с преимущественным воспитанием «взрывной силы», как основной составляющей скорости сокращения мышц в достижении высоты прыжка и съема мяча в динамике нападающего удара.

В силу того, что игра в волейбол носит коллективный характер, сложилась практика командной тренировочной нагрузки с

волейболистами, практически исключая индивидуальную работу со спортсменами.

Индивидуальная же работа со спортсменами-волейболистами предполагает совершенствование внутримышечной координации, строго индивидуальные параметры физических нагрузок волейболиста (по мере тренированности) при выполнении упражнений в режиме субпредельных и предельных мышечных напряжений. Такая работа не вызывает рабочей гипертрофии скелетных мышц и роста их мышечной массы. Совершенствование внутримышечной координации во взаимосвязи с техническим исполнением специализируемых упражнений волейболиста - основная задача.

Упражнения на силу и скорость в тенденции взаимосвязи объема и интенсивности тренировочных нагрузок в цикле распределения и регулирования тренировочной нагрузки в сети взаимосвязанных и взимообусловленных методических положений (средства, методы, режим работы мышц, величина преодолеваемого сопротивления, максимальное число повторений, характер и длительность отдыха между выполняемыми упражнениями) в подготовительный (предсезонный) период состоит из повышения силового уровня мышц разгибателей и скорости их сокращения. Время, отводимое для совершенствования этих качеств в подготовительном периоде, должно составлять 25 % от общенедельного и проводиться в течение 8-10 недель. По данным научных исследований, при целенаправленном совершенствовании скоростно-силовых качеств стабилизация наступает в пределах 2-3-х месяцев.

Эффект индивидуальной скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС (центральной нервной системы), от подвижности нервных процессов (частота импульсов, идущих от мозга к мышцам), от количества волокон, принимающих эти импульсы и скорости их сокращения и восстановления (биохимические процессы), от величины и силы каждого волокна. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность функций обеспечения «взрывной» силы. В специальной подготовке (после базовой) должен применяться тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре с тем, чтобы обеспечить морфологические и биохимические адаптации.

# ПЕРЕСТРОЙКИ ВРЕМЕННОЙ СТРУКТУРЫ УДАРНОГО ДЕЙСТВИЯ КИКБОКСЕРОВ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Демин И.В., Степанов М.Ю.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

**Ключевые слова:** временные характеристики структуры ударного действия, индивидуальная вариативность, перестройки под влиянием тренировочных воздействий.

На группе высококвалифицированных спортсменов (12 членов сборной России по кикбоксингу) в период сбора предсоревновательной подготовки рассмотрены вопросы динамики временной структуры ударного действия. Обследования проведены в начале и конце сбора.

В качестве характеристик выполнения ударного действия регистрировались по показателям скоростной видеосъемки временные параметры (в мсек) подготовки к выполнению удара, собственно удара и общей продолжительности ударного действия. Испытуемым предлагалось выполнить максимально быстрый прямой удар ближней рукой в верхнюю секцию боксерского мешка по световому сигналу.

Анализ полученных в ходе исследования результатов (табл.1) свидетельствует о положительной динамике на протяжении сбора длительности выполнения всего ударного действия (7 наблюдений из 12) и подготовки к его выполнению (7 наблюдений из 12). Длительность выполнения собственно ударного действия претерпевала при этом разнонаправленные изменения, установлено равное количество как положительных изменений – сокращение времени выполнения удара (6 случаев), так и отрицательных – увеличение его продолжительности (6 случаев).

Обращает на себя внимание факт положительной динамики как общего времени выполнения ударного действия, так и подготовки к нему преимущественно у спортсменов с его исходно более низкими показателями на момент начала сборов, что, на наш взгляд, может являться проявлением так называемого «феномена Вильдера», т.е. большей динамикой изменений исходно более низкого показателя.



Таблица 1

Временные характеристики выполнения скоростного ударного действия

№ п/п	Фамилия	Подготовка удара (мсек)	Удар (мсек)	Все действие (мсек)
1	Ахмадулин	231/33	396/429	627/462
2	Герасимов	132/33	429/627	561/627
3	Гуральник	132/33	462/561	594/594
4	Жуков	132/198	396/429	528/627
5	Костенко	198/33	594/495	792/528
6	Марцевич	66/165	660/330	729/495
7	Рюмина	132/132	528/462	660/594
8	Рябчиков	198/132	561/528	759/660
9	Салугин	231/298	528/627	759/924
10	Семенова	330/231	1089/561	1415/792
11	Фадеева	297/132	528/429	825/561
12	Яковлев	66/33	330/363	396/396

Примечание: числитель – исходные значения, знаменатель – конечные.

Изменения длительности выполнения собственно удара характеризовались отсутствием однозначной взаимосвязи с индивидуальной динамикой характеристик к его подготовке и общей длительностью выполнения ударного действия.

Рассматривая составляющие целостной структуры выполнения ударного действия с позиций формирования функциональной системы (П.К. Анохин, 1975), длительность подготовки к выполнению удара можно рассматривать как стадию афферентного синтеза, а длительность собственно выполнения удара как реализацию эффекторной программы. Учитывая, что общая длительность выполнения ударного действия улучшилась в семи случаях, как и длительность подготовки к его выполнению, а длительность выполнения собственно удара - только в шести, при таком же количестве случаев его ухудшения (табл.1), можно считать, что положительный эффект перестройки структуры ударного действия на протяжении сбора обеспечивался, в основном, сокращением стадии афферентного синтеза при существенно менее выраженном вкладе изменений реализационного компонента эффекторной программы.

Выявленные интериндивидуальные различия составляющих временной структуры выполнения ударного действия и их динамики на протяжении сбора свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к их совершенствованию, учитывающему индивидуальные особенности формирования

функциональной системы по составляющим афферентного синтеза и реализации эффекторной программы.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ**

*Дресвянникова С.В.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств будущего специалиста, как средство достижения студентом физического совершенства. Повышение уровня физической подготовленности, овладение системой специальных знаний, двигательными умениями и навыками обеспечивают психофизическую подготовленность будущих специалистов к профессиональной деятельности, позволяют активно применять средства и методы физической культуры и спорта для поддержания высокого уровня работоспособности и творческой активности.

Обновление физического воспитания сегодня немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Специалистам физической культуры предоставляется возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

Развитие современного общества подтверждает приоритетное значение интеллектуального развития человека. Экономика, политика, образование все более требуют работника, способного самостоятельно активно действовать, принимать решения, адаптироваться к изменяющимся условиям жизни. Все эти качества молодому человеку может дать только игра.

Игры помогают избежать однообразия, восстанавливают психологический статус, развивают тактическое мышление, культуру общения, осуществляют подготовку к конкретной профессиональной деятельности. Под этим углом зрения пересматриваются программы

по физическому воспитанию, в которых увеличиваются время и количество используемых игр, которые становятся доминирующим средством физического воспитания.

Сегодня уже многие специалисты физической культуры ясно осознают потенциал и богатство возможностей, представляемых подвижными играми. В связи с этим необходимо подчеркнуть, что именно подвижные игры в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Анализ отечественных и зарубежных публикаций о подвижных играх позволяет рассматривать их как осмысленную деятельность, направленную на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижные игры, проводимые на занятиях, помогают избежать однообразия, восстанавливают психологический статус, развивают тактическое мышление, культуру общения, осуществляют подготовку к конкретной профессиональной деятельности.

В связи с этим хотелось бы обратить внимание специалистов физической культуры на эффективность применения игрового метода в физическом воспитании не только потому, что он в совокупности многогранен, но и вследствие того, что является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на тренировках, так и на занятиях по физической подготовке за счет подключения эмоций учащихся.

В последние годы проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи стала одной из основных государственных задач. По данным медицинского обследования установлено, что почти 50 % студенческой молодёжи имеют отклонения в состоянии здоровья. В последнее время отмечается увеличение числа студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Вследствие этого проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с каждым годом становится всё более актуальной.

Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка в специальных группах в вузе проводится с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке - овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях имеет реализация

принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий в специальном отделении, они не должны сводиться только к лечебным целям. Преподаватели должны стремиться к тому, чтобы студенты этих групп приобрели достаточную разностороннюю и специальную физическую подготовленность, улучшили своё физическое развитие и в итоге были переведены в подготовительное учебное отделение.

Традиционно к средствам оздоровления студентов специальных медицинских групп применяются, в первую очередь, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения на координацию и т.д. Реже используются подвижные игры малой и средней интенсивности, хотя они обладают высоким оздоровительным и воспитательным потенциалом.

Подвижные игры на занятиях со студентами специальных медицинских групп вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность занимающихся, улучшают их внимание и координацию. При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными, не доводить студентов специальной медицинской группы до переутомления.

Особенно ценно в оздоровительных целях круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закалёнными, увеличивается степень сопротивляемости и устойчивости организма к болезням. Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха для многих учащихся, особенно для тех, которые заняты напряженной умственной деятельностью.

Достоинством данного метода является также возможность введения его во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке студентов по сравнению с

общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

## **БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (АЭРОБИКА)»**

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

Одной из важнейших тенденций в модернизации высшего образования является его изменение в соответствии с единым европейским образовательным пространством. Интеграция Удмуртского государственного университета в европейскую систему образования в рамках Болонского процесса представляет собой переход к балльно-рейтинговой системе оценки учебной работы студентов, что способствует решению таких задач, как:

- совершенствование организации образовательного процесса в университете;
- усиление мотивации студентов к освоению образовательных программ путем более значимой дифференциации оценки по данному предмету;
- повышение качества самостоятельной работы студентов;
- повышение объективности при оценке знаний, умений и навыков студента.

30 июня 2009 года решением Ученого Совета было утверждено Положение о балльно-рейтинговой системе оценки учебной работы студентов ГОУВПО «УдГУ», на основании которого на педагогическом факультете физической культуры с учетом его специфики была разработана система контроля и оценки учебной работы студентов 1-го и 2-го курсов по различным дисциплинам.

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является федеральным компонентом учебного плана по специальности «Физическая культура». Курс призван осуществить усиление профессиональной подготовки студентов на модели одной спортивно-педагогической дисциплины, а именно, аэробике на 1-м курсе, восточным единоборствам - на 2-м и

гимнастике - на 3-м, а также повысить уровень практической подготовленности студентов по выбранному ими виду спорта.

Для студентов 1-го курса по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (аэробика)» преподавателями кафедры гимнастики разработана балльно-рейтинговая система контроля и оценки учебной работы.

Все знания, умения, навыки и компетенции студента оцениваются в баллах. Максимальная сумма, которую может набрать студент за семестр по дисциплине, при полном освоении всех предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины знаний, умений и навыков составляет 100 баллов. Эта сумма складывается из баллов, полученных за выполнение практических работ, участия в семинарских занятиях, сдачу зачета.

Теоретический курс «ПФСС (аэробика)» состоит из лекций, содержащих основные сведения об истории развития аэробики, различных ее направлениях, характеристике фитнес-аэробики как вида спорта.

На семинарских занятиях углубляются, расширяются познания, развиваются творческие способности студентов, а также они знакомятся с правилами соревнований по фитнес-аэробике.

На практических занятиях студентами осваивается методика составления комплексов по фитнес-аэробике, техника базовых шагов, а также организация и судейство соревнований.

Показатели и критерии оценивания сообщаются студентам на первом занятии по данной дисциплине. Балльно-рейтинговая система оценки учебной работы по дисциплине «ПФСС (аэробика)» имеет следующие составляющие:

### I семестр

Вид обучения	1 рубеж	2 рубеж	зачет	Форма и методы контроля
Знать историю развития аэробики. Виды аэробики *	10 б.			Письменно экспресс-опрос
Знать характеристику фитнес-аэробики как вида спорта. Компоненты подготовки спортсменов *	10 б.			Письменно экспресс-опрос
Иметь материал лекций и обзорно-методических занятий		7 б.		Письменно
Принять участие в показательных выступлениях, проводимых на факультете и университете *		5 б.		Практически

## Окончание таблицы

Посещаемость занятий (1 балл – 1 занятие)		8 б.		Практически
Уметь составлять и выполнять базовый комплекс аэробики чирлидинга*			10 б.	Письменно и практически
Уметь составлять и выполнять комплекс аэробики «Утренняя зарядка» *			10 б.	Письменно и практически
Сдать контрольные нормативы по СФП *			5 б.	Практически
Уметь составлять комплекс упражнений на развитие физических качеств по методу круговой тренировки.			5 б.	Письменно и практически
Принять участие в соревнованиях – в спартакиаде факультета по аэробике			5 б.	Практически
Выполнить требования по программе ПСМ * - посещение тренировок; - участие в судействе по своей специализации.			25 б.	Практически
<b>ВСЕГО</b>	20 баллов	20 баллов	60 баллов	100 баллов

## II семестр

Вид обучения	1 рубеж	2 рубеж	зачет	Форма и методы контроля
Знать правила соревнований по фитнес-аэробике. Систему оценивания *	10 б.			Письменно экспресс-опрос
Знать методику подготовки, организации и проведения театрально-спортивных праздников в школе *	10 б.			Письменно экспресс-опрос
Иметь лекционный материал и обзорно-методических занятий		7 б.		Письменно
Принять участие в показательных выступлениях, проводимых на факультете и университете		5 б.		Письменно экспресс-опрос
Посещаемость занятий (1 балл – 1 занятие)		8 б.		Практически
Уметь составлять положение, афишу и сценарий театрально-спортивных праздников в школе *			10 б.	Практический
Уметь составлять и выполнять комплекс аэробики «Танц-шоу» *			10 б.	Письменно и Практический
Уметь составлять и выполнять «Прыжковые дорожки»			5 б.	Письменно и Практический
Уметь составлять и проводить комплекс упражнений подготовительной части урока (учебная практика)			5 б.	Письменно и практически
Принять участие в судействе соревнований по своей специализации			5 б.	Практически
Выполнить требования по программе ПСМ * - посещение тренировок; - участие в соревнованиях по своей специализации.			25 б.	Практически
<b>ВСЕГО</b>	20 баллов	20 баллов	60 баллов	100 баллов

(\*) обозначены обязательные задания, которые необходимо выполнить в рубежный период и при сдаче зачета, в случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение данных обязательных заданий итог не подводится, независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

Студент, набравший ниже 21 балла за оба рубежа, не допускается к зачету. Минимальное количество баллов, необходимое для выставления положительной оценки с учетом рубежных рейтинговых баллов и баллов, полученных на зачете, составляет не менее 61.

По существу программного содержания и технологии организации балльно-рейтинговая система требует дальнейшего совершенствования. Это позволит в перспективе улучшить качество образования студентов и повысить конкурентоспособность на рынке труда.

## **ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ РАЗМИНКИ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ЮНЫМИ ГАНДБОЛИСТКАМИ 13-14 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ**

*Егорова С.И.*

*Удмуртский государственный университет*

Известно, что игровая деятельность юных гандболисток связана с широким проявлением координационных способностей. Игроки выполняют свои многочисленные технические приемы в единоборстве, в различных исходных положениях, часто при недостатке времени и пространства. Чтобы подготовиться к выполнению этой сложнокоординированной работы, также необходима адекватная настройка двигательного аппарата, т.к. при быстрых сменах фаз движений в гандболе обратные связи способствуют улучшению или поддержанию высокого уровня программирования последующих движений в целом или отдельных фаз (Л.В. Чхаидзе, Н.А. Бернштейн и др.).

Естественно, нельзя говорить о готовности гандболисток к игре, если уровень проявления физических и психических качеств у спортсменов не достиг оптимального значения. В результате адекватной подготовки совершенствуются многие психические процессы. Ощущения, восприятия, двигательные реакции протекают более быстро, точно, совершенно, улучшается ориентировка в



окружающей обстановке, повышаются творческие возможности, спортивно-тактическое мышление (А.Ц. Пуни).

Анализ качества выполнения технических приемов юными гандболистками 13-14-летнего возраста показывает, что наибольшее количество ошибок: неточность передачи мяча, брак при приеме мяча, наблюдается в первые минуты игры. Важнейшим фактором исключения ошибок технических приемов (либо сведения к минимуму) является предигровая разминка. Анализ научно-методической литературы показывает, что данному вопросу уделено недостаточно внимания. В большинстве источников приводятся количественные показатели технических приемов, выполненных командой, гандболистами различного игрового амплуа в процессе всей игры. Нами был проведен видеоанализ более двадцати игр с участием юных гандболисток 13-14 лет на соревнованиях различного уровня: междугородние турниры, первенство России среди девушек данного возраста. Обычно продолжительность времени игры для детских команд в возрасте 12-16 лет составляет 2 x 25 минут, перерыв между таймами составляет 10 минут. Наибольшее количество потерь приходится на первые 10-15 минут первого тайма. Полученные данные и анализ выполнения основных технических приемов этих игр приведены в таблице.

#### Показатели количества ошибок при выполнении основных двигательных действий за игру

Показатели	Показатели ошибок, количество раз			
	1-12,5 мин	12,5-25 мин	25-37,5 мин	37,5-50 мин
Передача	11	7	6	6
Ведение	7	5	6	4
Бросок	14	10	9	7

Анализ качества выполнения основных технических приемов наталкивает на мысль о том, что необходимо проводить разминку, которая бы способствовала правильному выполнению двигательных действий. По нашему мнению, в разминку должны включаться те технические приемы, которые применяются в игре. Приводим примерную схему выполнения разминки. Ее первая часть (общая) проводится за пределами места соревнований, на запасном поле и имеет целью отвлечь внимание спортсмена о предстоящем соревновании, нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания. Достигается это легким бегом, упражнениями с общим воздействием на организм и интенсивностью, способствующей

выделению пота. После этого выполняется вторая часть разминки (специальная):

- передачи мяча в парах с постепенным увеличением расстояния между игроками;

- командные передачи мяча с мест полусредних игроков с дальнейшим перемещением в защитной стойке вдоль 6-метровой линии;

- броски по воротам с 6-метровой линии для разминки вратаря;

- броски по воротам после обводки одного (полупассивного) защитника;

- броски по воротам после обводки двух защитников, один располагается на 9-метровой, другой на 6-метровой линиях;

- подвижная игра «10 передач». Игрют два состава. Игроки команды, владеющей мячом, должны выполнить десять передач, используя различные способы передач мяча, ведение мяча при плотной опеке игроками противоположной команды. Количество выполняемых технических элементов, продолжительность подвижной игры может варьироваться в зависимости от конкретных условий.

Педагогические наблюдения за ходом игры после проведения приведенного варианта разминки показали, что значительно уменьшилось количество неточных передач, бросков по воротам, количество потерь при выполнении такого технического элемента как ведение мяча.

#### *Литература*

1. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М. «Физкультура и спорт», 1969. – 66 с.

2. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М. «Физкультура и спорт», 1970. – 136 с.

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*Жужгов А.П.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Проблема физического развития учащихся в настоящее время стала очень актуальна. Для юношей она имеет особое значение. Всем

известно, что после окончания школы юноши нашей страны в обязательном порядке должны отслужить в Вооружённых Силах страны. В настоящий момент большинство призывников отстраняются от службы в армии в связи с дистрофией или какими-либо отклонениями в здоровье. В связи с этим ряды нашей армии скудеют. Атлетическая гимнастика же способствует укреплению мускулатуры и развитию силы, выносливости.

Научные исследования и практика спорта подтвердили, что правильно организованные занятия, использующие в качестве одного из средств тренировки упражнения с отягощениями, позволяют повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся, способствуют совершенствованию силы, выносливости, быстроты (С. Керони, Э.Ренкен, 2000).

Целью нашей работы явилась разработка программы занятий атлетической гимнастикой для юношей 10-11-х классов в соответствии со школьной программой и изучить влияние занятий атлетической гимнастикой на юношей 10-11-х классов.

До начала проведения занятий были выбраны две группы юношей 10-х классов и были составлены экспериментальные и контрольные группы. Каждая группа состоит из 10 юношей. Все юноши входят в основную группу.

Урок физической культуры проводился два раза в неделю как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Длительность занятия составляла 40 минут. В контрольной группе уроки проводились по Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-ХІ классов (1996 г.). В экспериментальной группе урок проводился по разработанной нами методике, направленной на развитие силовых способностей.

Разработанная нами методика атлетической гимнастики направлена на развитие силовых способностей юношей 15-16 лет и состоит из 4-х этапов. На первом этапе занятий даются более простые упражнения для юношей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, с целью подготовить все необходимые системы организма к последующим более тяжелым нагрузкам и избежать травм. На втором этапе применяются упражнения для равномерной нагрузки всех мышц и увеличивается количество подходов. Третий и четвертый этапы предназначены для тех, кто уже закончил школу и

желает продолжать занятия по атлетической гимнастике самостоятельно.

Показатели функциональных проб, контрольных тестов и прирост показателей у юношей 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице.

Показатели функциональных проб и контрольных тестов  
у юношей контрольной и экспериментальной групп  
после эксперимента

Функциональные пробы	Контр. Группа	Прирост (в %)	Экспер. группа	Прирост (в %)	
Жизненная емкость легких (л)	3,5±0,1	3	3,8±0,1*	5,3	
Динамометрия правая (кг)	36,8±0,9	3,1	39,8±0,9*	6,1*	
левая (кг)	33,7±0,8	3,4	35,5±0,8	9*	
ЧСС (уд. за 15 сек) P1	19,2±0,4	0	19,1±0,4	0	
	P2	30±0,5	0	29,6±0,5	0
	P3	19,4±0,6	1	18,4±0,3*	-8,7*
Артериальное СД давление мм.рт.ст. ДД	124±1,6	-1,6	122±2,0	-0,8	
	72±2,0	-4,2	71±2,3	-1,4	
Поднимание туловища (кол-во раз)	37,6±0,9	3,3	40,7±0,9	21,3*	
Подтягивание (кол-во раз)	9,4±0,5	6,8	9,9±1,1	13,1	
Прыжок в длину с места	21,1±0,3	1,4	21,6±0,4	4,6	

\* - (P<0,05) достоверные различия показателей I и II этапов

• - (P<0,05) достоверные различия показателей юношей контрольной и экспериментальной групп

В конце эксперимента нами выявлено, что юноши экспериментальной группы достоверно превосходят юношей контрольной группы в показателях ЖЕЛ, динамометрии. Нами выявлено, что у юношей экспериментальной группы отмечается по сравнению с результатами контрольной группы больший прирост следующих показателей: динамометрии (6,1 % (P<0,05) и 3,1 %), подтягивания (13,1 % и 6,8 %), прыжков в длину с места (4,6 % и 1,4%), поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине (21,3 % и 3,3 %). У юношей экспериментальной группы более выражено увеличение показателя ЖЕЛ по сравнению с юношами контрольной группы (5,3 % и 3 %).

Таким образом, мы видим, что под воздействием занятий атлетической гимнастикой происходит более быстрый рост мышечной силы, силовой выносливости. А также под воздействием

занятий атлетической гимнастикой происходит более эффективный рост функциональных показателей.

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ – БАСКЕТБОЛ (девушки)**

*Забродин М.Ю., Брезгин В.П.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

На занятиях по физической культуре (специализация баскетбол) одними из важнейших физических качеств являются скоростно–силовые качества. Игра проходит в быстром, постоянно сменяющемся темпе: прыжки вверх, в стороны, ускорения, остановки, перехваты мяча и т.д.

На сегодняшний день у студентов, пришедших заниматься по специализации баскетбол, эти качества на недожном уровне.

Для эксперимента были созданы 6 групп: 3 - обычные, занимающиеся по общей программе; 3 - экспериментальные, занимающиеся по специальной программе.

Первая группа – начало занятий 8.30.

А) обычная

Б) экспериментальная.

Вторая группа – начало занятий с 12.00.

А) обычная

Б) экспериментальная.

Третья группа – начало занятий 15.00

А) обычная

Б) экспериментальная.

Для сравнения результатов были использованы следующие тесты:

- прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега (два шага);
- прыжок в высоту с места (высота подскока), прыжок в высоту с разбега (два шага).

Тестирование проводилось в течение учебного года в конце каждого месяца.

У экспериментальных групп были добавлены специальные упражнения:

- с отягощениями;
- тренажерами.

При подведении итогов тестирования динамика роста скоростно-силовых качеств экспериментальных групп, занимающихся по специальной программе, в сравнении с группой занимающихся по обычной программе, увеличилась в 1-й группе на 8%, во 2-й группе – на 10 % и в 3-й группе – на 12 %.

## **СЛОЖНОСТИ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Зайцева М.Ю.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В основе эффективного решения задач урока физической культуры является четкое понимание и усвоение теории предмета. Понимание сути выполняемых упражнений, назначение, влияние на организм, разработка на их основе индивидуальной системы самостоятельных занятий - все это позволяет повысить эффект уроков по физической культуре.

Традиционная система подачи теории на практических уроках по физической культуре наряду с преимуществами имеет ряд недостатков: неумение педагога концентрировать внимание детей при выполнении упражнений и после; низкая эмоциональная окрашенность информации; невозможность показать двигательное действие по фазам в динамике; снижение моторной плотности, что отрицательно сказывается на оздоровительном эффекте урока. Особенно это актуально на уроках изучения нового материала.

Внедрение информационно-коммуникационных технологий в процесс обучения детей на уроках физической культуры способствует развитию творческой личности учителя и учащегося, позволяет повысить эффективность усвоения теоретического материала. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) позволяют воздействовать на сознание ребенка через все органы восприятия информации - как аудиальной, так и визуальной, что увеличивает процент усвоения учебной программы (Б.С.Гершунский, А.Л. Денисова, С.Р. Доманова, А.Н. Тихонов, П.К. Петров, И.В.Роберт, Ю.М. Цевенкова, Е.Ю. Семенова и др.).

Однако, несмотря на имеющиеся преимущества ИКТ перед традиционными технологиями подачи информации, во время учебной

практики только 1 % студентов использовали технологические ресурсы нового поколения в процессе обучения детей.

Основная сложность внедрения ИКТ в учебный процесс- это отсутствие в школах спортивных залов, оснащенных необходимым оборудованием, нехватка обучающих программ и неумение учителей создавать эти программы.

С целью увеличения использования ИКТ на уроках физической культурой в рамках курса теории и методики обучения физической культуре было предложено студентам попытаться самим разработать обучающую презентацию. Цель практической работы - научить студентов адаптировать текстовую информацию, создавать яркие запоминающиеся презентации, позволяющие повысить интерес у учащихся к изучению основ методики физической культуры и облегчающий процесс усвоения раздела школьной программы.

Темы презентаций определились экзаменационными вопросами по предмету «Физическая культура» за 9 и 11 классы.

К презентациям были выдвинуты следующие требования:

1. Раскрытие всех тем билета.
2. Единый формат слайдов по каждому вопросу.
3. Слайд должен содержать оптимум информации (не перегружен).
4. Порционная подача информации (дозированная).
5. Каждая текстовая информация должна подкрепляться соответствующей иллюстрацией.
6. Пояснения и комментарии к слайдам должны быть вынесены за пределы визуального восприятия и должны звучать «за кадром».
7. В конце презентации должен быть вставлен список литературы, используемой и рекомендуемой для самостоятельного изучения.

Работа над презентацией происходила по следующим этапам:

1. Подбор текста для презентации.
2. Выделение основных моментов, отвечающих на вопрос и отделение их от комментариев.
3. Разделение информации на дозы, удобные для восприятия.
4. Подбор (съемка) иллюстраций и видеоматериала.
5. Оформление презентации.
6. Представление презентации.

В процессе выполнения работы у студентов были выявлены следующие трудности:

1. Неумение выделить в тексте главное - 65 %.
2. Не могут разделить информацию на дозы, удобные для восприятия - 84 %.
3. Иллюстрации не соответствуют тексту - 6 %.
4. Нет логики изложения учебного материала – 17 %.
5. Презентация перегружена информацией не по заданной тематике – 43 %.
6. Не все студенты умеют работать с компьютерными программами, не умеют накладывать видео и аудио файлы – 4 %.
7. Текст учебного материала в презентации не соответствует возрасту учащихся – 27 %.
8. В процессе подготовки презентации использовались только Интернет ресурсы – 16 %.

Тем не менее, выполнение такой практической работы, по нашему мнению, облегчит студентам процесс подготовки учебной презентации, позволит понять логику ее построения и применения при помощи современных технических средств обучения.

## **КООРДИНАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ**

*Максимов И.В.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Проблема управления движениями человека, его двигательной координации не нова: необходимостью целенаправленно развивать способности, оптимально регулировать и управлять процессом их развития с учетом накопленного опыта, а также с учетом современных реалий не вызывает сомнений у специалистов физической культуры и спорта.

Координационные способности – это одна из наиболее существенных составляющих двигательной функции, которая выступает базой для формирования и совершенствования физических качеств. Координационные возможности имеют важное значение для формирования профессиональных способностей студентов педагогического факультета физической культуры. Это связано с необходимостью осваивать технику различных физических упражнений в процессе базового обучения в вузе, а также в дальнейшем профессиональном росте специалиста.



На факультете учатся студенты разных специализаций, характеризующиеся различными видами спорта. Мы выделили четыре группы – это легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, спортивные игры. Учебно-тренировочный процесс у каждой из этих групп насыщен различным содержанием, которое формирует специфические координационные возможности. Поэтому, сравнивая координационные возможности этих групп между собой, можно получить информацию для более эффективного управления процессом базового обучения студентов педагогического факультета физической культуры.

Исходя из этого, были поставлены задачи:

1. Изучить координационные способности студентов педагогического факультета физической культуры.
2. Выявить группу студентов определенного вида спорта, чьи координационные способности выше.

Исследование было проведено на студентах 1-4-х курсах ПФФК УдГУ. Приняло участие 80 студентов по 20 в каждой специализации. Сравнительный эксперимент состоял из семи исследований: челночный бег, проба Ромберга, проба Яроцкого, бег змейкой, кистевая динамометрия, становая сила и упражнение на внимание. Исследования проводились на учебных занятиях.

На основании проведенных нами исследований сделаны следующие выводы:

1. Студенты ПФФК разных специализаций имеют разный уровень координационных способностей.
2. Уровень координационных способностей в разных тестах зависит от степени и характера, свойственного специфике, привычных движений для специализации и тестового задания.
3. Сравнение проб у различных групп при математико-статистической обработке полученных результатов эксперимента считаются недостоверными и имеют случайный характер.

## **Х РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 2010 ГОДУ**

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

В соответствии с приказом Федерального агентства по образованию № 1969 от 6 ноября 2009 года Региональный этап

Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2009/2010 году проводится во всех субъектах Российской Федерации 1 февраля 2010 года. Республиканская олимпиада по физической культуре Удмуртской Республики проводилась в г. Ижевске во Дворце спорта УдГУ, возглавляемая председателем жюри к.п.н, заведующим кафедрой ТОФК УдГУ Райзих А.А.

Главной целью олимпийских испытаний, как и во все предыдущие годы, была не просто проверка физических способностей, а выявление талантливых учеников, способных к дальнейшей творческой, научной и педагогической деятельности, а также определение участников заключительного этапа Олимпиады.

По сложившейся традиции Олимпиада состояла из двух туров (теоретико-методического и практического) среди девушек и юношей 9-11-х классов вместе и проводилась по олимпиадным заданиям, разработанным Центральной предметно-методической комиссией Олимпиады.

Теоретико-методический тур проводился по тестовым вопросам и являлся обязательным испытанием Регионального этапа. Испытание включало 40 заданий, из них 30 - закрытой формы, 10 - открытой, продолжительностью 35 минут.

Максимальное количество баллов, которое мог получить участник за теоретико-методический тур, составляло 40. Результаты участников данного тура представлены в табл. 1.

Таблица 1

### Результаты теоретико-методического тура участников Олимпиады по физической культуре

Участники	Набранные баллы							Всего участников
	40	35 и более	30 и более	25 и более	20 и более	15 и более	10 и более	
Девушки 9-11 классы	-	1	5	8	10	6	1	31
Юноши 9-11 классы	-	2	3	8	19	3	-	35

Лидирующие позиции теоретико-методического тура удерживают учащиеся Первомайского и Ленинского районов г.Ижевска.

#### ЮНОШИ:

- 1 место Гереев А.В. (Ленинский район, СЭЛ №45) - 38 баллов
- 2 место Пивоваров А.С. (Ленинский район, СЭЛ №45)  
- 36 баллов
- 3 место Богатырев И.В. (Первомайский район, СОШ №58)  
- 34 балла.

#### ДЕВУШКИ:

- 1 место Райзих А.А. (Первомайский район, СОШ №31)  
- 38 баллов
- 2 место Ложкина А.П. (Первомайский район, СОШ №57)  
- 34 балла
- 3 место Селезнева К.А. (Ленинский район, СЭЛ № 45)  
- 34 балла.

Практический тур заключался в выполнении упражнений школьной примерной программы по физической культуре.

Оргкомитет и жюри Республиканского этапа Олимпиады определило два практических испытания (из пяти предложенных Центрально-предметной методической комиссией): гимнастику и легкую атлетику.

Испытания по гимнастике проводились в двух залах одновременно, и было назначено судейское жюри: у юношей работу возглавил председатель к.п.н., профессор, зав. кафедрой гимнастики УдГУ Петров Павел Карпович, у девушек – доцент кафедры гимнастики УдГУ Максимова Светлана Семеновна.

В каждом зале работали две судейские бригады: бригада «А», оценивающая трудность, и бригада «В», оценивающая исполнение упражнений. Каждую бригаду судей возглавлял арбитр. К судейству привлекались преподаватели кафедры гимнастики УдГУ, студенты ПФФК, имеющие опыт судейской работы на соревнованиях по гимнастике. Максимальная оценка, которую мог получить участник, составляла 10,0 баллов.

Выступая на акробатической дорожке, конкурсанты показали достойный уровень физической и технической подготовленности. Места среди учащихся 9-11 классов распределились следующим образом:

#### ЮНОШИ:

- 1 место Пивоваров А.С. (Ленинский район, СЭЛ № 45)
- 2-3 место Наговицин Н.А. (Первомайский район, СОШ № 74)
- 2-3 место Лебедев Е.А. (Первомайский район, СОШ № 57).

## ДЕВУШКИ:

- 1 место Попова Я.А. (Устиновский район, СОШ № 32)
- 2 место Райзих А.А. (Первомайский район, СОШ № 31)
- 3 место Ложкина А.П. (Первомайский район, СОШ № 57)

Явно лидирующую позицию у юношей заняли участники Ленинского и Первомайского районов г. Ижевска, занявшие по 4 призовых места из 12 возможных. Среди девушек продемонстрировали отличную технику исполнения акробатических комбинаций и показали высокие результаты также учащиеся Первомайского района г. Ижевска.

Соревнования по легкой атлетике проходили в ФОЦ «Здоровье». Победителями и призерами на дистанции 500 метров среди девушек 9-11-х классов стали:

- 1 место Кожевникова Е.Д. (Як-Бодьинская СОШ)
- 2 место Данилова А.С. (г. Глазов, СОШ №7)
- 3 место Баженова М.В. (Ленинский район, СЭЛ №45).

Лучшими на дистанции 1000 метров среди юношей 9-11-х классов были:

- 1 место Глушенко А.Д. (Первомайский район, СОШ № 31)
- 2-3 место Пивоваров А.С. (Ленинский район, СЭЛ № 45)
- 2-3 место Пермяков А.А. (Ленинский район, СЭЛ № 45).

Для участия в заключительном этапе Олимпиады победителям и призерам Республиканского этапа (согласно приказа №185 МОиН РФ от 5.03.2010 г.) необходимо было набрать 76 баллов. С этой задачей справились 10 учащихся из городов и районов Удмуртской Республики. Они примут участие в заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, которая пройдет в г. Ульяновске 16-22 апреля 2010 года (табл. 2).

По итогам X Республиканской олимпиады школьников по физической культуре победителями и призерами стали те, кто гармонично сочетал высокий уровень физических способностей с глубиной знаний в образовательной области физической культуры.

Организационный комитет Олимпиады благодарит учителей физической культуры, тренеров, методистов, подготовивших участников Олимпиады.

Надеемся, что Олимпиада по физической культуре и впредь будет отстаивать статус самого престижного спортивного школьного форума современности.

Таблица 2

## Состав сборной Удмуртии для участия в заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2010 году

№ п/п	Фамилия, Имя ученика	Дата рождения	Школа	Класс	Учитель	Практические задания						Теоретические задания			Сумма баллов	Место	Статус участника
						Гимнастика			Легкая атлетика			Шифр	Очки	Баллы			
						Результат	Место	Баллы	Результат	Место	Баллы						
<b>ДЕВУШКИ</b>																	
1	Селезнева Ксения Александровна	07.12.1993	МОУ «Социально-экономический лицей № 45» Ленинского района г. Ижевска	11	Слепцов Олег Константинович, Слепцова Ольга Николаевна	9,45	4	28	01:25,1	5	26	ФК 17	32	34	88	1	победитель
2	Ившина Светлана Леонидовна	05.12.1991	МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31» Первомайского района г. Ижевска	11	Максимов Владимир Ильич, Пушина Галина Тимофеевна	9,45	4	28	01:22,5	4	28	ФК 10	26	28	84	2	призер
3	Максимова Анастасия Александровна	06.05.1994	МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31» Первомайского района г. Ижевска	9	Максимов Владимир Ильич	9,4	6	26	01:29,2	10	22	ФК 12	29	30	78	3	призер
4	Кожевникова Екатерина Александровна	26.02.1993	МОУ «Якшур-Бодьинская средняя общеобразовательная школа»	10	Перевошиков Иван Иванович	6,65	18	14	01:20,9	1	30	ФК 21	30	32	76	4	призер
5	Ложкина Александра Павловна	04.01.1993	МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 57» Первомайского района г. Ижевска	10	Башорин Валерий Петрович	9,55	3	28	01:31,9	18	14	ФК 19	33	34	76	4	призер
6	Райзих Анастасия Андреевна	13.04.1993	МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31» Первомайского района г. Ижевска	11	Максимов Владимир Ильич, Пушина Галина Тимофеевна	9,8	2	30	01:40,4	29	8	ФК 16	37	38	76	4	призер
<b>ЮНОШИ</b>																	
1	Пивоваров Алексей Сергеевич	21.09.1992	МОУ «Социально-экономический лицей № 45» Ленинского района г. Ижевска	11	Слепцов Олег Константинович, Слепцова Ольга Николаевна	9,9	1	30	02:44,6	2	30	ФК 55	35	36	96	1	победитель
2	Богатырев Илья Валерьевич	02.12.1992	МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 68» Первомайского района г. Ижевска	11	Бабурин Вячеслав Рудольфович	9,5	4	28	02:52,1	5	26	ФК 58	33	34	88	2	призер
3	Пермяков Алексей Андреевич	18.12.1992	МОУ «Социально-экономический лицей № 45» Ленинского района г. Ижевска	11	Слепцов Олег Константинович, Слепцова Ольга Николаевна	9,2	7	24	02:47,1	3	28	ФК 50	26	28	80	3	призер
4	Иванов Дмитрий Владимирович	10.11.1992	МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 89 с углубленным изучением отдельных предметов» Ленинского района г. Ижевска	10	Миловидов Сергей Геннадьевич, Докукин С.А., Неустроев Николай Викторович	9,2	7	24	02:56,2	11	22	ФК 53	31	32	78	4	призер

# АДАПТАЦИОННЫЙ РЕСУРС ОРГАНИЗМА И ТРЕНИРОВКА БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ

*Малков Ю.П.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Отдельные исторические факты свидетельствуют, что человек может показать феноменальные достижения в скорости, силе и выносливости. Наиболее трудно развивать скорость бега, так как скорость бега - это сложнокоординационное упражнение, которое требует от спортсменов способности проявлять быстроту, силу, выносливость в режиме максимальной мощности движений, при огромном дефиците времени проявления. Для этого спортсменам необходимо иметь высокую одаренность. В силу этого тренеры в тренировке идут по пути повышения уровня силы и выносливости спортсменов, забывая о том, что важнейшим качеством является не сила и выносливость, а быстрота, проявляющаяся в скорости бега.

В нашей стране методика тренировки в беге на короткие дистанции остается отсталой, консервативной в ряде методических положений. Например, развитием скорости бега в недельном микроцикле, даже для спортсменов высокого класса, советуется бегать только две-три тренировки в неделю. Остальные тренировочные дни служат средством восстановления или развития выносливости и силы, несмотря на это, нагрузка по координации, энергообеспечению, режиму выполнения, психической мобилизации являются антиподом быстроты. Другими словами идет растренировка спортсменов.

Специфическое развитие быстроты в тренировке длится всего 60-90 секунд! Спортсмены пробегают короткие отрезки по 60-150 м с близкой к максимальной скоростью бега. Ясно, что такая тренировка крайне неэффективна. В то же время спринтеры ГДР еще в 80-е годы прошлого столетия, когда они были сильнейшими в мире, применяли быстрый бег по 2-3 раза в день ежедневно небольшими дозами в течение всего спортивного пути.

Если сравнить тренировку спринтеров с тренировкой артистов цирка, то между ними существует колоссальная разница. Артисты ежедневно, не менее четырех-шести часов работают над техникой, быстротой, точностью движений с демонстрацией силы и выносливости. Затем вечером выходят на арену цирка. У них нет психологического барьера невозможности проявлять быстроту,

технику ежедневно и в огромном объеме, а у спортсменов-спринтеров и их тренеров есть. Так же много трудятся фигуристы, гимнасты, пловцы. О каких перестройках в организме, регуляторных системах управления движениями может идти речь от такой специфической скоростной тренировки, длительность которой составляет около трех минут в неделю?

Человек является частью живой природы, где все изменяется под влиянием внешних условий, среды. В природе существует только один метод тренировки – при появлении опасности, жизненно-важной необходимости животные сразу демонстрируют свои возможности в силе, быстроте, выносливости, защищая свою жизнь или интересы. В природе организм в процессе жизни адаптируется, отвечая повышением своих физических возможностей на более сильное воздействие внешней среды. Адаптационный ресурс организма – это наличные резервы по обеспечению своего функционирования, восстановлению затраченной энергии и веществ, развивающихся клеточные структуры. Это его возможности реализуются по наращиванию морфофункциональных, приспособительных рефлексов при повышении трудности тренировки. В каждый момент жизни организм, как двигательная функциональная система, обладает совершенно конкретным по объему, определенным по своему виду адаптационным ресурсом. Можно истощить адаптационный ресурс на неспецифических упражнениях в спорте, в различных психических переживаниях и т.д. Эти виды посторонних, неспецифических затрат истощают адаптационный ресурс организма, тратят его на развитие тех систем организма, которые почти не участвуют в целевом движении (бег на короткие дистанции) или же являются второстепенными.

Поставлены задачи:

1. Определить емкость скоростного адаптационного ресурса бегунов-спринтеров.

2. Определить реакцию ведущих систем организма на большую скоростную нагрузку при истощении адаптационного ресурса.

Исследование проводилось на группе из 10 квалифицированных бегунов на короткие дистанции. Дозированная скоростная нагрузка была в виде циклической деятельности предельной интенсивности семь дней подряд, в виде бега в упоре на месте в течение 15 с. через три минуты отдыха. В серии выполнялось пять повторений по 15 с. Всего две серии. Всего каждый испытуемый выполнил 1050 с. бега на

месте в упоре с предельной интенсивностью. Измерение числа шагов за 15 с. проводилось автоматически. Определялся градиент взрывной силы – измерялась динамическая сила кисти руки, индекс взрывной силы, теппинг-тест кисти руки.

Исследование показало, что в целом динамика изменения частоты бега на месте в упоре практически была синхронна с динамикой изменения функциональных показателей, обеспечивающих, на наш взгляд, эффективность бега.

При выполнении нагрузки во второй день тренировки (первый день служил исходным уровнем быстроты бега) быстрота бега, по сравнению с первым днем, повысилась на 17,8 шагов за 15 с. бега. Этому способствовало повышение тонуса ЦНС, отраженное в увеличении динамической силы кисти руки, но при снижении градиента взрывной силы – на 0,24 усл. ед. и снижения индекса взрывной силы.

На третий тренировочный день отмечалось снижение частоты бега на 2,9 шагов за 15 с. по сравнению с предыдущим днем и некоторое снижение функционального состояния бегунов.

На четвертый тренировочный день отмечалось еще повышение частоты в беге на 5,2 шага и улучшение изучаемых нами показателей.

Пятая нагрузка дала рекордную частоту в беге, которая была на 2,2 шага выше самого высокого уровня, был самый высокий показатель силы кисти, существенно повысился градиент взрывной силы, но снизился индекс относительной взрывной силы на 0,03 усл. ед.

При выполнении шестой дозы нагрузки на быстроту частота осталась на стабильно высоком уровне, но при этом отмечался большой разницей в остальных показателях: повысился результат в относительной взрывной силе; сильно снизилась сила кисти, но повысились результаты в теппинг-тесте.

Очевидно, на шестой день тренировки частоты бега наступил определенный кризис в функциональном состоянии регуляторных систем, обеспечивающих эффективность бега, несмотря на сохранение пока еще высокой частоты бега. Стали происходить скрытые процессы, вызванные большой специфической нагрузкой.

Седьмая скоростная тренировка показала, что частота бега сохраняется на прежнем уровне, но при этом у спортсменов отмечается существенное снижение амплитуды движений и субъективные жалобы на усталость ног. Отмечалось самое большое



снижение индекса относительной взрывной силы, снижение силы кисти, а градиент взрывной силы остался на исходном уровне. В то же время теппинг-тест был на высоком уровне, что отражает хорошую подвижность нервных процессов в ЦНС. Спортсмены укорачивали амплитуду движений в беге, но сохраняли высокую частоту бега.

В специальной литературе отмечаются три фазы адаптационных процессов: нарастание тренированности, наивысшая готовность, снижение тренированности. В нашем исследовании мы прошли все три стадии адаптации к нагрузке на быстроту циклических движений.

На шестой и седьмой дни тренировки состояние утомления стабилизировалось, поэтому дальше мы прекратили тренировочную нагрузку. Таким образом, до начала снижения эффективности бега и гетерохронного изменения состояния регуляторных систем организма испытуемые выполнили пять тренировочных дней с большим или даже очень большим истощающим объемом скоростной нагрузки.

В литературе рекомендуется разводить скоростные тренировки через 2-3 дня восстановления. Мы получили данные, которые позволяют рекомендовать для квалифицированных спринтеров проводить скоростные тренировки до четырех раз в неделю.

Выводы:

1. Первые признаки истощения скоростного адаптационного ресурса бегунов-спринтеров наступают на пятый день непрерывной ежедневной тренировки частоты бега.

2. Разлад в работе регуляторных центров и исполнительных систем (ЦНС, мышечного аппарата) предшествует наступлению периода истощения скоростного адаптационного ресурса.

3. Для повышения эффективности скоростной тренировки спринтеров можно рекомендовать применять специализированную скоростную нагрузку не менее четырех раз в неделю.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-х, 10-х КЛАССОВ ГОРОДСКИХ ШКОЛ В ПЕРИОД УЧЕБЫ И ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

*Малков Ю.П.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Недостаток двигательной активности и слабое физическое здоровье детей школьного возраста – проблема глобальная. Особенно

эта проблема возникает у детей в больших городах. Современные условия жизни требуют от человека больших психических и физических напряжений, а с другой стороны бурное развитие научно-технического прогресса, автоматизация производства и быта значительно облегчают физические нагрузки, существенно влияют на характер физического развития и здоровья детей.

Физическая подготовленность школьников в течение учебы и летних каникул изменяется в зависимости от силы и частоты внешних физических воздействий: уроков физической культуры, свободного двигательного режима вне школы и в период летних каникул.

Нами поставлена задача исследования – определить изменение физической подготовленности учащихся пятых и десятых классов (мальчиков и девочек) городской школы за период учебы и летних каникул.

Для этого у учащихся пятых и десятых классов (по 15 мальчиков и 15 девочек в каждой возрастной группе) городской школы, за период учебы и летних каникул, было проведено четыре контрольных испытания по оценке их физической подготовленности. Оценивалось: проявление силовой выносливости рук – подтягивание на высокой и низкой перекладине (мальчики и девочки); взрывной силы – прыжок в длину с места; скоростно-силовой подготовленности в беге на 30 и 60 м; состояние сердечно-сосудистой системы – бег на 400 м (5-е классы) и 2000 м (10-е классы).

Испытания проводились в сентябре, мае, июне, августе.

Полученные результаты отражены в таблице.

Сила рук в течение учебного года у мальчиков и девочек всех возрастов изменилась несущественно, хотя у девочек и мальчиков 5-х и 10-х классов имеется статистическая достоверность сдвигов, что объясняется общей слабостью уровня силовой подготовленности. За весь учебный год прирост в количестве подтягиваний был от 0,8 до 2,0 раз.

За период летних каникул общая картина не изменилась, меньше всех положительных сдвигов было у мальчиков 5-х и девушек 10-х классов.

Эти данные свидетельствуют о том, что методика развития силы как рук, так и туловища учащихся средней школы на уроках физической культуры неэффективна и по своему воздействию носит формальный характер. Мышечный корсет, развитие которого

является основной задачей в школе, не формируется при имеющихся в школе физических нагрузках.

**Средние результаты обследования ( $\bar{x} \pm m$ ) физической подготовленности школьников 5-х, 10-х классов (девочки, мальчики) в процессе учебы в школе и летних каникул ( $n_{1,2}=15$ )**

Классы	Подтягивание (раз)	Подтягивание (раз)	Прыжки с места, см	Прыжки с места, см	30м или 60 м со старта, с.	30м или 60 м со старта, с.	Бег 400 м или 2000 м, с	Бег 400 м или 2000 м, с
	Каникулы	Учебный год	Каникулы	Учебный год	Каникулы	Учебный год	Каникулы	Учебный год
	Июнь - Август	Сентябрь - Май	Июнь - Август	Сентябрь - Май	Июнь - Август	Сентябрь - Май	Июнь - Август	Сентябрь - Май
	Сдвиг	Сдвиг	Сдвиг	Сдвиг	Сдвиг	Сдвиг	Сдвиг	Сдвиг
5-е классы мальчики	0,5 t = 0,4	0,8 t = 0,7	5,1 t = 1,4	- 3,3 t = 0,6	- 0,2 t = 2,1	- 0,4 t = 4,0	- 3,2 t = 0,9	- 9,5 t = 3,0
5-е классы девочки	2,3 t = 3,3	1,6 t = 2,3	4,0 t = 1,3	- 3,6 t = 1,02	- 0,15 t = 2,2	- 0,2 t = 2,5	0 t = 0	- 4,5 t = 1,8
10 класс девушки	0,7 t = 3,5	1,1 t = 5,5	5,0 t = 1,2	5,5 t = 1,3	- 0,3 t = 3,3	- 0,4 t = 5,5	21,2 t = 1,3	- 6,4 t = 1,9
10 класс юноши	1,8 t = 2,3	2,0 t = 2,8	14,1 t = 2,5	17,1 t = 2,8	- 0,2 t = 2,4	- 0,3 t = 2,4	- 9,3 t = 0,7	- 36,2 t = 5,4

Во время каникул городские школьники свой отдых проводят пассивно, не имеют физической нагрузки, которая бы позволила увеличить силу мышц рук и туловища. В прыжке в длину с места (взрывная сила) во время каникул у мальчиков и девочек 5-х классов и у девушек 10-х классов статистически достоверного улучшения не обнаружено. А во время учебного года результат был еще ниже.

Всё это говорит о том, что учащиеся в младших классах выполняют, особенно в период летних каникул, большой объем физической нагрузки. Но эта нагрузка общего характера. Прыжок в длину с места, хотя кажется на вид простым движением, требует технических умений реализации скоростно-силовых возможностей. Кроме этого, у девушек 10-х классов в данный период резко снижается уровень относительной силы, за счет увеличения пассивной массы тела.

Старшеклассники в период летних каникул и учебного года, находясь в сенситивном этапе своего развития, демонстрируют

стабильно высокий рост своих взрывных возможностей, прибавив к своему результату в среднем 14,1 – 17,1 см.

В беге на короткие дистанции 30 и 60 м, которые являются скоростно-силовыми упражнениями, учащиеся 5-х и 10-х классов, независимо от пола, за учебный год и летние каникулы статистически достоверно улучшили свои показатели. Данные результаты у учащихся обеих возрастных групп, на наш взгляд, являются результатом того, что пятиклассники находятся в сенситивном этапе естественного развития организма и даже несколько повышенная двигательная активность на уроках физической культуры и свободный двигательный режим в каникулы оказывает стимулирующее влияние на их скоростно-силовые возможности. У юношей 10-х классов прирост быстроты обусловлен увеличением силовых возможностей, особенно взрывной силы мышц ног.

В координационном упражнении (челночный бег) положительное, статистически достоверное улучшение результата отмечается у мальчиков 5-х классов за учебный год. У всех остальных школьников во все времена года сдвиги незначительные.

Для контроля за выносливостью были взяты разные дистанции, потому что старшеклассники находятся на сенситивном этапе развития сердечно-сосудистой системы, а учащиеся младших классов - на этапе улучшения анаэробно-алактатных возможностей (скоростно-силовых).

За учебный год у девочек и мальчиков пятых классов отмечается уменьшение времени бега на 400 м от -4,5 с. до -9,5 с., а у старшеклассников в беге на 2000 м – от 6,4 с. до 36,2 с.

За летние каникулы выносливость у всех учащихся резко ухудшилась. Самое большое изменение результатов отмечалось у девушек 10-х классов: они ухудшили свои результаты в беге на 2000 м в среднем на 21,2 с. Остальные результаты, как у девочек и мальчиков 5-х классов, так и у юношей, также ухудшились.

Таким образом, исследование показало, что за время летних каникул городские школьники не имеют условий для повышения функционального состояния сердечно-сосудистой системы, от которой, в основном, зависит состояние физического здоровья школьников.

Выводы.

1. Сила рук и верхнего плечевого пояса у учащихся 5-х и 10-х классов как в период учебы, так и летних каникул повышается

незначительно. Причиной может быть нехватка силовой нагрузки, а также увеличение пассивной массы тела (у старшеклассниц).

2. Сила ног в течение учебы и летних каникул почти у всех учащихся (кроме юношей старшего класса) не имела статистически достоверного увеличения.

3. Быстрота и скорость бега у всех учащихся за учебный год и летних каникул статистически достоверно улучшилась.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

*Мамед-Оглы М. А.*

*МОУДОД Камбарский ДДиЮ, г. Камбарка*

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года; в какой последовательности; скольким приемам; сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии; сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

Поэтому целью моего исследования является: выявление эффективной методики технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальном этапе тренировочного процесса на основе личного опыта.

Технико-тактические действия, составляющие план тренировочного процесса на начальном этапе, группы Камбарского ДДиЮ

В план тренировочного процесса для группы начальной подготовки я включил несколько базовых приемов, которые должны быть доведены до двигательного умения, а некоторые из них до навыка (коронные приемы).

Броски: задняя подножка, бросок через спину, передняя подножка, зацеп изнутри под одноименную ногу, зацеп изнутри под одностороннюю ногу, бросок через плечо, зацеп снаружи под пятку, подхват под две ноги, посадка.

Приемы в партере: все виды удержаний, некоторые болевые и удушающие приемы; перевороты на удержания из положения соперника лежа на животе, стоя на четвереньках.

Также спортсмены должны освоить технику борьбы за захваты и передвижений. Это очень важные факторы в борьбе. Многие тренеры обучают своих учеников только броскам, не обучая захватам и передвижениям. Возможно, их ученики правильно выполняют эти броски в отработке, но не могут применить их в соревновательной схватке. Потому что их соперники не стоят на месте, они двигаются, держат захват. Чтобы применять приемы в борьбе, надо научиться выигрывать захват и выполнять броски в движении.

Последовательность и содержание обучения дзюдо группы начальной подготовки ДДиЮ.

На первых тренировках дети разучивают падения с самостраховкой, виды удержаний, захваты, стойки, передвижения, простые перевороты на удержания, выведения из равновесия и подводящие упражнения к броскам. Больше внимания уделяется физической подготовке, физические упражнения выполняются на протяжении всего занятия: поднимание туловища в положении лежа на спине, поднимание туловища в положении лежа на животе, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, разновидности прыжков и упражнений в парах, подвижные игры, направленные на развитие координации, быстроты, силы, мышления. В течение разминки после каждого гимнастического упражнения выполняется упражнение для развития ОФП (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, туловища в положении лежа на спине, поднимание туловища в положении лежа на животе). Эти упражнения выполняются в среднем по 10 раз, количество может меняться в зависимости от подготовленности группы. Также их можно выполнять во время отдыха в основной части задания. Таким образом, за тренировку набирается большой объем выполненных физических упражнений, при этом все происходит незаметно для занимающихся.

Когда ученики начали хорошо выполнять падения с самостраховкой, подводящие упражнения к броскам, начинается разучивание бросков.

В обучении технико-тактическим умениям и навыкам я стараюсь придерживаться принципа от простого к сложному. При этом необходимо сначала обучать тем броскам, при которых сохраняется правильная осанка спины. Приемы выполняются в правую и левую стороны. Но сначала прием осваивается в удобную для спортсмена сторону, а затем в другую. Приемы отрабатываются в облегченных условиях, чтобы формировалась правильная техника выполнения. В первый год обучения лучше, если дети выполняют приемы под счет. Я считаю, все выполняют. Это дает высокую моторную плотность.

Также я стараюсь большую часть заданий давать в игровой форме (отработка захватов в форме игры, подсечек и зацепов, борьба в игровой форме). Во время игры спортсмены легче переносят нагрузку, хорошо развивается мышление, повышается работоспособность и интерес к занятиям.

Когда броски доведены до двигательного умения, необходимо отрабатывать их в движении (когда соперник двигается на тебя, от тебя, в сторону).

На второй год обучения нужно включать отработку бросков на скорость, отработку комбинаций и связок, постепенно увеличивать арсенал приемов. Больше внимания уделять коронным приемам. На скорость ребята выполняют учеками (подвороты на броски), 8-10 секунд одна серия, последний бросок. За тренировку выполняется около 6 серий, в правую и левую сторону. Сами броски на скорость не выполняются. Такую тренировку я включаю раз в две недели. Отработку коронных бросков, комбинаций и контрприемов нужно включать почти на каждой тренировке; 10 минут в конце тренировки вполне достаточно. На второй год обучения каждый спортсмен должен знать свою стойку, свои захваты и коронные броски. Когда я даю отработку коронных бросков в движении, комбинаций или борьбу по заданию, я не заставляю делать какие-то конкретные броски, а просто показываю возможные варианты, и дети сами выбирают какие приемы им отрабатывать. Каждый ребенок индивидуален, нельзя определить, какой бросок подходит данному ребенку, поэтому я предоставляю право выбора коронных приемов самим занимающимся.

Недельный микроцикл должен включать в себя тренировки трех направлений: развитие общей физической подготовки, обучение технико-тактическим знаниям, умениям и навыкам борьбы в партере

(перевороты на удержания, болевые, удушающие приемы, уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов), обучение технико-тактическим знаниям, умениям и навыкам борьбы в стойке (броски, захваты, передвижения). Раз в две недели проводится день борьбы. На этой тренировке проводятся учебные или соревновательные схватки. Группа первого года обучения занимается три раза в неделю: одна тренировка игровая (офп, сфп, спортивные и подвижные игры), другие два занятия включают в себя отработку приемов в партере и стойке. В группе второго года обучения я стараюсь проводить 4 тренировки в неделю: 1) игровая; 2) отработка технико-тактических действий в партере (перевороты на удержания, болевые, удушающие, уходы с удержаний, броски с преследованием в партере и т.д.); 3) технико-тактическая работа в стойке (отработка бросков, комбинаций, на скорость, работа над захватами и т.д.); 4) день борьбы (учебно-тренировочные схватки, схватки с конкретно поставленными задачами). Иногда я даю ребятам отдых – вместо 4-х тренировок 3, но эти три тренировки должны дать хорошую нагрузку, иначе этот отдых сильно расслабит спортсменов и не пойдет в пользу.

Тренировать я начал с октября 2008 года. В январе 2010 года ребята сдавали технику бросков, которые я включил в план подготовки на начальном этапе тренировочного процесса. Сдача нормативов показала высокий уровень технико-тактической подготовки для данного этапа подготовки, все спортсмены справились с выполнением приемов, запланированных на начальный этап. О высоком уровне технико-тактических умений и навыков можно судить и по результатам успешных выступлений на соревнованиях. За полтора года работы у нас есть победитель всероссийского турнира, победители и призеры республиканских, межрегиональных и городских соревнований.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – ЕДИНОБОРЦЕВ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2016 ГОДА**

*Медведков В. Д., Медведкова Н. И.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

Известно, что студенческий спорт в некоторых странах, например, в США, является эффективным поставщиком спортсменов



высокого класса для участия в Олимпийских играх. В России спорт в ВУЗах был сильно развит до 90-х годов прошлого столетия. По себе помним, что студенты-спортсмены на равных противостояли «профессионалам» (т.е. получающим зарплату за спортивную подготовку) из спортобществ «Динамо», «Труд», «Зенит», «Спартак» и др., несмотря лишь на одноразовые в день тренировки. В настоящее время, по примеру США и многих других государств, студенческий спорт в России с каждым годом набирает силу. По нашему мнению, часть будущих чемпионов-студентов Всемирной универсиады (г.Казань, 2013 г.) будут представлять свои государства на летних Олимпийских играх в 2016 году.

Летние Олимпийские игры 2016 года будут проходить с 5 по 21 августа в Южной Америке, в Бразилии, в г. Рио-де-Жанейро. Из всех многочисленных единоборств в программе игр представлены дзюдо, вольная и греко-римская борьба, бокс, тхэквондо. Город Рио-де-Жанейро находится на берегу залива Гуанабара и имеет координаты 22 град. 54 мин. Южной широты и 43 град. 14 мин. Западной долготы. Он имеет площадь 1260 км<sup>2</sup> и численность более 6 млн. человек. Высота его расположения над уровнем моря 31 м. Плотность его населения составляет 4781 человек на 1 км<sup>2</sup>. Часовой пояс в этом городе соответствует осени, зимой и весной ИТС-3, т.е. – 3 часа по Гринвичу; летом ИТС-2. В Москве время соответствует часовому поясу ИТС+3. Если в г.Рио-де-Жанейро схватки и бои единоборцев начинаются с 10 часов утра, то в Москве в это время будет 16 часов, т.е. время для россиян сдвинуто на 6 часов назад. Следовательно, на заключительном этапе подготовки единоборцев-олимпийцев России (сентябрь 2015 г. – июль 2016 г.) и особенно на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (июль-август 2016г.) целесообразно соревновательные и тренировочные нагрузки максимальной интенсивности давать во второй половине дня, т. е. с 16 часов московского времени. Моделируя временные условия г.Рио-де-Жанейро, единоборцам-олимпийцам можно значительно снизить нарушения режима сна, обменных процессов, деятельности иммунной и сердечно-сосудистой систем, уменьшить уровень стресс-реакций.

Главной особенностью летних Олимпийских игр 5-21 августа 2016 года является зима Бразилии, которая длится с 22 июня по 21 сентября, с вытекающим снижением интенсивности всех

биологических процессов не только в природе, но и в организме человека. Что будет происходить в организме неадаптированных единоборцев-олимпийцев, прилетевших из летней России в зимнюю Бразилию со средней зимней температурой воздуха около  $+21^{\circ}\text{C}$ ? Наука может ответить на этот вопрос сегодня недостаточно точно и полно.

Следующей особенностью летних Олимпийских игр 2016 г. является тропический климат Бразилии с обильными «зимними» дождями в августе. Повышенная влажность г. Рио-де-Жанейро, усиливающая обильное потоотделение единоборцев, требует создания оригинальной методики возмещения влагопотерь для поддержания высокой спортивной работоспособности. При этом необходим постоянный контроль за частотой пульса в покое, артериальным давлением, плазмой крови, общей температурой тела, нормализацией потоотделения, снижением концентрации натрия и хлора в поте и почках, восстанавливающимися при перегреве организма, как известно (Е. А. Разумовский и др., 2003), соответственно через 3,5-5,1 дней; 3-5; 4-7; 3,0-5,2; 4,1-6,0; 4,0-6,2 и 5,0-7,8 дня.

Повышенная влажность г. Рио-де-Жанейро обуславливает стекание пота на коже интенсивно работающих единоборцев ручейком. Этот способ терморегуляции их организма малоэффективен и ведет не только к его обезвоживанию, но и к перегреву. Этим ещё больше снижается специальная работоспособность единоборцев. Сгонка веса ими усугубляет эти негативные явления, проявляющиеся в повышении температуры тела, уменьшении объема циркулирующей крови, увеличении её вязкости, перегрузки сердечно-сосудистой системы, нарушении микроэлементного гомеостаза, снижении эффективности мышечной и интеллектуальной деятельности. Эти и другие негативные факторы приведут к нарушениям нервно-мышечных восприятий, рационализации выполнения «коронных» бросков и ударов, энергетике, к ухудшению времени двигательных реакций при контратакующих и защитных действиях, стартовой и взрывной силы в нужный момент других характеристик, снижая в целом соревновательную результативность единоборцев.

В связи с вышеизложенным для единоборцев-участников Олимпийских игр 2016 года необходимы:

1. Проведение предсоревновательного учебно-тренировочного сбора непосредственно в г. Рио-де-Жанейро вблизи мест проведения олимпийских схваток и боев для а) акклиматизации к тропическому климату Бразилии; б) адаптации к специфическим условиям тренировки, восстановления, к условиям проведения будущего Олимпийского турнира; в) создания равных условий для российских олимпийцев в сравнении с олимпийцами Южной Америки, которым не требуется акклиматизация и адаптация, необходимая нашим единоборцам.

2. Разработка методики рационального восполнения усиленных влагопотерь организма единоборцев и методики профилактики его перегрева.

3. Другие мероприятия для достижения единоборцами максимального спортивного результата.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ РОССИИ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

*Мельников Ю.А.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Соперничество в подвижных играх проявляется во взаимодействии личности и коллектива, которое может проявляться в следующих видах: индивидуальное соперничество, коллективное соперничество, индивидуальное соперничество против коллектива или коллективное соперничество против индивидуума.

Естественно, что виды взаимодействия игроков как соперников определяются содержанием, сюжетом и правилами подвижных игр. Рассматривая различные подвижные игры, можно разделить их по указанным признакам.

Например, если содержание, сюжет и правила подвижной игры предполагают соревнование среди отдельных участников, то таким играм характерно индивидуальное соперничество. В них лучшего результата достигают те игроки, которые превосходят остальных по качеству или количеству выполненных двигательных действий, то есть индивидуально наиболее подготовленные или физически развитые. Образно такие игры можно охарактеризовать как «каждый сам за себя» (первая группа).

Если между собой соревнуются команды – это коллективное соперничество. В этих подвижных играх лучший результат достигается в большей мере не за счет индивидуальных качеств игроков, а за счет более согласованного их взаимодействия. Здесь приемлема характеристика игр как «один за всех, и все за одного» (вторая группа).

В том случае, если один участник, как правило, водящий или ведущий (иногда бывает два водящих), противостоит всем игрокам одновременно, подвижная игра характеризуется как индивидуальное соперничество против коллектива. Когда ситуация в игре складывается наоборот, то есть играющие совместно действуют против одного участника, это – коллективное соперничество против индивидуума. Такие игры предъявляют повышенные требования, прежде всего, к индивидуальной подготовке, так как успех игры во многом зависит от действий одного человека (водящего) против многочисленных соперников, действующих совместно. Для этой группы игр можно использовать следующую образную характеристику «один против всех, и все против одного» (третья группа).

Предметом предлагаемой классификации стали наиболее известные и популярные подвижные игры народов России, проживающих в Удмуртии, подробно и обстоятельно изложенные Л.В. Былеевой, В.М., Григорьевым (1985), А.В. Кенеман (1988).

На первом этапе анализу были подвергнуты 39 русских подвижных игр и их разновидностей по вышеизложенным признакам.

Первую группу русских народных подвижных игр составили 20 разновидностей подвижных игр, вторую - 7, а третью - 12. Это означает, что у русских людей наиболее популярны такие подвижные игры, в которых преобладает индивидуальное соперничество против коллектива или коллективное соперничество против индивидуума. Меньше всего оказалось подвижных игр с коллективным соперничеством.

По такому же принципу распределили на три группы подвижные игры удмуртов, украинцев, татар и марийцев.

Как и при анализе русских подвижных игр, у удмуртского народа ситуация сложилась аналогично. Меньше всего подвижных игр оказалось с коллективным соперничеством.

При исследовании русских и украинских подвижных игр больше всего оказалось игр, где преобладает индивидуальное соперничество.

Меньше всего обнаружили подвижных игр, в которых индивидум соперничал с коллективом. Среднюю позицию заняли игры коллективистической направленности.

У татар преобладают подвижные игры, где в большей мере востребованы индивидуальные качества, чем коллективные.

У марийцев, проживающих в Удмуртской Республике, также преобладают подвижные игры, связанные с проявлением индивидуального состязания. Игры коллективной направленности менее популярны.

Разработанные классификации подвижных игр народов России, проживающих в Удмуртской Республике, где главным классифицирующим признаком стало взаимодействие играющих как соперников, дали основания утверждать, что среди всего разнообразия народных игр (рассмотрено около ста игр) доминирующую роль занимают те, которым характерно преимущественно индивидуальное соперничество игроков (55 игр или 56,7 %). Значительно меньше в общей выборке рассмотренных подвижных игр занимают такие, где сюжет и организация игры предполагают выраженное соперничество отдельного игрока со всеми остальными играющими (23 игры или 23,7 %). И еще меньшая доля в общем числе изученных подвижных игр приходится на игры, где доминирующим признаком является коллективное или командное соперничество (19 игр или 19,6 %).

На наш взгляд, с точки зрения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, такая ситуация не случайна. Именно в подвижных играх, где преобладает индивидуальное соперничество, создаются наиболее благоприятные условия для максимального проявления каждым участником своих двигательных умений и физических способностей. Такие же условия моделируются и в играх, когда одному участнику противостоят все остальные играющие. То есть, такие подвижные игры направлены, прежде всего, на индивидуальное максимальное физическое развитие и подготовку каждой личности. Среди всех наиболее популярных подвижных игр народов, проживающих в Удмуртской Республике, доля таких игр превышает 80 %.

В подвижных играх с преобладанием командного соперничества результат может достигаться за счет более подготовленных игроков, которые и демонстрируют максимально свои результаты. Такие игроки более инициативны и активны, и, как правило, занимают

лидерские позиции в игре. Менее подготовленные участники в таких ситуациях будут в меньшей мере активны, что не позволит им максимально проявить свои умения и способности. А, следовательно, можно утверждать, что командные подвижные игры по степени воздействия на максимальное физическое развитие и подготовку каждого участника менее эффективны, чем игры с индивидуальным соперничеством. Подвижные игры, в которых преобладает коллективное соперничество, направлены, прежде всего, на формирование у играющих умений взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, на воспитание товарищества и взаимовыручки, поддержки, взаимопомощи. То есть тех личностных качеств, без которых трудно человеку жить в обществе. Командные игры в большей мере, чем игры с индивидуальным соперничеством, имеют воспитательное воздействие.

Важно отметить, что подвижные игры народов России выполняют воспитательную функцию подрастающего поколения (в семье, школе, учебных заведениях) и функцию физической подготовленности.

Этот факт в обязательном порядке необходимо учитывать при отборе подвижных народных игр в качестве средств физического воспитания во всех образовательных учреждениях. Здесь необходимо соблюдать выявленное в результате построения классификации подвижных игр народов России, проживающих в Удмуртской Республике, соотношение: в суммарном количестве подвижных игр коллективные (командные) игры должны составлять не более 20 %. Ещё 20 % подвижных игр – это игры, в которых моделируется индивидуальное соперничество против коллективного. 60% подвижных игр должны быть направлены на создание условия для индивидуального соперничества.

## **КОМАНДНЫЕ СОСТЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И ИХ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ**

*Мельников Ю.А.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Решая важную задачу укрепления здоровья средствами физической культуры, необходимо помнить, что здоровье является комплексным понятием, охватывающим физические, психические,

социальные стороны жизни ребенка. В связи с этим отмечается, что оздоровительное направление физического воспитания требует специального организованного обеспечения. Это предполагает усиление роли внеклассной физкультурно-оздоровительной работы, позволяющей вовлекать всех обучающихся в доступные виды физической деятельности и решать конкретные задачи физической культуры.

Активное использование игрового метода позволяет повысить физическую и функциональную подготовленность за счет достаточно напряженной двигательной деятельности, обеспечивающей преимущественное развитие быстроты, выносливости, силовых и координационных способностей, увеличение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физические упражнения в школьном возрасте не только укрепляют здоровье, но и помогают лучше учиться, развивают мышление. Существует прямая связь между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка.

Особая роль здесь отводится подвижным играм, которые обладают высшим потенциалом как в оздоровлении детей, так и в умственном развитии.

Игры - это всегда соревнование, соперничество в достижении результата между двумя или несколькими командами. Поэтому цель таких игр можно определить так: за определенное (наилучшее) время, не нарушая установленные правила, выполнить ряд различных заданий (упражнений) и достичь наилучшего результата.

Воспитательные же задачи, то есть те, которые ставит педагог или организатор игры – другие, и порой в начале игры они не всегда осознаются детьми. Зато при проведении анализа игры ребята с удовольствием и радостью отмечают, что она дала им гораздо больше, нежели чувства радости и удовлетворения от достигнутой победы. Для педагога. Для педагогов задачи определяются четырьмя ключевыми словами: проверка (диагностика), освоение, корректировка и закрепление. В общем виде они могут формулироваться следующим образом:

- определение уровня развития (социального, физического, интеллектуального и др.) подростка – участника игры и помощь ему в создании собственной программы личностного саморазвития;

- актуализация и закрепление общечеловеческих ценностных отношений к окружающему миру на уровне современной культуры, ориентация на гуманистический характер этих отношений;

- создание или улучшение морально-психологического климата в детском сообществе, коррекция межличностных отношений, изменение статуса того или иного подростка в детском обществе, педагогическое разрешение конфликта;

- увеличение событийности жизни и разнообразия видов деятельности, служащих предметом оценки, поводом к раздумью и освоением для жизненных выводов подростков, ориентация их на более широкое социальное взаимодействие и сотрудничество;

- формирование у подростков чувства сопереживания и ответственности за себя и своих товарищей по игре;

- закрепление у них навыков анализа деятельности своей и своих товарищей, причем и следствий того или иного события, взаимоотношений, сложившихся в команде.

Следует отметить, что под воспитательными здесь понимаются задачи, связанные с развитием личности и детского коллектива в процессе игры и через игру. Они должны быть контрастными, реальными и достижимыми. Немалое значение имеют сами формулировки. Они должны носить предполагаемые ответы на вопросы педагога, чем конкретная игра может помочь детям: чему научить, что сформировать, что проверить и закрепить, что исправить, что преодолеть и т.п. Возможны два варианта формулировок: через глагольную форму или через существительное. Задачи не могут родиться на пустом месте. Даже если берется уже готовая игра, то педагог-организатор должен переработать задачи, которые в принципе может решить эта игра, под свой конкретный детский коллектив, свою ситуацию и свои условия. А для этого ему необходимы следующие составные части, которые отвечают требованиям процесса конструирования игр:

1. Принцип индивидуальной избирательной игры с учетом возрастных особенностей ребенка. Индивидуализация игры сегодня является одним из важных направлений разработки методики игры в детских сообществах как воспитательного средства.. При разработке игровых программ педагоги и организаторы игр должны быть сориентированы не на основную массу детей, а на конкретного ребенка с его интересами, взглядами, жизненной позицией, конкретным социальным статусом в системе отношений с друзьями.



Каждая игра – возможность создания благоприятной ситуации для развития стремлений, жизненных установок и ролей, которые выбирает ребенок.

2. Принцип адекватности игры системе социальных отношений в обществе. Этот принцип раскрывается в этнокультурном характере игры. Место, где живет ребенок, образовательное учреждение, семья, в которой он живет, - все это имеет значение для выбора игры. В игре ребенок опирается на собственные социальные установки, знания, ведь и в жизни он играет роли, виденные им однажды. Помочь сориентироваться в быстроменяющихся ситуациях, найти основания для личностного роста – эта задача весьма актуальна для педагога.

3. Принцип рефлексивного последствия. Заключается не просто в фиксации результатов игры. Речь идет о различных аспектах анализа собственных действий каждого участника игры. Во время проектирования новой игры, обсуждения правил той или иной игры педагог получает уникальную возможность помочь гражданскому становлению личности. Задавая себе вопросы, и пробуя разобраться в них, ребенок учится находить обоснование жизненным поступкам. Кто он? Какую роль выполнил в игре? Почему он проиграл или выиграл и от чего это зависело?

4. Ориентация на гуманистический характер игр. Для эффективного педагогического воздействия игры на ее участников необходимо согласовывать, просчитывать складывающиеся отношения, анализировать причинно-следственные связи возникающих конфликтов и проблем. Не попытка педагога средствами игры передать свои установки, а попытка введения в игру гуманистических элементов коррекции отношений – вот путь исследования для создания детских сообществ на основе игры.

5. Соотношение в игре управления и самоуправления. Этот принцип предполагает процесс саморазвития игры. Данное принципиальное положение раскрывается в нахождении так называемого «мотива объединения», т.е. самореализации ребенка в доступной для него деятельности. Переход от игр-забав к играм-заданиям и от них к игровой деятельности – вот логический путь построения игровой основы детских сообществ. При этом взрослый занимает не столько организаторскую позицию, сколько позицию консультанта, советника, умело ориентирующегося в разнообразных детских интересах.

## ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ

*Митриченко Р.Х.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В вузе физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В основе формирования физической культуры студентов заложен анализ динамики показателей физической и функциональной подготовленности, уровня потенциала соматического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени овладения системой теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков.

При организации исследования, направленного на оценку уровня сформированности физической культуры студентов при выборе спортивной специализации мы посчитали важным проанализировать:

- 1) показатели физической подготовленности;
- 2) уровень соматического здоровья студентов (по Г.Л.Апанасенко,1992);
- 3) анализ отношения студентов к ценностям физической культуры (анкетный опрос);
- 4) психодинамические особенности личности (темперамента) (по методике В.М. Русалова и МТЦЖ по Т. Лири).

Для изучения уровня сформированности физической культуры было проведено исследование на контингенте студенток первого курса УдГУ, отнесенных к основной и подготовительной медицинской группе, трех спортивных специализаций: аэробика (n = 28), плавание (n=17), ОФП (n=27). Математико-статистическая обработка полученных данных проведена по Т-критерию Вилкоксона.

Оценка физической подготовленности студентов осуществлялась по результатам выполнения обязательных тестов, рекомендованных программой дисциплины «Физическая культура»: бег 100 м, бег 2000 м, поднимание туловища из положения лежа на спине. Были сопоставлены показатели физической подготовленности студенток разных спортивных специализаций (табл. 1). Слабый результат в беге на 2000 м показали студентки группы «аэробика»

(696±14,97; 11.36), в силовом тесте самый низкий результат в группе ОФП.

Таблица 1

Показатели обязательных тестов физической подготовленности студенток основного и подготовительного отделения

Спортивная специализация	Бег 100м	Бег 2000м	Поднимание туловища из положения лежа
Аэробика	17,2±0,15	696±14,96*	35±1,27*
Плавание	16,9±0,17	636±9,47*	42±0,62*
ОФП	17,3±0,20	634±7,64*	30±1,85*

\* достоверность изменения результатов при выборе спортивной специализации (p<0,05)

Уровень физического здоровья оценивался по показателям физического развития, а также состояния сердечно-сосудистой системы (табл. 2). Уровень соматического здоровья студенток (по Г.Л. Апанасенко) оценивается «низким» во всех трех специализациях. В то же время можно отметить правильный выбор студентками специализации « плавание», результаты достоверны по параметрам ЖЕЛ.

Таблица 2

Показатели физического здоровья студенток

Показатели	Аэробика	Плавание	ОФП
Рост (см)	162±6,7	166±6,1*	160±6,7*
Масса тела (кг)	162±6,7	55,0±5,7	50,8±5,7
ЖЕЛ (мл)	2694±432,4	2835±243,7*	2400±502,6*
ЧСС (уд/мин)	76,1±3,0	83,5±4,8	83,8±9,6
АДс (мм.рт.ст.)	112,3±7,5*	110,7±9,2	100,5±11,4*
Индекс Кетле (г/см)	322,4±27,8	331,3±35,6	315,4±30,5
ЖЕЛ/масса тела (мл/кг)	51,7±8,6	51,9±5,8	47,9±11,9
Кистевая динамометрия (кг)	45,1±6,7*	41,7±7,5	38,4±5,7*
Двойное произведение	85,7±13,7	104,3±20,6*	83,8±11,7*
Оценка уровня здоровья	2,7±0,7*	2,2±0,7*	2,4±0,7

\* достоверность изменения результатов при выборе спортивной специализации (p<0,05)

Изучая психодинамические особенности личности (темперамента) (по методике В.М. Русалова и МТЦЖ по Т. Лири) получены следующие данные: студентки группы ОФП стремятся к совершенствованию своей физической формы, заинтересованы в информации со стороны других людей о своих способностях и физической возможности. Студентки, занимающиеся аэробикой, самодостаточны, сравнивая себя с другими людьми, физическое развитие которых ниже, и на этой основе самоуспокаиваются. Группы ОФП стремятся выбрать такой вид физической активности, который бы приносил моральное удовлетворение, стремятся внести разнообразие в свои занятия физкультурой и спортом, внести оригинальность в комплексы упражнений. Группы аэробики стремятся к поиску практической выгоды от занятий спортом, нежеланием ничего не менять. Сравнивая плавание – аэробика, плавание – ОФП, достоверных различий не выявлено.

Подводя итоги исследования, можно заключить следующее.

В результате исследования отмечена низкая оценка сформированности физической культуры студента – первокурсника.

Средний обобщенный показатель физической подготовленности студенток по пятибалльной шкале составляет 2 балла, что соответствует уровню «ниже среднего».

Уровень соматического здоровья, оцениваемый по 18-балльной шкале, равен около 2,5 баллов и характеризует «низкий» уровень.

У студенток выявлена слабо сформированная ценностно-мотивационная составляющая физической культуры, недостаточная для организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом (по анкетам около 60 % студентов ограничиваются 2-х разовыми обязательными занятиями физической культурой).

Задача преподавателей физической культуры - повышать показатели, определяющие уровень физической и функциональной подготовленности, уровень физического здоровья, при выборе спортивной специализации учитывать мотивационно-ценностный компонент, расширять материально-техническую базу, обеспечивать студентов знаниями, практическими умениями и навыками по физическому совершенствованию личности.

## **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ КАК ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ СЕЛА**

*Моисеев Ю.В., Микрюкова Ж.П., Соловьев Н.А.*

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Ижевск*

В подготовке всесторонне развитых специалистов для села в сельскохозяйственных вузах все большая роль отводится физической культуре и спорту. Это показывает многолетняя практика работы отделения спортивного совершенствования по лыжным гонкам в Ижевской ГСХА. Большинство студентов этого вуза – выходцы из села. Известно, что лыжный спорт в сельской местности Удмуртии – один из основных видов спорта. Не случайно, из сельской местности Удмуртии выросли выдающиеся спортсмены по лыжным гонкам Г. Кулакова, Т. Тихонова, В. Никитин, в последние годы М. Вылегжанин и многие другие.

Ежегодно значительная часть выпускников сельских школ, которые занимались лыжным спортом, поступает в Ижевскую ГСХА. В то же время нельзя не отметить, что в последние два десятилетия интерес к лыжному спорту среди сельской молодежи по сравнению с 60-80 гг. значительно упал. Это хорошо заметно при проведении анкетного опроса студентов 1-го курса академии. Так, в 1986 г. число первокурсников, которые до поступления в вуз занимались в секциях лыжного спорта, составляло 15,7 %, имели спортивные разряды более 20 %. Через 10 лет, в 1996 г. число занимавшихся лыжным спортом составило лишь 5,2 %. В последние же годы (2006, 2007 гг.) эта разница еще более существенна, соответственно – 1,7 %, 1,3 %, имели спортивные разряды лишь единицы. Появились и обнадеживающие факты. В 2008 и 2009 гг. показатели стали несколько выше: занимались лыжным спортом соответственно – 3,1 % и 6 % и имели разряды 4,2 % и 4,5 %.

Существует мнение, что причиной падения интереса к лыжному спорту среди сельских школьников является ряд факторов: наличие в настоящее время в большинстве сельских школ спортивных залов (появилась возможность заниматься другими видами спорта), появление пластиковых лыж, которые еще недоступны многим школам, нехватка специалистов на селе и др.

С другой стороны, за последние годы заметен качественный рост подготовки лыжников-выпускников сельских ДЮСШ и их филиалов на селе, большая приверженность к этому виду спорта. Так, за последние годы в академию поступили такие квалифицированные спортсмены, как В.Митрошин (Киясовский район), Д.Япаров (Можгинский район), А.Жуйков (Ярский район), О.Лекомцева (Балезинский район), А.Банников (Завьяловский район), Г.Хохряков и Я.Батаногов (Шарканский район) и др. Практика работы в академии со спортсменами по лыжным гонкам показала следующую закономерность. Несмотря на большую учебную нагрузку, они в полной мере занимаются своим любимым видом спорта с поступлением в академию и вплоть до ее окончания. Многие из них во время учебы показали высокие спортивные результаты. Так, В.Митрошин и Д.Япаров выполнили норматив мастера спорта. Они были чемпионами Универсиад сельскохозяйственных вузов России. Д.Япаров в 2008 г. стал чемпионом России среди юниоров, а в 2010 г. – чемпионом ПФО. На зимней Универсиаде сельскохозяйственных вузов России 2009 г. команда Ижевской ГСХА заняла 2-ое место, а в мужской эстафете 4×10 км одержала уверенную победу.

Студенты-лыжники своим повседневным поведением, трудолюбием, показывают наглядный пример для других студентов. В.Митрошин, Д.Япаров и А.Банников были зачислены на республиканскую президентскую спортивную стипендию. В.Митрошин в настоящее время является аспирантом, работает над диссертацией.

Вторая важная задача, которая решается в академии по воспитанию всесторонне развитых специалистов для села – будущих командиров сельскохозяйственного производства – подготовка общественных физкультурных кадров, в т.ч. по лыжному спорту, – инструкторов, тренеров, судей и просто – активных спортсменов-лыжников.

Известно, что число штатных физкультурных работников на селе – лишь единицы, в лучшем случае – учитель по физической культуре в школе и, как исключение, – тренер ДЮСШ по лыжным гонкам (которым зачастую является тот же учитель). Заполнить этот пробел с организаторами спортивной работы в значительной мере могут выпускники сельскохозяйственных вузов.

В Ижевской ГСХА этой работе уделяется значительное внимание. Даже в трудные 90-е годы лыжный спорт находился на

должном уровне: функционировала лыжная база, продолжались учебные занятия по лыжной подготовке, в полной мере работала спортивная секция. В настоящее время на кафедре имеется 250 пар лыж (в т.ч. 150 пластиковых), в полной мере проводятся учебные занятия, в отделении спортивного совершенствования по лыжным гонкам занимается более 30 квалифицированных спортсменов.

Проводимая в этом направлении работа дает свои плоды. Многие выпускники Ижевской ГСХА, работая на производстве, продолжают активно заниматься лыжным спортом. Так, И.Осинцев (Завьяловский район), находясь на руководящей работе в районе, а затем и будучи депутатом Госсовета республики, в течение многих лет продолжал выступать на различных соревнованиях по лыжным гонкам. Другой выпускник академии еще 80-ых годов – В.Красильников, являясь долгое время руководителем СХП «Искра» Вавожского района, до сих пор продолжает выступать в соревнованиях по лыжам. По его инициативе на центральной усадьбе хозяйства была создана школа-интернат по подготовке лыжников, в которой занимаются способные юноши и девушки со всего района. Несколько воспитанников этого интерната уже вошли в число сильнейших лыжников Удмуртии среди школьников, некоторые из них поступили на учебу в Ижевскую ГСХА.

Немало случаев, когда выпускники академии, занимавшиеся лыжным спортом, выдвигаются на руководящие физкультурные должности в районах. Так, бывший студент Ижевского СХИ В.Комлев в 70-80-ых годах работал председателем Якшур-Бодьинского райсовета ДСО «Урожай». Другой выпускник института мастер спорта по лыжным гонкам С.Поторочин более десяти лет был председателем Спорткомитета этого же района.

Глава МО Шарканского района А. Прохоров во время учебы в академии занимался другим видом спорта – вольной борьбой, получил звание КМС. Но он никогда не прерывал связи и с лыжным спортом. На посту главы района развитие этого вида спорта стало одним из приоритетных в его работе. Он уделяет этому виду спорта особое внимание. И результаты налицо: в республике хорошо знают об успехах лыжников Шарканского района, многие из которых показывают высокие спортивные результаты. Один из них – М.Вылегжанин в настоящее время – едва ли не сильнейший в России среди лыжников-гонщиков. На чемпионате мира по лыжным гонкам в 2009 г. он стал серебряным призером в гонке на 50 км. Достаточно

успешно М. Вылегжанин выступил и на Олимпийских играх в Ванкувере, заняв 8-е место на этой же дистанции.

Таким образом, известный тезис о роли физической культуры и спорта в воспитании всесторонне развитой личности находит свое практическое подтверждение в деятельности кафедры физической культуры сельскохозяйственной академии, что видно на примере работы отделения спортивного совершенствования. Приведенные нами данные наглядно показывают, что развитие лыжного спорта в сельской местности Удмуртии в значительной мере связано и с деятельностью выпускников Ижевской ГСХА. Поэтому на кафедре физической культуры академии в работе со студентами уделяется значительное внимание подготовке всесторонне развитых специалистов. Это касается не только подготовки к своей будущей профессии – агронома, зоотехника, механизатора сельского хозяйства и др., но и воспитания общественных физкультурных кадров – тренеров и организаторов спортивно-массовой работы, в т.ч. и по лыжному спорту.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

*Молчанов А.В. , Невоструев А.Н. , Слепинин В.Р.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Целью контроля является определение динамики физической подготовленности студентов в зависимости от направленности объема тренировочных нагрузок. В ходе работы осуществляется ежемесячный педагогический контроль за состоянием студентов. В эксперименте приняло участие 40 человек.

Комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места, жим штанги лежа, приседание со штангой. По данным исследования уровень физической подготовленности возрастал на протяжении всего изучаемого периода. В тестах наблюдался прирост показателей: скоростно-силовой (прыжок с места на 5-6 %); силовой (жим штанги лежа 18-20 %); приседание со штангой 20-22 %. Лучшие показатели, характеризующие уровень физической подготовленности студентов зафиксированы в мае месяце.



Отмеченную динамику физической подготовленности обусловило распределение тренировочных нагрузок, при котором 60% объема выполнено в период с сентября по январь. Таким образом, разработанный комплекс контрольных упражнений объективно характеризует состояние студентов на протяжении учебно-годового цикла. Он прост и доступен в применении, позволяет контролировать переносимость нагрузок и корректировать учебно-педагогический процесс.

## **К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

*Наговицын С.Г.*

*Ижевский юридический институт (ф) ГОУ ВПО «Российская  
правовая академия Минюста России», г. Ижевск*

*Калиниченко А.Н.*

*Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск*

Одним из приоритетных направлений концепции «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101р), является создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения.

Модернизация образования в сфере физической культуры, прежде всего, связана с его культуuroобразующей и гуманизирующей функциями. Должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи нефизкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры.

Особую актуальность эта проблема приобрела в условиях переустройства российского общества, реорганизации вузовского образования. Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием - важное условие подготовки

выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе, развивающемся по закону рыночной экономики.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, - это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые не исчерпываются только физическими кондициями человека, а представляют единство в развитии его духовной и физической сфер.

На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается при освоении знаний и накоплении творческого опыта, связанного с проявлением инициативы и активности в истинно педагогическом процессе.

Большой ущерб физическому воспитанию, по мнению Л.И.Лубышевой, наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс направлен не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами очередной учебной программы. Далее следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и отнюдь не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало - человеческую личность.

Целью физического воспитания должно стать создание условий для формирования у студентов навыков самосовершенствования на фоне высокой мотивации к физической культуре и состоянию собственного здоровья.

На наш взгляд, при обучении у студентов мотивацией, т.е. всей совокупностью мотивов побуждающих к достижению цели, может

выступать их учебная успешность (совокупность их достижений в ходе учебной деятельности). При этом оценка видов деятельности студентов является важным условием в формировании их как будущих конкурентно способных специалистов.

В целях объективизации контроля знаний обучаемых, усиления их мотивации на высокие результаты в обучении по единой методике нами разработана, апробирована, прошла опытную и внедрена в промышленную эксплуатацию психолого-педагогическая технология балльно-рейтинговой оценки учебной успешности студентов высших, средних специальных учреждений, а также учащихся общеобразовательных школ.

Данная технология разработана на теоретических основах параметрического, системного и системно-деятельностного подходов к обучению, модульного принципа обучения и рейтинговой системы контроля знаний обучающихся.

В этой технологии заложены учебные цели (критерии оптимальности видов учебной деятельности), достижение которых невозможно без соответствующей мотивации обучающихся, а поуровневая оценка их успешности определяет степень достижения ими этих целей, в том числе целей физкультурно-спортивного воспитания.

В основе технологии три составляющие: система знаков-символов, отражающих соответствующие явления учебно-воспитательного процесса (рис.1); поуровневая шкала соотношения поощрительных и штрафных баллов (рис 2); вариативная шкала балльно-рейтинговой оценки учебной успешности (рис.3).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Система знаков, используемых в электронном журнале и приложении к нему при оценке учебной успешности обучающихся**

Условные знаки успеваемости	Условные знаки элементов учебно-воспитательного процесса
«2» - оценка 2	«*» - присутствие на занятии
«3» - оценка 3	<b>Поощрительные баллы:</b>
«4» - оценка 4	-«Т» - 25 баллов(творческая активность)
«5» - оценка 5	-«ст» - 10 баллов(творческая активность)
«2 (оценка)» - исправленная неудовлетворительная оценка	-«А» - 10 баллов (общественная активность)
«+» - зачет	-«а» - 5 баллов(общественная активность)
(оценка) - экзамен	<b>Штрафные баллы:</b>
	«и» - - 10 баллов(пропущенное занятие по уважительной причине)
	«у» - - 5 баллов (пропущенное занятие по уважительной причине)
	«о» - - 5 баллов(опоздание на занятие)
	«д» - - 5 баллов(дисциплинарное замечание)
	«и(оценка)»,«у(оценка)»-консультация по теме пропущенного занятия
	«и(оценка)» - -2 балла (консультация по теме занятия, пропущенного по уважительной причине)

**ПРИМЕЧАНИЕ:**  
 Успеваемость студентов оценивается средним баллом полученных оценок на учебных занятиях при изучении дисциплины(модуля). В случаях, если неудовлетворительная оценка исправляется, то при вычислении среднего балла учитывается та оценка, на которую была исправлена двойка.  
 При консультации пропущенного занятия по уважительной причине, полученная оценка учитывается в среднем балле, однако штрафными остаются 2 балла, при консультации пропущенного занятия по уважительной причине оценка учитывается без штрафных баллов.

рис. 1

Вариативная шкала балльно-рейтинговой оценки учебной успешности обучающихся  
(баллов (Б) – 5,00, рейтинговых единиц (РЕ) – 100)  
5,00 Б : 100 = 0,05 Б-----100 РЕ : 100 = 1 РЕ, т.е. 0,05 Б = 1 РЕ

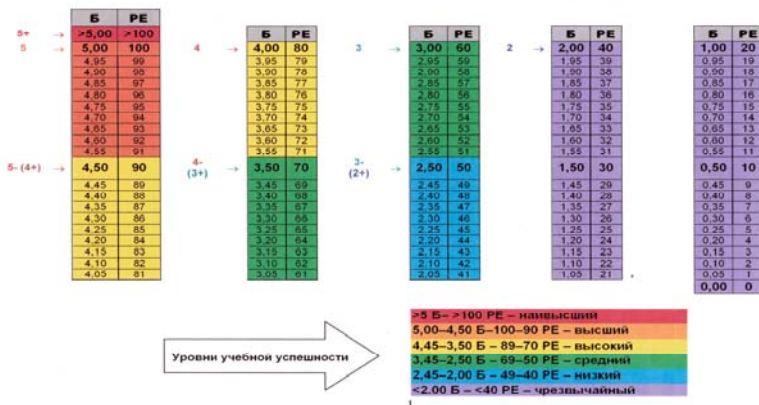


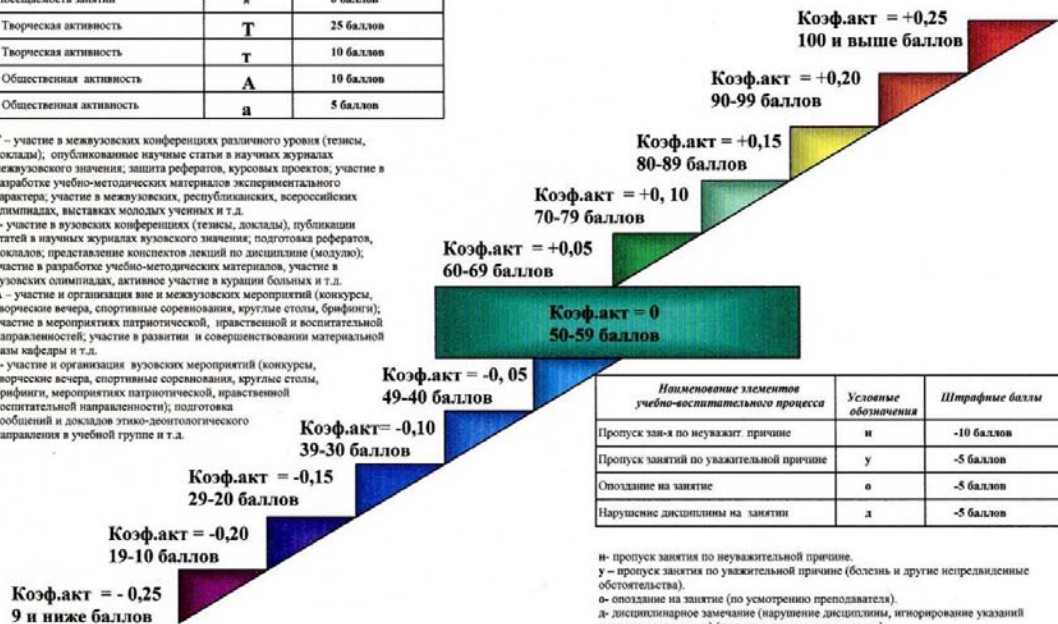
рис. 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СООТНОШЕНИЕ ПООЦРИТЕЛЬНЫХ И ШТРАФНЫХ БАЛЛОВ,  
ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ КОЭФФИЦИЕНТ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование элементов учебно-воспитательного процесса	Условные обозначения	Положительные баллы
Посещаемость занятий	х	0 баллов
Творческая активность	Т	25 баллов
Творческая активность	т	10 баллов
Общественная активность	А	10 баллов
Общественная активность	а	5 баллов

Т – участие в межвузовских конференциях различного уровня (тезисы, доклады); опубликованные научные статьи в научных журналах межвузовского значения; защита рефератов, курсовых проектов; участие в разработке учебно-методических материалов экспериментального характера; участие в межвузовских, республиканских, всероссийских олимпиадах, выставках молодых ученых и т.д.  
т – участие в вузовских конференциях (тезисы, доклады), публикации статей в научных журналах вузовского значения; подготовка рефератов, докладов, представление комплексов лекций по дисциплине (модулю); участие в разработке учебно-методических материалов, участие в вузовских олимпиадах, активное участие в курации больных и т.д.  
А – участие и организация вне и межвузовских мероприятий (конкурсы, творческие вечера, спортивные соревнования, круглые столы, брифинги); участие в мероприятиях патриотической, нравственной и воспитательной направленности; участие в развитии и совершенствовании материальной базы кафедры и т.д.  
а – участие и организация вузовских мероприятий (конкурсы, творческие вечера, спортивные соревнования, круглые столы, брифинги, мероприятия патриотической, нравственной воспитательной направленности); подготовка сообщений и докладов этического-деонтологического направления в учебной группе и т.д.



Наименование элементов учебно-воспитательного процесса	Условные обозначения	Штрафные баллы
Пропуск зва-я по неуважит причине	и	-10 баллов
Пропуск занятий по уважительной причине	у	-5 баллов
Опоздание на занятие	о	-5 баллов
Нарушение дисциплины на занятии	д	-5 баллов

и – пропуск занятия по неуважительной причине.  
у – пропуск занятия по уважительной причине (болезнь и другие непрелвиденные обстоятельства).  
о – опоздание на занятие (по усмотрению преподавателя).  
д – дисциплинарное замечание (нарушение дисциплины, игнорирование указаний преподавателя и т.д.) (по усмотрению преподавателя)

рис. 3

В заключение следует отметить, что предлагаемая технология балльно-рейтингового контроля и оценки элементов образовательного процесса с точностью до 0,01, является, на наш взгляд, эффективной и может быть использована в учебно-

воспитательном процессе образовательного учреждения, в том числе, как фактор повышения физической культуры обучающихся.

## **ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

*Николаева Т.Н., Кокколова О.В.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью системы гуманитарного воспитания студентов, формирования общей профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Здоровье – это первая важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

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

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

При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания; именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям и о

«дозе» к физической нагрузке, от них во многом зависит уровень физической работоспособности.

Отрицательная динамика состояния здоровья студентов многих вузов в различных регионах страны в последние десятилетия приняла характер «эпидемии». Перегрузки в учебе, работе, нервное напряжение, дефицит времени, отрицательные эмоции, гиподинамия, нарушение режима труда и отдыха являются теми факторами, которые вызывают нервно-вегетативное напряжение.

Студенты на теоретических занятиях по физической культуре были ознакомлены с основами самоконтроля. Им был дан ряд тестов, по которым определяются состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

В 2009 году нами были протестированы четыре группы студентов первого курса отделения общей физической подготовки. Мы использовали четыре теста:

- для сердечно-сосудистой системы - проба с приседаниями (подсчитывается пульс в покое, выполняется 20 приседаний за 30 секунд и вновь подсчитывается пульс);

- для дыхательной системы – проба Штанге (фиксируется время задержки дыхания на вдохе);

- для нервной системы – ортостатическая проба (подсчитывается пульс в положении лежа, затем встать и через минуту вновь посчитать пульс) и клиностатическая проба (подсчитывается пульс стоя, затем нужно лечь и через минуту вновь подсчитать пульс).

Результат тестирования студентов на первом курсе показал удовлетворительный уровень физической подготовленности.

В 2010 году мы вновь протестировали эти же группы студентов, но уже второго курса.

Уровень физической подготовленности студентов второго курса вновь оказался удовлетворительным, но оценка тестирования приблизилась к уровню «хорошо». Особенно это видно на тестах:

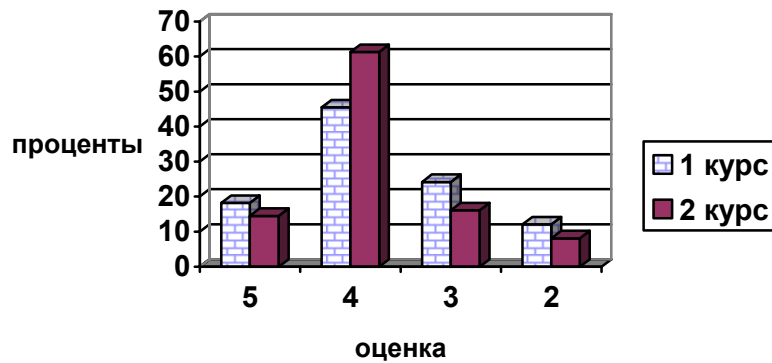
- проба Штанге;
- ортостатическая проба;
- проба с приседаниями.

Таким образом, повысилась оценка работоспособности и переносимости физических нагрузок сердечно-сосудистой системы, улучшилось состояние системы дыхания.

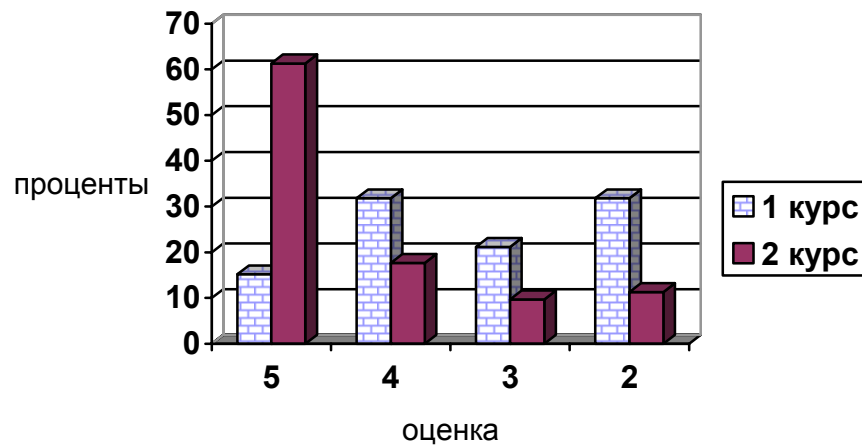
Чтобы в дальнейшем повышать уровень физической подготовленности, наряду с практическими занятиями по физической

культуре, необходимо заниматься дополнительно физическими упражнениями и повышать свой теоретический уровень знаний.

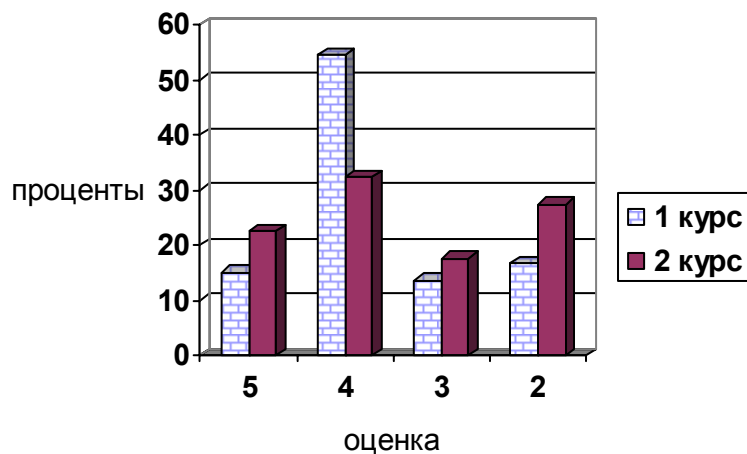
### Проба с приседаниями



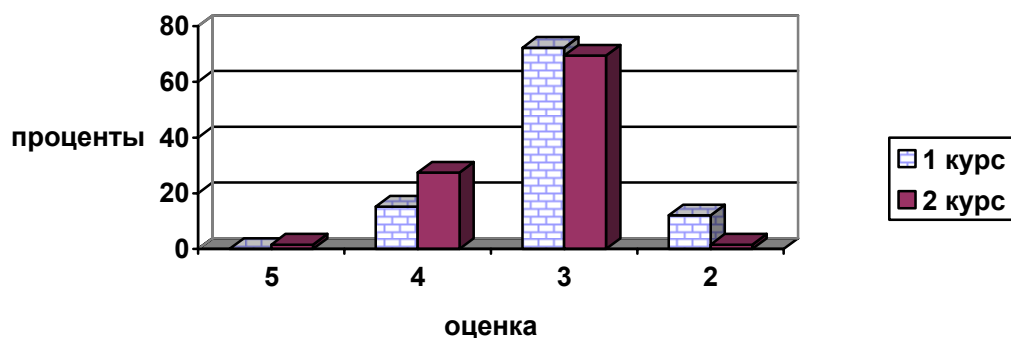
### Ортостатическая проба



### Клиностатическая проба



### Проба Штанге



### Литература

1. В.И.Ильинич. Физическая культура студента: Учебник. Гардарика, 2002 – 448с.
2. Ю.А. Ермолаев. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов. – М. Спорт Академ Пресс, 2001.-444с.
3. Р.Х. Митриченко, Л.В. Бузмакова, Л.В. Родыгина. Физическая культура и основы здорового образа жизни: Учебно-методическое пособие /УдГУ, Ижевск/-2007 – 142с.

## **ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБОРОННО-СПОРТИВНОГО КЛАССА**

*Новгородова М. В.*

*Соликамский государственный педагогический институт,*

*г. Соликамск*

*Фонарев Д. В.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,*

*г. Чайковский*

Несмотря на принятую правительством РФ в 2001 г. «Концепцию модернизации российского образования на период до 2010 года», в которой указывается необходимость организации в старшей школе профильных направлений, на этапе пропедевтической подготовки ещё не созданы условия, позволяющие учащимся грамотно решать вопросы самоопределения и самосовершенствования с учётом индивидуальных интересов, склонностей и психофизических возможностей. Это привело к тому,



что физкультурное образование в школе идёт по экстенсивному пути развития.

До сих пор не оформлено содержание программы физического воспитания старших школьников оборонно-спортивных классов. Между тем в ряде регионов страны развивается спортизированное физическое воспитание, которое вполне отвечает условиям организации личностно-ориентированного обучения.

В связи с выше сказанным, нами была предпринята попытка создания региональной программы спортивно ориентированной направленности изучения физической культуры в старшей школе. Представленные в программе материалы позволяют последовательно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи по базовому и вариативному компонентам физической культуры при различных соотношениях учебной нагрузки, с учетом индивидуальных предпочтений учащихся, а также кадрового и материально-технического обеспечения образовательных учреждений.

Учебная программа отвечает условиям организации и планирования спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и перехода к обучению учащихся на предмет «спортивная культура» в старших классах.

Методологической основой при разработке содержания программы стали труды Л.И.Лубышевой, В.П.Лукьяненко, А.В.Березина, В.И. Ляха, С.М. Погудина, Г.Б. Северухина и др. ученых.

Принципиальным отличием нашей программы от распространенной на всей территории нашей страны Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов (В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2004) является то, что документ разработан с учетом концепции спортивно ориентированного подхода.

Структура программы составлена с учетом требований министерства образования и науки Пермского края. Ниже в таблице представлен бюджет времени, отводимый на изучение предмета «физическая культура» в профильном классе.

Базовая часть программы направлена на освоение знаний, умений и навыков (выполнение требований образовательного стандарта старшей школы).

Распределение времени на различные виды учебного материала при  
трех разовых занятиях в неделю для реализации базовой и  
вариативной части программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10-й	11-й
1	<b>Базовая часть</b>	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	23	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	23	23
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств или плавание	10	10
1.7	Врачебно-педагогический контроль	10	10
2	<b>Вариативная часть</b>	102	102
2.1	Углубленное освоение одного или нескольких видов спорта, либо прикладная физическая подготовка	92	92
2.2	Основы знаний в области физкультурно-спортивной деятельности	10	10

Изучение вариативной части программы предусматривает формирование тренировочных групп по избранному виду специализации. Это в свою очередь позволит:

- создать организационно-педагогические условия привлекательности для учащихся содержания учебных занятий;
- обеспечить соответствие обучающих и тренирующих воздействий на уроках особенностям возрастного развития, моторики и психики учащихся, их спортивным интересам;
- способствовать активному и системному использованию новейших технологий спортивного воспитания подростков;
- предоставить возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры.

Содержание внеклассной, прежде всего само организованной физкультурной деятельности, содержит упражнения коррекционно-развивающего характера. В программе предусмотрена инновационная система оценивания учащихся, основанная на стимулирующих принципах.

Диагностическая часть представлена комплексной системой оценивания подготовленности старших школьников. В программе предусмотрены требования по выполнению домашних заданий по предмету «физическая культура».

Разработанный нами программный продукт также может быть полезен при организации занятий физическим воспитанием в классах с углубленным изучением предмета «физическая культура».

Результаты апробации программы в городах Чернушка, Соликамск, Чайковский показали достаточный уровень подготовленности школьников для поступления в физкультурный вуз г. Чайковского и силовые структуры Пермского края.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛЫХ ФОЛЬКЛОРНЫХ ФОРМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ «ВОДОБОЯЗНИ» У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Пахатнова Т.В*

*МДОУ детский сад № 29 «Алёнушка», г. Чайковский*

Плавание занимает особое место в физическом развитии и воспитании, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. В настоящее время плавательная подготовленность России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России до 15 % несчастных случаев на воде происходят в возрасте до 14 лет. Причем первый пик приходится на возраст 5-9 лет.

Известно, что плавание - один из многих видов спорта, который разносторонне и гармонично развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. Непрерывные движения ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие. Занятия плаванием способствует развитию дыхательной мускулатуры. Одновременно наблюдается увеличение жизненной емкости легких и экскурсии грудной клетки. Ритмичное дыхание во время плавания благотворно

действует на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение в воде, его «невесомость» создают для сердца облегченные условия для выполнения большой работы, которая на суше потребовала бы значительного напряжения.

Среди детей встречаются и те, кто имеют негативный опыт общения с водой (моменты захлебывания, ошпарившиеся, просто дети, страдающие от страхов изменений условий внешней среды и дети, страдающие патологической боязнью воды). Надо твердо придерживаться правила: детей нельзя насильно принуждать плаванию и упражнениям в воде. Детям, страдающим «водобоязнью», необходимо помочь в адаптации к водной среде и привлечь к активной игровой деятельности в бассейне. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Установлено, что страх перед водой испытывают не более 4-5 % детей. Опыт моей работы также показывает, что не всем детям первоначальное общение с водой сразу доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины, большого пространства акватории. Поэтому **целью** моей работы с младшими дошкольниками стало: создание условий для успешной адаптации детей к водной среде средствами народного творчества.

Для решения цели поставила перед собой следующие **задачи**.

1. Использовать малые фольклорные формы как средство преодоления «водобоязни» у детей 2-4 лет.
2. Научить самостоятельному вхождению детей в воду.
3. Закреплять умения выполнять упражнения на воде по показу педагога.
4. Воспитывать уверенность в себе, уметь находить правильное решение в создавшейся нестандартной ситуации в водной среде.

В начале работы мною была изучена методическая литература: «Обучение плаванию» Т. Казаковцевой, «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» (занятия, игры, праздники) Н.Г. Пищенко, «Плавание и здоровье малыша» Н.Г.Соколовой, «Как преодолеть водобоязнь» Д.Ф. Мосуноа, «Игры для детей от 2 до 6 лет» О.Асписовой, «Русский фольклор» Л.П. Макаренко, «Чудесный короб: Русские народные песни, загадки, игры» Г.М. Науменко и другие. Был составлен перспективный план работы «Использование малых фольклорных форм на занятиях по плаванию», оформлены

картотеки: художественного слова, дыхательной гимнастики, народных игр на воде «Нам народная игра полюбилась навсегда», упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, релаксационных игр и упражнений и другие, разработаны конспекты занятий, развлечений в разных возрастных группах. Для педагогов ДОУ были проведены консультации: «Роль малых фольклорных жанров для эмоционального состояния детей на занятиях по плаванию», «Художественное слово как один из способов формирования положительного отношения к плаванию», семинар – практикум «Игра – королева детского общения». Для родителей были проведены открытые занятия, беседы, консультации: «Использование художественного слова во время купания детей в домашних условиях», «Как преодолеть водобоязнь» и другое.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста использую на занятиях малые фольклорные формы, для того, чтобы первые шаги в обучении плаванию помогали ребенку преодолеть неприятное и небезобидное чувство «водобоязни». Фольклор разнообразил мои занятия, сделав любимыми для детей, так как, слушая потешку или приговорку, ребенок улавливает доброту взрослого, стремление подбодрить и помочь. Дети с желанием входят в воду, перестают плакать и бояться её. «Ревушкам» говорю ласково: «Не плачь, куплю тебе калач, если будешь плакать - куплю только лапоть».

Некоторым малышам трудно освоиться в бассейне, новая обстановка пугает. Выразительно сказанная потешка помогает мне установить контакт с ребёнком, вызвать у него положительные эмоции, симпатию. «Зашагали ножки – раз, два, три. Прямо по водичке – посмотри. Выше, выше ножки – раз, два, три. Выше, выше ножки – посмотри».

Многие народные произведения позволяют вставить любое имя, не изменяя содержания, например: «Коля, Коля мойся, мыла ты не бойся, будет мыло пениться, вся грязь куда-то денется». Услышав своё имя в потешке, ребёнок успокаивается.

Незамысловатые потешки легко запоминаются, побуждают малышей к движению. Услышав про петушка, они идут, высоко поднимая колени, «взмахивая» руками. Мне не приходится долго объяснять, как выполнять упражнение, что нужно делать. Умело подобранная потешка всё сказала за себя.

Некоторым малышам не нравится, когда капельки воды попадают на лицо. И снова меня выручает потешка в сочетании с

заданием. Например, «Водичка, водичка, умой моё личико, чтобы глазки блестели, чтобы щёчки краснели, чтоб смеялся роток и не кусался зубок». Учю малышей хлопать по воде руками, образуя брызги, вместе приговариваем: «Топики, топики, по водичке хлопки. Хлопки ладошками да босыми ножками». Неоднократное повторение заданий в игровой форме дает свои результаты.

Часто на занятиях использую хороводные песенки, полюбившиеся детям: «Каравай», «Ходит Ваня», «Ладушки», «Зайка серенький», «Петушок».

Очень трудно в этом возрасте освоить основы правильного дыхания в воде, опускания лица в воду. Здесь я использую слова: «Я иду, иду, самовар в руках несу, прибауточку пою. Кипит в самоваре водичка? Как кипит?». По моему показу, дети опускают подбородок в воду и выдыхают воздух. Получается не простое бурление воды, а образ.

Через игру я учю малышей погружаться с головой в воду. Взявшись за руки, образуя круг, медленно передвигаясь, вместе говорим: «Мы идём, идём, хоровод ведём, сосчитаем до пяти, ну, попробуй нас найти». И с последними словами все опускают лицо в воду.

Используя элементы народного творчества, занятия становятся эмоциональнее и разнообразнее. В своей работе использую специальные психотерапевтические игрушки для снятия и предупреждения «водобоязни». Это куклы Капелька, Капитошка, Осьминожек и другие. Все это способствует зарождению интереса к занятиям в бассейне и преодолению «водобоязни» у детей, особенно в младшем дошкольном возрасте.

Проделанная мною работа не могла не сказаться на успехах наших детей. Мониторинг педагогической диагностики по плаванию в младшем дошкольном возрасте показал:

- малыши стали активнее и эмоциональнее, смело «гуляют» по воде;

- упражнение «Крокодильчик» (принимая горизонтальное положение тела в воде, дети идут на руках, ноги вытянуты назад) выполняют уверенно 85 % ребят;

- упражнение «Фонтан» (сидя, упор сзади руками, попеременно поднимают то левую, то правую ногу) - уже не отворачиваются от попадания брызг 90 % дошкольников;

- самое трудное упражнение «Водолазы» (опускание лица в воду на задержке дыхания) стали выполнять 90 % малышей.

Таким образом, уровень развития двигательных умений и навыков к концу года (2008-2009 учебный год) показал положительную динамику: высокий уровень развития – 75 % детей, средний уровень развития – 25 %, интерес к плаванию возрос и посещаемость детьми занятий в бассейне увеличилась на 27 %.

Малые фольклорные формы способствуют формированию у детей уверенности в себе, повышают самооценку, позволяют детям лучше «понять» воду. А понимание ведет к снижению «водобоязни».

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ ОБУЧАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

*Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дружинина О.Ю., Татарских И.А.  
Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Важное значение в судействе соревнований по спортивной аэробике имеет знание самих правил соревнований, в связи с тем, что они постоянно усложняются и совершенствуются – требуют для их усвоения современных методик обучения. Предмет судейства в аэробике с течением времени не перетерпел существенных изменений, им остается оценка содержания и качества выполнения соревновательных программ, что делают спортсмены и как они это делают. Не изменился и основной принцип судейства в аэробике: это определение спортивного результата на основе визуальной оценки выполняемых программ по действующим правилам соревнований, а сам результат оценки в большей степени зависит от квалификации судей. К одним из эффективных средств, значительно повышающих наглядность представления информации, интерактивность, возможность проведения самоконтроля и контроля знаний и умений относятся мультимедийные обучающие программы [1,3]. Широкое использование компьютерных технологий открывает дополнительные возможности в судействе соревнований по спортивной аэробике, в подготовке судей и спортсменов.

Для совершенствования процесса подготовки судей по спортивной аэробике авторами была разработана обучающая

мультимедийная программа «Правила соревнований и судейство по спортивной аэробике» (рис. 1).

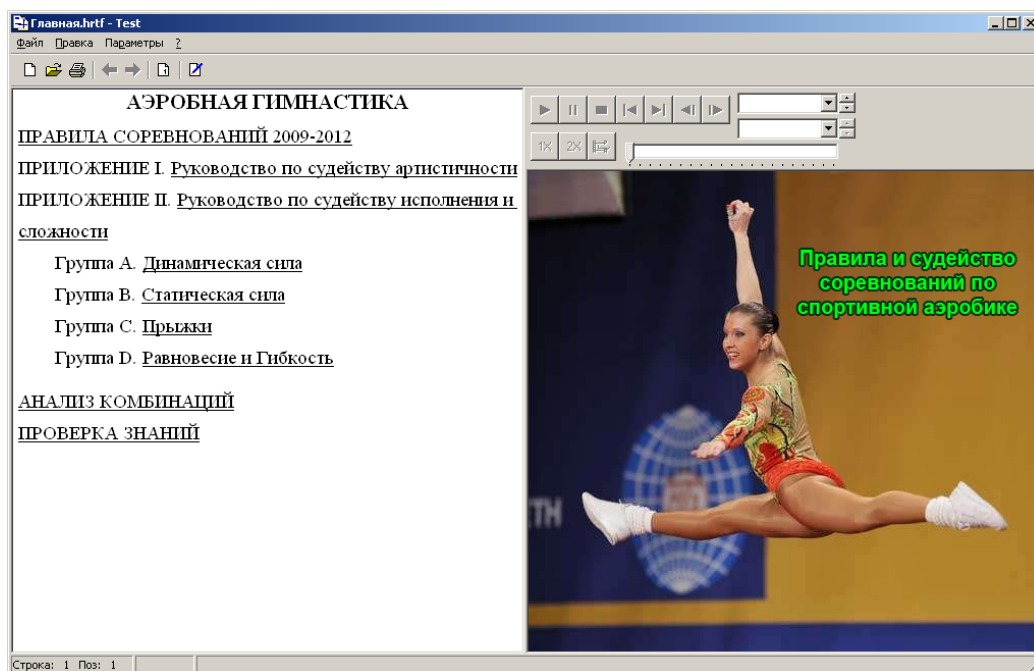


Рис. 1. Главная страница обучающей программы

Основное назначение и функциональные возможности программы рассмотрены в работе [2]. В данной статье рассмотрим результаты использования программы в совершенствовании знаний и умений судей по спортивной аэробике.

В эксперименте принимали участие 10 человек, занимающихся спортивной аэробикой и имеющих уже определенный опыт судейства соревнований.

Для изучения компетентности использовались два теста: первый тест, «проверка теоретических знаний», состоял из десяти тестовых заданий по правилам соревнований по спортивной аэробике; второй тест, «проверка практических умений», состоял из десяти тестовых заданий по пятнадцати программам по спортивной аэробике взятых с реальных соревнований.

Условиями тестирования определялось следующее: на пользователя не оказывалось какого-либо давления со стороны руководителей, друзей и товарищей по команде и т.д., а также каких-либо подсказок при проведении тестирования; пользователю разрешалось просмотреть выполнение программы спортсменом один раз; запрещался медленный просмотр ситуаций.



Эксперимент проводился в три этапа: первый – определение начального уровня знаний правил по спортивной аэробике; второй – реализация работы с программой «Правила соревнований и судейство по спортивной аэробике»; третий – оценка эффективности обучения.

На *первом этапе* претенденты на получение звания судьи первой категории и действующие спортсмены проходили тестирование по разработанным нами тестам. Предварительная оценка уровня теоретических знаний по правилам соревнований осуществлялась на основе контролирующей части мультимедийной обучающей программы. Тестирование проводилось без ограничения времени, после каждого вопроса показывался результат выполнения задания, а после выполнения всех десяти заданий – общее количество правильно выполненных заданий. Проверка практических умений судейства осуществлялась на основе десяти заданий, представляющих видеозаписи конкретных соревновательных программ, выполняемых разными спортсменами на соревнованиях различного уровня (чемпионаты России, Кубки, Гран-при). Тестирование проводилось без ограничения времени, видео фрагмент можно было просматривать два раза. По окончании тестирования показывалось количество заданий и количество правильных ответов. Полученные таким образом результаты дают представление об уровне предварительной подготовки испытуемых.

На *втором этапе* обучающиеся самостоятельно в течение недели работали с программой «Правила соревнований и судейство по спортивной аэробике». При этом они могли: просмотреть общие положения о соревнованиях, руководство по судейству артистичности, исполнения и сложности, графическое и видео изображение элементов сложности, анализ и поэлементный разбор 5 комбинаций, технологию судейства и пройти проверку знаний.

Содержание *третьего этапа* направлено на проверку эффективности процесса обучения.

По окончании обучения испытуемые прошли повторное тестирование с целью выявления результативности обучения.

Результаты предварительного и итогового тестирования уровня теоретических знаний и практических умений представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

## Результаты уровня теоретических знаний

Ф.И.О.	$x_i$	$y_i$	$(x_i - y_i) = d_i$	$d_i^2$
Б-ва	4	9	$(9 - 4) = 5$	25
Б-на	3	8	$(8 - 3) = 5$	25
Г-ва	2	7	$(7 - 2) = 5$	25
К-ва	5	9	$(9 - 5) = 4$	16
К-на	5	8	$(8 - 5) = 3$	9
М-ва	3	7	$(7 - 3) = 4$	16
С-ов	2	6	$(6 - 2) = 4$	16
Т-ва	3	8	$(8 - 3) = 5$	25
У-ва	3	6	$(6 - 3) = 3$	9
Ш-ва	4	9	$(9 - 4) = 5$	25

$$\sum d_i = 43 \quad \sum d_i^2 = 191$$

$$\bar{d} = 4,3$$

Таблица 2

## Результаты уровня практических умений

Ф.И.О.	$x_i$	$y_i$	$(x_i - y_i) = d_i$	$d_i^2$
Б-ва	5	7	$(7 - 5) = 2$	4
Б-на	3	7	$(7 - 3) = 4$	16
Г-ва	2	6	$(6 - 2) = 4$	16
К-ва	3	9	$(9 - 3) = 6$	36
К-на	4	8	$(8 - 4) = 4$	16
М-ва	3	7	$(7 - 3) = 4$	16
С-ов	3	6	$(6 - 3) = 3$	9
Т-ва	4	9	$(9 - 4) = 5$	25
У-ва	6	9	$(9 - 6) = 3$	9
Ш-ва	4	8	$(8 - 4) = 4$	16

$$\sum d_i = 39 \quad \sum d_i^2 = 163$$

$$\bar{d} = 3,9$$

Для определения достоверности различий между полученными результатами использовался  $t$  – критерий Стьюдента для зависимых данных. Проведенное исследование показало, что использование в подготовке судей по спортивной аэробике мультимедийной обучающей программы позволило значительно повысить уровень теоретических знаний у испытуемых ( $t = 16,5$  при  $P < 0,05$ ) и практических умений в судействе ( $t = 11,1$  при  $P < 0,05$ ), что свидетельствует о значительной эффективности использования

мультимедийной обучающей программы в подготовке судей по спортивной аэробике.

### *Литература*

1. Петров П.К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: Монография. – М.; Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2003. – 447 с.

2. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дружинина О.Ю., Татарских И.А. Структура и функциональные возможности мультимедийной обучающей программы по правилам и судейству соревнований по спортивной аэробике // Современные технологии спортивной медицины, физической реабилитации и адаптивного физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции – Набережные Челны, 5 марта 2010 г. Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2010. С.223-226.

3. Петров П.К., Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий // Теор. и практ. физ. культ. 2001. №6. С.57-59.

## **РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ПФФК УдГУ КАК БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Пирожкова И.В.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Повышенные требования к подготовке будущих специалистов приводят к тому, что преподаватели высших учебных заведений вынуждены искать новые направления и технологии в формировании будущего специалиста. Данная высшим учебным заведениям автономия подчеркивает приоритетное освоение гибких и эффективных технологий обучения и приближение образовательного процесса к международным стандартам. Это дает возможность педагогическим коллективам применять новейшие технологии и говорить о качестве подготовки выпускников.

Многие специалисты считают, что наиболее слабым звеном в подготовке будущего педагога является недостаточное профессионально-методическое вооружение студентов знаниями, поэтому сейчас работа преподавателя вуза направлена на поиски улучшения качества образования путем введения новейших её систем.

Практика является одной из форм подготовки учителей физической культуры общеобразовательной школы, поэтому в ГОС выделяется как отдельная учебная дисциплина. В программе практики она предусматривает постепенное усложнение деятельности студентов от курса к курсу с учетом их профессиональной подготовленности. Именно при такой этапной системе подготовки будущего специалиста решаются задачи поиска новых методов его формирования [2].

На педагогическом факультете физической культуры Удмуртского государственного университета создаются такие условия, которые бы помогли студенту глубже понять свою будущую профессию, раскрыть его способности и сделать правильный выбор по окончании вуза.

Формирование педагогических качеств будущего специалиста на факультете начинается с первого курса в виде учебной практики по видам: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, где студенты проводят урок на своих сокурсниках. Она позволяет органически связать обучение, осуществляемое в различных формах аудиторных занятий по дисциплинам предметного цикла, с практической деятельностью студентов при реализации усвоения знаний, умений, навыков и выполнения профессиональных функций специалиста.

Исходя из требований государственного стандарта, приобретенные знания, умения и навыки студента по психолого-педагогическим и биологическим дисциплинам, теории и методике физического воспитания, дают возможность оптимально справляться с высоким психо-эмоциональным напряжением, возникающим в процессе прохождения педагогических практик [1].

На втором курсе студенты проходят учебную практику в детском саду по разделу «Дошкольное воспитание». Целью этой практики является закрепление приобретенных знаний в процессе учебы, развитие коммуникативных и организаторских способностей в качестве инструктора физкультуры детского сада. На данной

практике студенты учатся организовывать занятия по физической культуре и проводить праздники.

На третьем курсе студент проходит педагогическую практику по плаванию в качестве инструктора и в детских юношеских спортивных школах в качестве помощника-тренера по видам спорта. Практика на третьем курсе характеризуется высокой степенью самостоятельности и ответственности, расширением объема и сложности содержания работы, где студент овладевает основными направлениями деятельности тренера-преподавателя.

Следующий этап педагогических практик начинается на 4-м курсе в общеобразовательной школе в роли учителя физической культуры и заканчивается на 5-м курсе. Главным направлением практики является совершенствование методической работы и систематизации знаний, умений и навыков в учебно-воспитательном процессе. Она является начинающим этапом подготовки специалиста по физической культуре и логическим продолжением учебных практик студентов предыдущих курсов, которые проводятся в условиях, максимально приближенных к их будущей профессии. На этом этапе от студента требуется сознательное применение теоретических знаний, которые не только закрепляют, но и помогают более осмысленно раскрывать способности, особенно организационного, конструктивного и коммуникативного характера.

Первой такой практикой на четвертом курсе является практика по гимнастике, которая проходит в общеобразовательной школе. Цель практики – изучение деятельности учителя физической культуры и подготовка к государственному экзамену. Эта самая сложная по содержанию практика, так как она является первой в роли учителя физической культуры, да и данный вид практики очень травмоопасен, поэтому студент должен тщательно готовиться к каждому уроку, проведению плановых мероприятий и поручений учителя физической культуры и группового руководителя.

Следующая практика в роли учителя физической культуры - это практика по лыжной подготовке, которая проходит также на четвертом курсе и направлена на организацию и проведение учебных занятий на воздухе. В ходе данной практики студенты параллельно проходят практику в качестве помощника классного руководителя начальных классов, что является еще одним из важных звеньев профессионально-педагогической подготовки. В течение практики студенты адаптируются к работе с детским коллективом, овладевают

дальнейшим развитием различных педагогических способностей и приобретают навыки внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, проводят беседы по здоровому образу жизни и пропаганде физической культуры и спорта, посещают с детьми театры и кино, ходят на лыжах и коньках.

Практика на пятом курсе в роли учителя физической культуры начинается с начала учебного года по легкой атлетике и спортивным играм. Целью данной практики является качественная подготовка студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессиональных функций специалиста физической культуры, формирование у них профессионально значимых качеств, способностей, психических свойств личности, методических умений и навыков, развитие интереса к избранной профессии, умение целостно выполнять функции преподавателя физической культуры на основе глубоких знаний и владения методами научных исследований, а также подготовка к государственному экзамену по методике физического воспитания, проводимого в форме «урока физической культуры» [4].

На этой практике студенты выполняют все требования, предъявляемые к учителю физической культуры.

После каждой практики бригады готовят отчет в виде презентации по разделам практик: учебно-методическая, воспитательная, хозяйственная, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. На отчетной конференции представленные презентации просматриваются жюри, в которое входят не только преподаватели, но и студенты, и выбираются три лучших отчета для награждения сладким призом.

Для повышения качества педагогического процесса, овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками на факультете проводится конкурс на «Лучший урок по физической культуре в школе», как итог прохождения раздела педагогической практики [3]. Это повышает мотивацию студента к освоению программ по педагогической практике, уровню его подготовленности к профессиональной деятельности педагога по физической культуре; дает студенту возможность оценить свои профессионально-методические способности.

Чтобы поднять качество подготовки студента к его профессиональной деятельности и повысить самооценку студента, на факультете был введен междисциплинарный комплексный

государственный экзамен, проводимый в форме практического урока физической культуры в школе, который выявляет все знания, умения и навыки студента, полученные в течение всех лет обучения.

Возрастающие требования к работе и контроль со стороны административных органов привели к появлению такой документации как портфолио. Портфолио является документом нового типа, который отражает профессиональный рост педагога, его достижения, профессиональные заслуги, подтверждает его квалификацию.

Так как основная функция портфолио информативная, то на факультете было принято решение о введении его на практике вместо дневника практиканта, который содержит набор методических материалов по гимнастике, лыжной подготовке, легкой атлетике и спортивным играм в течение учебных практик по данным видам. Сюда также входят материалы по проведению воспитательной, хозяйственной, оздоровительно-массовой и спортивно-массовой работы в школе.

Таким образом, система педагогических практик в школе направлена на подготовку студента к аттестации на «профессиональную пригодность» и деятельности учителя физической культуры школы, которая является основной для выпускников факультетов физической культуры.

#### *Литература:*

1. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 033100 «Физическая культура» //Учебно-методический комплект по специальности 033100 «Физическая культура». М.: Флинта: Наука, 2002.

2. Программа по проведению педагогической практики в школе на педагогическом факультете физической культуры по специальности 033100 - педагог по физической культуре. /Составители: к.п.н., доцент Г.Б. Северухин и доцент И.В. Пирожкова. Ижевск: УдГУ, 2009.

3. Северухин Г.Б., Пирожкова И.В., Максимова С.С. Конкурс на лучший урок физической культуры в процессе проведения системы педагогических практик на ПФФК //Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: Сборник тезисов докладов Республиканской научно-практической конференции 29-30 марта

2005 г. Ижевск: ГОУВПО «Удмуртский государственный университет», 2005.

4. Северухин Г.Б., Пирожкова И.В. Урок в школе как государственный экзамен на ПФФК //Теория и практика физической культуры и спорта в условиях модернизации образования: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2009.

## **САМООЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 5 КУРСА К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ «УРОК В ШКОЛЕ»**

*Пирожкова И.В., Северухин Г.Б.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Образование будущего специалиста по физической культуре в основном зависит от его подготовленности, которую он приобретает в течение учебы в вузе. Одним из главных компонентов педагогического процесса является урок. Только урок может показать, насколько студент подготовлен по данной специальности и зависит от педагогической практики, к которой студент готовится ещё до выхода в школу.

Студенты ПФФК для приобретения своих профессионально-педагогических способностей проходят 8 практик и в конечном итоге сдают комплексный междисциплинарный государственный экзамен, который мотивирует подготовку к педагогической деятельности, учит преодолевать трудности, сохраняя чувство собственного достоинства и веру в достижения цели.

Как пишет В.А. Энштейн: «Правильно организованный и профессионально проведенный экзамен может в значительной мере стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе».

Для того, чтобы выяснить как готовы студенты к данному экзамену, как оценивают свои возможности, мы провели анкетирование, которое должно было помочь нам в выявлении готовности студентов к своей будущей профессии и выявить слабые и сильные стороны в работе коллектива. Так, пройдя восемь практик, студенты единодушно (100 %) ответили, что все практики способствуют разносторонней подготовленности студента и в



дальнейшем каждый из них может работать в любой области физической культуры, определенной специальностью «педагог по физической культуре».

Чтобы студент мог показать все свои педагогические способности, которые он приобретает в течение учебы в вузе, кафедра Теоретических основ физической культуры и кафедры спортивно-педагогических дисциплин ведут подготовку студента к предстоящей практике, дают специальные задания, формируют первоначальное представление об учебной практике, за которую студент получает дифференцированную оценку. Но все-таки многие студенты отмечают, что лучше их подготавливает к педагогической практике кафедра гимнастики (46,6 %), так как это первая практика, где студенту необходимо научиться конструировать учебный процесс и уметь его выполнять. 33,3 % студентов считают, что все кафедры одинаково готовят студентов к экзамену и будущей профессии. Лишь 6,6 % студентов считают, что кафедра легкой атлетики подготовила их к педагогической практике и государственному экзамену лучше, а 2,2 % студентов отдало предпочтение кафедре спортивных игр.

Государственный экзамен «Урок в школе» проходит на ПФФК с 2000 года. Он включает в себя три основных вида школьного урока в соответствии с Государственным образовательным стандартом общеобразовательной школы: гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры. Чтобы выяснить, к какому виду урока государственного экзамена (если бы ему дали право выбора вида) студент, по его мнению, лучше подготовлен, мы провели анкетирование. Результаты показали, что 44,4 % студентов выбрали бы спортивные игры, так как данный вид педагогической практики был последним и все ещё свежо в памяти; 28,8 % студентов выбрали бы легкую атлетику, по которой практика также проводилась на 5-м курсе в начале учебного года; 17,8 % студентов отдали предпочтение гимнастике, так как практика по данному виду была самая первая и проходили её студенты на 4-м курсе в седьмом семестре. И лишь 8,9% студентов могут провести любой вид. Но это ещё раз говорит о том, что все кафедры достаточно серьезно относятся к подготовке студента к педагогической практике в общеобразовательной школе.

Нами также была выявлена самооценка подготовленности студента к государственному экзамену по каждому виду. Так, по виду «Гимнастика» на оценку «отлично» готовы 48,9 % студентов; на оценку «хорошо» - 40 % студентов и на оценку «удовлетворительно»

- 11,1 % студентов. По легкой атлетике студенты выставили себе следующие оценки: «отлично» - 62,2 %, оценку «хорошо» поставили 28,9 % студентов и «удовлетворительно» - 8,9 %.

По спортивным играм студенты выставили следующие оценки: «отлично» - 60% студентов, «хорошо» - 35,6% и на «удовлетворительно» оценили себя 4,4 % студентов.

Самооценка студентов показала, что они действительно готовы провести комплексный междисциплинарный государственный экзамен, рассматриваемый как определяющий мотив в системе профессиональной подготовки студентов к педагогической деятельности, на высокую оценку.

Таким образом, комплексный междисциплинарный государственный экзамен является мотивом, стимулирующим к более качественной, профессиональной подготовке студентов в процессе учебы и прохождения практик и выявление слабых сторон в работе факультета.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА СВОБОДЫ ВЫБОРА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ**

*Погудин С.М*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

Одной из проблем в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений является снижение уровня интереса и мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, начиная с подросткового возраста. Такая негативная тенденция обусловлена не только отсутствием должной теоретической компетентности по предмету «физическая культура», слабой инфраструктурой в обеспечении учебно-воспитательного процесса, но и проблемой индивидуализации психофизической подготовки школьников. Совершенно очевидно, что 2-3 разовые уроки по физической культуре в неделю не оказывают эффективного воздействия на развитие двигательных функций, не обеспечивают качественный уровень освоения двигательных действий, не позволяя воспитанникам получать эмоциональное удовлетворение от роста индивидуальных результатов.

Спортизация физического воспитания учащихся основной и средней школы, способствуя оптимизации их двигательной активности, по разным причинам (недостаточные материально-техническая база и уровень профессиональной компетентности среди учителей физической культуры, проблемы с финансовым обеспечением учебно-тренировочного процесса и т.д.) не находит широкого распространения в практике. Опыт организации спортивно ориентированного физического воспитания среди учащихся 5-9-х классов в ряде школ г. Чайковского Пермского края показал, что далеко не все школьники, имея свободу выбора в видах спортивного и физического совершенствования, с устойчивым интересом относились к новой форме организации занятий физическими упражнениями.

Слабая мотивация к новой урочной форме занятий физическими упражнениями, на наш взгляд, обусловлена недостатками в организации двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые связаны с отсутствием условий для полноценной и разнонаправленной физкультурно-спортивной деятельности. Общепринятый режим организованной двигательной деятельности у большинства учащихся в возрасте 7-10 лет не позволяет эффективно использовать сенситивные периоды в развитии физических способностей, а также формировать культуру движений, двигательный опыт и ценностные ориентации детей в сфере физической культуры.

Такое заключение подтверждается результатами исследования, проведенного нами за период 2004-2009 гг. на базе МОУ СОШ №11 г. Чайковского, участниками которого являлись учащиеся двух классов.

По нашим наблюдениям, численность учащихся-спортсменов 5-х классов данной школы, занимавшихся дополнительно физическими упражнениями в группах ОФП и спортом в 1-2-х классах, как у мальчиков, так и у девочек оставалась на прежнем уровне и они в течение 4-5 лет продолжали заниматься в избранных ими видах физкультурно-спортивной деятельности. Дети, не привлеченные к начальной спортивной подготовке и дополнительному физическому совершенствованию в 1-2-х классах в объеме 4-6 часов в неделю, в большинстве случаев сохраняли в этом возрастном диапазоне свое пассивное отношение к спортивной

деятельности, а их двигательный режим ограничивался двумя уроками физической культуры в неделю.

Мы полагаем, что сохранение интереса к физкультурно-спортивной деятельности у детей с расширенным двигательным режимом двигательной активности на протяжении 4-5 лет обучения обусловлено влиянием педагогических и психологических факторов.

В нашем исследовании испытуемые занимались физкультурно-спортивной деятельностью в объеме, который соответствовал гигиенически обоснованному режиму организованной двигательной активности и способствовал реализации сенситивных периодов в развитии двигательного потенциала младших школьников. Поскольку для них учебная деятельность была ведущей, от ее характера и результативности во многом определялась устойчивость дальнейших индивидуальных интересов и потребностей. Предоставление детям условий для эмоционального удовлетворения в процессе избранных ими видов физической активности послужило фактором, обуславливающим становление самоопределения, ведущих интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями. По мере накопления двигательного опыта и успехов в физкультурно-спортивной деятельности каждый ребенок был в состоянии принимать самостоятельные решения в пользу форм и содержания занятий физическими упражнениями. Анализ своих двигательных возможностей и предвосхищение удовольствия от дальнейших успехов приводили к формированию самосознания и самооценки в отношении физического совершенствования.

Необходимость регламентации двигательной активности у детей в возрасте 7-10 лет (при выполнении принципа свободы выбора видов деятельности) в целях формирования устойчивых интересов и мотивации в области физического совершенствования подтверждаются концептуальными положениями ряда исследователей.

Возможности раннего самоопределения учащихся по видам физкультурно-спортивной деятельности на базе двигательного опыта согласуются с представлениями В.С. Быкова (2000) о системе развития физической культуры личности, с теорией «личностных конструктов» применительно к оценке развития физической культуры личности (Т.А. Булавкина, 2008), с концепцией К.К.Платонова (1970) о развитии способностей человека.

Нам представляется, что формирование потребности в физкультурно-спортивной деятельности в подростковом и юношеском возрасте во многом обусловлено положительным двигательным опытом на более ранних этапах возрастного развития детей, их способностями в самоопределении при выборе наиболее приемлемых видов индивидуальной физической активности.

Регламентация двигательного режима детей младшего школьного возраста в рамках гигиенически обоснованных норм «полезной» двигательной активности связана с необходимостью профилактики отклонений в состоянии их здоровья, решения проблем физкультурно-спортивной ориентации и комплектования учебно-тренировочных групп на базе ДЮСШ. Решение проблем модернизации системы физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи, предусматривающих выполнение принципа свободы выбора в направлениях физического совершенствования, в общеобразовательных учреждениях наиболее приемлемо начинать с 1-4-х классов. В предоставлении детям возможностей оптимизировать свой двигательный режим (в объеме 3-4 занятия разнообразными видами физической активности в неделю по 1-1.5 часа) найдется немало сторонников из числа родителей, тренеров ДЮСШ, инструкторов детских клубов по месту жительства и, возможно, преподавателей факультетов и некоторых кафедр вузов физической культуры. В решении организационных вопросов по внедрению расширенного двигательного режима в начальных классах может быть полезен опыт спортивно ориентированного физического воспитания, накопленный за последние годы в ряде регионов Российской Федерации. Надо думать, что ключ к успеху будет находиться в тесном деловом сотрудничестве между представителями учреждений образования, относящимся к разным ведомствам и министерствам. В этом случае трудности кадрового, материально-технического и научно-методического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью детей могут быть преодолены. Реализация идеи по регламентации двигательной активности учащихся младших классов позволяет более эффективно использовать принцип свободы выбора в направлениях психофизического совершенствования (физкультурно-оздоровительное, спортивно ориентированное, профессионально-прикладное и др.) на каждой ступени физкультурного образования.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Попова А.И., Родыгина Л.В.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В современном мире существует тенденция слияния образовательных и информационных технологий, основанных, в частности, на Интернет-технологиях. Обучение при этом становится интерактивным, возрастает значение самостоятельной работы обучающихся, серьезно усиливается интенсивность учебного процесса и т. д. Это имеет место и в учебном процессе физического воспитания студентов вузов. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» (2000 г.) предусматривает не только повышение уровня функциональных и двигательных способностей, но и получение студентами знаний в области укрепления и сохранения здоровья и работоспособности, организации здорового стиля жизни во время учебной и профессиональной деятельности. Однако для теоретической подготовки до сих пор использовались весьма неэффективные формы учебного процесса – лекции или подготовка рефератов.

На этапе исследования степени готовности Удмуртского государственного университета к внедрению информационных технологий на дисциплинах физкультурного профиля в вузе был разработан ряд анкет для студентов и преподавателей. Среди студентов 1-2 курса УдГУ было проведено анкетирование, в котором приняло участие около 200 человек.

Анализ результатов исследования показывает, что ценностные приоритеты молодежи складываются, в основном, в собственном кругу под влиянием видеофильмов (это отметили 85 %), Интернета (60 %) и развлекательных программ центрального телевидения (47%). Основное достоинство Интернета студенты отмечают в колоссальном расширении сферы общения и развлечения, а также к легкому поиску информации по учебным заданиям. Однако невооруженным глазом видны и опасности, это: бездумное копирование готовых рефератов, затягивание студентов в безграничное, бесконтрольное и не требующее больших личных знаний и умений, но яркое и соблазнительное информационное пространство.

В связи с полученными результатами исследования для качественного усвоения объема учебного материала,

предусмотренного ГОСом, а также учитывая интересы современной молодежи, в качестве дополнения к традиционному учебному процессу большое значение имеет применение образовательных информационных ресурсов.

Так, в настоящее время происходит выработка обновленной концепции физического воспитания современной молодежи, в которой меняются приоритеты направлений: наряду с традиционными формами обучения и мероприятиями спортивного характера повышенное внимание уделяется развитию самостоятельности, творчества и созидательной практической деятельности. С целью поддержки этой формы учебного процесса преподавателями кафедры физического воспитания УдГУ был создан электронный курс по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочного отделения Института экономики и управления, а также 1-2-х курсов очной формы обучения.

Организация и управление самостоятельной работой студентов осуществляется с помощью пакетов индивидуальных заданий, а также сетевой системы дистанционного обучения ИДО УдГУ ([www.ido.udsu.ru](http://www.ido.udsu.ru)), разработанной на основе программного пакета MOODLE (<http://moodle.org>) – модульной объектно-ориентированной учебной среды. Для ведения полноценного учебно-образовательного процесса с использованием информационно-вычислительной техники и Интернет-технологий в университете оборудованы компьютерные классы. Преподавателям созданы все условия для подготовки электронных курсов и проведения занятий со студентами в дистанционном режиме.

В начале обучения каждый студент получает индивидуальный логин и пароль, по которым он может входить в систему дистанционного обучения на курс данной дисциплины. В учебном курсе находятся учебные материалы (использовано большое количество диаграмм и рисунков), которые необходимо изучить по определенному графику, рабочие тетради, лекции, контрольные задания, тематические форумы, наборы тестов для тренинга по теории и промежуточного (семестрового) контроля знаний, чат. В конце каждой темы для закрепления полученных знаний имеется глоссарий – словарь терминов учебного курса с их толкованием.

Работа с учебными материалами ведется студентом самостоятельно, в off-line режиме или под руководством преподавателя. В этом случае курс читается преподавателем в

режиме on-line, при этом студент имеет возможность получить всю интересующую его информацию из первых уст, воспользоваться общением через сообщения (она напоминает всем известную «аську» (ICQ)). На форумах можно задать вопрос преподавателю, а также получить информацию организационного плана. В этих же целях можно воспользоваться и сервисами электронной почты. Имеется новостной форум, а также календарь наступающих событий, где отображается перечень заданий и сроки их выполнения для каждой учебной группы.

Обратная связь между студентами и преподавателем, контроль теоретического блока, в частности промежуточный контроль знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» осуществляется через написание контрольных и самостоятельных работ, рефератов, компьютерное тестирование. Тест настраивается преподавателем: количество попыток, с ограничением времени прохождения теста и показом результатов (в обучающем или контрольном режиме). Работы сдаются на проверку преподавателю или отправляются по электронной почте.

Преподаватель имеет возможность контролировать учебную деятельность студентов (когда, сколько по времени студент просматривал каждый раздел учебного материала, в какое время, сколько раз отвечал на вопросы в тесте и т.п.). Есть возможность редактирования, дополнения и резервного копирования курса в любое удобное для преподавателя время.

Можно говорить о том, что процесс освоения учебного материала с применением системы дистанционного обучения эффективнее стандартной лекционной формы. Студенты получили знания, которые позволили им успешно выполнить зачетные требования теоретического раздела программы по дисциплине «Физическая культура».

Контроль результатов компьютерного тестирования студентов Удмуртского университета, прошедших обучение по программе электронного курса показал более высокие результаты. Средний балл в группах заочного отделения равен 77,54 % и 78,89 %. Тогда как студенты, изучающие материал самостоятельно, пользуясь лишь лекционным материалом и учебниками показали результаты существенно ниже, выполнив тестирование в среднем лишь на 48,82%.



Таким образом, достигается непрерывность и систематичность самостоятельной учебной работы, повышается эффективность контроля со стороны преподавателя, повышается качество усвоения учебного материала. Студенты имеют возможность заниматься в удобное для них время и в удобном месте (преимущественно дома), использовать наиболее подходящие для каждого способы доставки учебных материалов (бумажные или интернет) и оперативно получать необходимые консультации и ответы на возникающие вопросы, не тратя времени на встречи с преподавателем. Следует отметить, что обучение через электронную систему отличается большой самостоятельной работой, а качество получения знаний зависит от самоорганизованности студента.

Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способствуют повышению уровня учебной, методической и научной работы, как самого преподавателя, так и всей кафедры физического воспитания. Ведение обучающего курса в данной системе вынуждает постоянно пересматривать учебный материал, совершенствовать сами лекции, контрольные задания, тесты, стимулирует работу не только студентов, но преподавателей.

## **НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Пушкарев А.В., Пушкарева А.М.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Баскетбол – один из наиболее популярных видов спорта в мире и России. Он занимает особое место в современном обществе и делает нашу жизнь богаче и сознательнее. Эта увлекательная игра дает нам здоровье, радость общения, способствует всестороннему физическому и духовному развитию, учит соперничать, помогает снимать стрессовые состояния, укрепляет нервную систему, приносит положительные эмоции. Многочисленные соревнования по баскетболу имеют существенное значение в приобщении и к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи. В этой связи крайне необходимо правильная организация и профессиональное, качественное судейство соревнований.

Стремительное развитие современного спорта, и в частности баскетбола, накладывает серьезную ответственность на баскетбольных судей, прежде всего в плане воспитания дисциплины у игроков, тренеров, официальных лиц и зрителей. При этом всегда следует помнить о том, что судьи – это, в первую очередь, воспитатели, а уже потом – непосредственно арбитры конкретного матча. Они обязаны «прививать» игрокам чувство уважения к своим партнерам по команде, соперникам, организаторам, судьям и зрителям. Как подчеркивает в прошлом один из ведущих судей России и арбитр международной категории, а сейчас комиссар ФИБА Михаил Алексеевич Давыдов: «Судьи – это воспитатели, которые своими действиями на поле призваны четко, квалифицированно и объективно оценивать поступки и игровые действия спортсменов».

Работа арбитров – хлопотливая, тяжелая и ответственная. Судьи – первые помощники игроков на пути достижения ими высот в спорте – помощники верные и справедливые.

Безусловно, одного лишь знания теоретических аспектов недостаточно. Важно умение на практике правильно применять существующие положения правил, их интерпретаций и Регламента. Вместе с тем, только постоянная тренировка и работа над собой позволяет судьям различных категорий проводить соревнования на высоком профессиональном уровне. Серьезные ошибки могут быть допущены даже самыми опытными судьями, поэтому теоретические знания необходимо постоянно «оттачивать» на практике.

В связи с этим в Удмуртском государственном Университете разработан и с успехом применяется цикл занятий по подготовке судей по баскетболу.

В зачетных требованиях по дисциплине «спортивные игры» (раздел баскетбол) для студентов третьего курса ПФФК УдГУ сказано, что помимо технико-тактических навыков и методики обучения техническим элементам баскетбола, учащиеся должны овладеть техниками практического судейства соревнований по баскетболу. Освоить практическое судейство по баскетболу студентам очень сложно, причиной тому служат множество ситуаций, возникающих в игре за короткий промежуток времени, разрешить которые можно только путем детального изучения правил игры в баскетболе и механики судейства. Еще одной причиной может служить и то, что во многих школах, особенно сельских, нет необходимого инвентаря и оборудования для занятий баскетболом.

Для наиболее успешного овладения навыками практического судейства студентам ПФФК по курсу «Баскетбол», читается курс лекций, включающий материал о методике и механике судейства, жестикуляции судей и правил соревнований. После курса лекций, проверки и обсуждения полученных знаний на семинарских занятиях, а, также проведя самостоятельную подготовку по разделу «Судейство игры в баскетбол», студенты пишут контрольную работу. Для этого преподавателями кафедры спортивных игр ПФФК УдГУ были разработаны три варианта тестовых заданий. Каждый вариант содержит шестнадцать вопросов, пятнадцать из которых по правилам игры в баскетбол, «шестнадцатый» - жестикуляция судей в баскетболе. Помимо этого разрабатываются вопросы по ведению основного протокола игры, которые будут включены в тестовые задания, также осуществляется просмотр учебных фильмов по методике и механике судейства с подробным анализом увиденного. Параллельно с теоретическим курсом ведутся практические занятия по баскетболу на базе Дворца спорта УдГУ, где закрепляются навыки судейства. Так, например, при овладении техникой выполнения остановок, поворотов и ведения мяча, указываются ошибки, которые могут привести к нарушению правил игры и как следствие - к потере мяча. При дальнейшем изучении техники и тактики игры в баскетбол обращается особое внимание на ошибки, вследствие которых нарушаются правила игры и мяч передается сопернику. Помимо этого на каждом практическом занятии по баскетболу во время учебной двухсторонней игры преподавателями кафедры спортивных игр осуществляется практическое судейство с акцентированием внимания на взаимодействии арбитров и их жестикуляции в различных игровых ситуациях. В дальнейшем студенты сами осуществляют практическое судейство на занятиях в своих группах, а также на первенстве ПФФК по баскетболу.

Дополнительно студенты просматривают игры чемпионата России по баскетболу среди женских и мужских команд высшей лиги и игры ассоциации студенческого баскетбола России, анализируя действия арбитров на площадке. После курса подготовки арбитров по баскетболу наиболее подготовленные студенты принимают активное участие в судействе соревнований городского и республиканского уровня, как в качестве «полевых арбитров», так и качестве судей-секретарей.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Разживин Э.А.*

*зам. директора по научно-методической работе  
МУДОД «Детско-юношеский центр «Граница»  
имени Героя России Сергея Борина»*

Служебно-боевая деятельность войск сопряжена с постоянными высокими физическими нагрузками не только в военное, но и в мирное время. Занятия, тренировки, учения, несение караульной службы, выполнение различных учебно-боевых задач – всё это требует от человека в погонах хорошей закалки – как морально-психологической, так и физической. Поэтому регулярные занятия по физической подготовке позволяют не только овладеть двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, и развить физические качества, но и закалить характер, подготовить себя к тяготам и лишениям воинской службы, которые способен стойко перенести каждый уважающий себя мужчина.

Стать таким мужчиной, который может в критической ситуации достойно защитить и себя, и близких, а в сложную пору для страны – защитить Отечество, наверняка мечтает большинство молодых людей. Однако, как свидетельствует практика, физическое развитие многих из них оставляет желать лучшего. Некоторые юноши, вступая на порог армейской службы, оказываются неспособными переносить физические нагрузки, которыми изобилует войсковая жизнь. Отсюда и проблемы – как для самих новичков, так и для командиров. Выход один: юноше, готовящемуся стать в воинский строй, необходимо уже сегодня закалять себя физически. Для решения поставленных задач по военно-патриотическому воспитанию детей постановлением Исполкома Ленинского района г. Ижевска в 1990 г. было создано Муниципальное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеский центр «Граница» имени Героя России Сергея Борина».

Для улучшения эффективности работы по военно-патриотическому воспитанию детей и молодежи и профориентационной деятельности центра была разработана комплексная образовательная программа дополнительного образования детей «Честь. Долг. Отчизна». Комплексная образовательная программа имеет три направленности: военно-

патриотическую, спортивно-техническую, физкультурно-спортивную. Разработана с целью формирования у подрастающего поколения верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите. Основными задачами программы являются: воспитание чувства патриотизма и глубокого уважения к историческому и культурному прошлому России; физическое развитие молодежи, формирование здорового образа жизни; изучение истории и культуры Отечества и родного края; передача и развитие лучших традиций российского воинства; подготовка к поступлению в высшие военные учебные заведения и институты ФСБ пограничного профиля; подготовка граждан к военной службе; приобретение военно-прикладных умений и навыков. Состоит из следующих программ обучения: «Начальный курс»; «Основной курс»; «Специальный курс»; «Юнармеец»; «Доброволец»; «Пограничник».

Из ребят, желающих пройти обучение по программам «Начальный курс», «Основной курс» и «Специальный курс», формируются кадетские классы - классы профильные, состав групп практически постоянный. Из желающих пройти обучение по программам «Юнармеец», «Доброволец», «Пограничник» формируются профильные группы пограничного направления. В профильные группы обучения могут входить ребята из разных классов и школ.

В рамках изучения программы «*Начальный курс*», каждый курсант получает знания и овладевает практическими умениями и навыками по следующим дисциплинам: общефизическая подготовка; история отечества; туристическая подготовка; начальная военная подготовка. Реализация программы рассчитана на 4 года обучения, возраст участников программы 7-11 лет. Дисциплины программы «*Основной курс*»: общефизическая подготовка; военная История Отечества; тактическая подготовка; строевая подготовка; стрелковая подготовка; служба войск; школа выживания; гражданская оборона. Реализация программы рассчитана на 5 лет обучения, возраст участников программы 11-15 лет. Дисциплины программы «*Специальный курс*»: общефизическая подготовка; огневая подготовка; тактика пограничных войск; история пограничной службы; военная топография; военная психология. Реализация программы рассчитана на 2 года обучения, возраст участников программы 16-18 лет. Дисциплины программы «*Юнармеец*»: общефизическая подготовка; история отечества; туристическая

подготовка; начальная военная подготовка. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения, возраст участников программы 7-11 лет. Дисциплины программы «Доброволец»: общефизическая подготовка; военная История Отечества; тактическая подготовка; строевая подготовка; стрелковая подготовка; служба войск; школа выживания; гражданская оборона. Реализация программы рассчитана на 3 года обучения, возраст участников программы 11-15 лет. Дисциплины программы «Пограничник»: общефизическая подготовка; огневая подготовка; тактика пограничных войск; история пограничной службы; военная топография; военная психология. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения, возраст участников программы 16-18 лет.

### **Общие часы по спец. предметам и количество ставок для кадетских классов**

Наименование предмета	Всего часов	Количество ставок
Общефизическая подготовка	1152	1,7
История Отечества, Военная история Отечества, История пограничных войск	360	0,6
Туристическая подготовка, Школа выживания, Военная топография	612	0,9
Стрелковая подготовка, Огневая подготовка	252	0,4
Начальная военная подготовка, Строевая подготовка, Служба войск, Гражданская оборона, Тактическая подготовка, Тактика пограничных войск	648	1,0
Военная психология	36	0,05
<b>ИТОГО:</b>	<b>3060</b>	<b>4,7</b>

Из таблицы мы видим, что общее количество часов комплексной программы, из расчета по одному кадетскому классу (детей одного возраста) на одиннадцать лет обучения (11 классов) составляет 3060 часа. Из них общефизической подготовке уделяется 1152 ч., стрелковой подготовке – 252 ч., туристической подготовке – 615 ч., что в сумме составляет 2019 часов. Более 60 % учебных часов программы направлены на укрепление и развитие физических показателей кадетов.

Рассмотрим курс «**Общефизическая подготовка**» программы «Основной курс» обучения в рамках комплексной программы. В рамках изучения данного курса курсанты получают знания по личной гигиене, режиму дня, влиянию физических упражнений на состояние здоровья и приобретут жизненно необходимые умения и навыки в области физической подготовки, самообороны, укрепления и закаливания организма. Курс физической подготовки состоит из трех основных направлений. Общефизическая подготовка (ОФП): укрепление костно-мышечной системы, повышение силовых и

скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, а также тренировка общей и скоростно-силовой выносливости; специальная физическая подготовка (СФП): наработка навыков и умений, а также выработка в себе качеств, необходимых для выполнения задач, возложенных на бойца; рукопашный бой (РБ): изучение классической технической базы каратэ, постановка ударов и блоков, овладение приемами и способами перемещения во время боя, борцовской техникой, а также другими приемами защиты и нападения с оружием и без него, воспитание психологической устойчивости. Данная дисциплина рассчитана на 5 лет обучения. В течение пятилетнего курса обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа – итого 4 часа в неделю или 144 часа в год. Общее количество часов программы – 720. Программа по курсу «Общефизическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических занятий. По окончании пятилетнего курса обучения воспитанники должны **знать и иметь представление**: об истории физической культуры и рукопашного боя, о врачебном контроле и самоконтроле, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах техники безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике военно-прикладных видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях, о причинах травматизма на занятиях по физической подготовке и способы их предупреждения; **уметь**: правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений; элементы закаливания; преодолевать естественные и искусственные препятствия, ускоренно передвигаться в населенных пунктах и на пересеченной местности, плавать и передвигаться на лыжах; владеть приемами самообороны; действовать точно и сноровисто в условиях физического и психического напряжения; применять полученные знания в экстремальных ситуациях.

В рамках изучения курса «**Стрелковая подготовка**» программы «Основной курс» курсанты получают знания по истории создания и развития стрелкового оружия; по основам теории пулевой стрельбы; по основам техники стрельбы; по основам общефизической и специальной физической подготовки стрелков; правила соревнований по пулевой стрельбе; по технике безопасности при проведении стрельб; по материальной части спортивного оружия. Данная дисциплина рассчитана на 5 лет обучения. В течение пятилетнего

курса обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу – итого 1 час в неделю или 36 часов в год. Общее количество часов программы – 180. Программа по курсу «Стрелковая подготовка» предусматривает проведение занятий в теоретической и практической форме. По окончании пятилетнего курса обучения воспитанники должны **знать**: общие основы теории стрелкового спорта; историю, виды и типы стрелкового и спортивного оружия; историю развития стрелкового спорта в России; правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы; технику безопасности при зарядке, изготовке и стрельбе; правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение; основные правила стрельбы; порядок обращения с оружием, сигналы во время стрельб; материальную часть пневматического спортивного оружия, правила ухода за ним, обслуживание и выверку прицельного приспособления; правила соревнований по стрельбе; порядок стрельбы во время соревнований, работу судей на стрелковых соревнованиях; разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия; строение и функции организма человека, гигиену спортсмена; основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков; **уметь**: разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; осуществлять его чистку, смазку, подготовку к стрельбе и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе; метко стрелять по мишеням из пневматического оружия на различные расстояния и из различных положений; корректировать стрельбу и вносить поправки; анализировать результаты своей стрельбы; настраивать прицел; обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку; определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам; участвовать в соревнованиях по стрельбе.

В рамках курса «Школа выживания» программы «Основной курс» курсанты получают знания по основам обеспечения жизнедеятельности в экстремальных ситуациях; о правилах поведения на природе; технике безопасности при проведении туристических походов; о причинах травматизма; об оказании первой медицинской помощи без врачей в экстремальных ситуациях; о влиянии экстремальных физических и психологических нагрузок на человека. Данная дисциплина рассчитана на 5 лет обучения. В течение пятилетнего курса обучения занятия проводятся 1 раз в



неделю по 1 академическому часу – итого 1 час в неделю или 36 часов в год. Общее количество часов программы – 180. Программа по курсу «Школа выживания» предусматривает проведение занятий в теоретической и практической форме. По окончании пятилетнего курса обучения воспитанники должны **знать**: специфику выживания в экстремальных условиях, основные приемы оказания первой медицинской помощи в экстремальных условиях; принципы добывания питьевой воды, пропитания; правила устройства и сооружений укрытий и лагеря; правила поведения на природе; технику безопасности при проведении туристических походов; о причинах травматизма; приемы психологической саморегуляции в экстремальных ситуациях; **уметь**: ориентироваться в пространстве и во времени; преодолевать препятствия; добывать питьевую воду и пропитание; развести костер; приготовить пищу; сооружать укрытия и обустроить базовый лагерь; оказать первую медицинскую помощь в условиях экстремальной ситуации; уверенно управлять эмоциями.

После прохождения комплексной программы кадеты получают: знания по истории и культуре Отечества и родного края; знания о традициях российского воинства; потребность в ведении здорового образа жизни и занятиях спортом; необходимые навыки для поступления в высшие военные учебные заведения и институты ФСБ РФ пограничного профиля; навыки в области начальной военной подготовки; навыки в области военно-прикладных видов спорта.

Успешная реализация комплексной программы позволит: создать систему нормативно-правовых, организационно-методических, организационно-педагогических условий формирования военно-патриотического воспитания кадетов, что приведет к повышению качества дополнительного образования детей; упорядочить процесс создания новых кадетских классов; своевременно и в необходимом объеме получать достоверную статистическую информацию о контингенте обучающихся в кадетских классах; интерпретировать полученную информацию в целях информационно-аналитической деятельности и принятия управленческих решений; повысить общий уровень успеваемости, физической подготовленности и социальной активности учащихся кадетских классов и профильных групп; повысить количество поступивших в высшие военные учебные заведения, институты ФСБ пограничного профиля и гражданские вузы; повысить уровень сформированности патриотических чувств учащихся кадетских

классов; сохранить количество обучающихся в кадетских классах и профильных группах на протяжении всего учебного процесса.

## **МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ**

*Райзих Н.Б., Райзих А.А.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Одним из важнейших стимулов занятий аэробикой является желание улучшить своё телосложение, что невозможно без целенаправленной силовой подготовки. Стройная фигура для женщины, атлетический тип телосложения для мужчины делает человека не только привлекательным внешне, но и более жизнестойким. Занятия аэробикой способствуют не только развитию функциональных возможностей организма, но и развитию двигательных способностей. Популярность аэробики во всём мире объясняется широким разнообразием предлагаемых программ и методик, направленных на воспитание силовых способностей. Мы предлагаем некоторые наиболее популярные методики по воспитанию различных видов силовых способностей.

*Воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений.*

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах от 40 до 60 % от максимума, для более подготовленных — 70-80 %, или 10—12 ПМ. Отягощение\* следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно повышают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума).

Для представителей «не силовых» видов спорта количество занятий в неделю 2 или 3. Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и

4-7 - для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный.

Положительные стороны данной методики: 1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травмирования; 2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками.

*Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.*

Сущность данной методики заключается в создании максимальной мощности работы, посредством неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Неопредельное отягощение берется в пределах от 30 до 60 % от максимума. Число повторений от 6 до 10 в зависимости от веса отягощения, интервалы отдыха 3-4 мин между подходами.

При развитии быстрой силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

*Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.*

Сущность этой методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30 до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30-40 % от максимума).

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50 % от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе.

В качестве иллюстрации применения метода круговой тренировки приведем пример из подготовки сборной команды пловцов США (тренер Д. Каунсилмен). Вся программа круговой тренировки состоит из 24 станций: шесть из них составляют упражнения с поднятием тяжестей, четыре - упражнения на растягивание, четырнадцать - на изокинетических тренажерах. На круговую тренировку в занятии отводится до 25 мин от общего тренировочного времени. На каждую станцию затрачивается по 50 сек. По сигналу тренера пловцы переходят от одной станции к другой. На переход затрачивается 25 сек. Затем, по следующему сигналу, они приступают к выполнению очередной серии упражнений.

## **ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Северухин Г.Б.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Внедрение спортивно ориентированного физического воспитания (СОФВ) требует определенных изменений в планировании учебного процесса. Так как учебный процесс должен основываться, по замыслу автора проекта В.К. Бальсевича, на конверсии закономерностей спортивной тренировки в школьное физическое воспитание, то изменяются, в первую очередь, условия этого процесса – он становится учебно-тренировочным, но характерным для первого этапа занятий спортом, где основная задача – привлечь к регулярным занятиям, заинтересовать учащихся.

Как выяснено многочисленными исследованиями и практикой, оптимальный режим групп начальной подготовки – три занятия в неделю через день по 90'. В течение учебного года, который состоит из 34 рабочих недель, проводится 104 занятия, в которых дети должны получить доступную развивающую физическую нагрузку. Однако учащиеся обязаны выполнять и требования Государственного образовательного стандарта и учебной программы, по которой работает образовательное учреждение. Но здесь нет противоречий, занятия строятся на основе разносторонней подготовки и базовая часть программы выполняется обязательно, а вариативная часть

планируется в соответствии с программой для групп начальной подготовки в том виде спорта, которым будут заниматься ученики.

В связи с этим перед учителем-тренером, роли которых будет совмещать педагог, при планировании учебного процесса стоят задачи выполнения компонентов планирования, требуемых в школе, а также планировать тренировочную нагрузку, характерную для ДЮСШ. Накопленный опыт реализации планирования в образовательных учреждениях пос. Октябрьский, г. Вятские Поляны, г. Чайковского дает основание для определения основных разделов, которые должна содержать учебная программа СОФВ:

1. Титульный лист.

2. Пояснительная записка, в которой содержатся цели и задачи, методология, последовательность и основная направленность работы; критерии, по которым будет определяться ее эффективность.

3. Учебно-тематический план, включающий перечень разделов и тем, количество часов с разбивкой на теоретические и практические разделы.

4. Содержание учебно-тренировочного процесса с распределением нагрузки и методическими указаниями по видам подготовки на разных ее этапах по всем основным разделам.

5. Методическое обеспечение, содержащее описание форм занятий, приемов и методов организации, дидактический материал, материально-техническое оснащение занятий, тесты по всем разделам подготовки.

6. Список литературы.

Если все разделы программы, за исключением 4-го, являются обычными в работе учителя физической культуры, то при планировании тренировочной нагрузки необходимо ориентироваться на требования групп начальной подготовки в программах ДЮСШ по тем видам спорта, на основе которых формируются учебно-тренировочные группы СОФВ. Здесь рекомендуется следующая очередность действий (В.Г.Никитушкин и др.):

- сбор первичной информации о закономерностях (состояние здоровья, уровень подготовленности);

- определение требований программ (школьной и ДЮСШ), условий работы;

- определение цели и задач, средств и методов подготовки;

- составление рабочей программы с распределением тренировочной нагрузки.

В процессе реализации СОФВ в Октябрьской школе Удмуртской Республики была апробирована форма, когда планирование нагрузки осуществлялось на 4 недели каждого месяца. Мы исходили из того, что кумулятивный тренировочный эффект может быть выявлен только через 3-4 недели применения одних и тех же тренировочных средств, используемых для решения общих на данный период задач подготовки.

Примером может служить план учебно-тренировочной группы по зимнему полиатлону для учащихся параллели 5-6-х классов.

Задачи:

1. Обучать способам передвижения на лыжах.
2. Продолжить обучение стрельбе из пневматической винтовки.
3. Развивать выносливость, гибкость, ловкость.

Дни	Содержание занятия	Дозировка нагрузки				Всего км	
		Недели					
		I	II	III	IV		
Пн.	Подготовительная часть	15'	15'	15'	15'	6	
	Сообщение задач урока	2'	2'	2'	2'		
	Организация учащихся	3'	3'	3'	3'		
	Передвижение к учебному кругу	10'/1,5 км	10'/1,5 км	10'/1,5 км	10'/1,5 км		
	Коньковый ход (одновременный двухшажный ход)	20'/2 км	15'/2 км	20'/2,5 км	25'/3 км		9,5
	Скользкий шаг (на разной скорости)	20'/1,5 км	15'/1,2 км	15'/1,2 км	10'/1 км		4,9
	Коньковый ход без палок (согласованность движений рук и ног)	15'/1,2 км	25'/2 км	10'/1 км	20'/1,5 км		5,7
	Торможение плугом после спуска	5'/200 м	15'/200 м	10'/500 м	5'/200 м		1,1
	Повторное прохождение отрезков до 300 м с постепенным повышением скорости	10'/600 м	10'/600 м	15'/800 м	10'/600 м		2,6
Ср.	Подготовительная часть	5'	5'	5'	5'		
	Подготовка к стрельбе лежа без упора – с руки	5'	5'	5'	5'		
	Тренаж	2'	3'	5'	5'		
	3 пробных выстрела	4'	4'	3'			
	ОФП	15'	15'	20'	25'		
	Спортивные игры	15'	15'	15'	15'		
	Стрельба лежа с руки без упора по белому листу	10'	5'	5'	5'		
	Мишень	3'	3'	3'	13'		
	Прицеливание	3'	2'	2'	5'		
	Дыхание	4'	4'	6'	5'		
	Обработка спуска	3'	4'	4'			
	Имитация лыжного хода	10'	15'	10'			
	Упражнения на гибкость	6'	10'	10'	10'		
	Пт.	Подготовительная часть	13'	15'	13'		14'
Организация учащихся		3'	5'	3'	4'		
Передвижение к учебному кругу		10'/1,5 км	10'/1,5 км	10'/1,5 км	10'/1,5 км		
Попеременный двухшажный ход (классический)		25'/3 км	15'/2 км	25'/3 км	15'/2 км	10	
Одновременный бесшажный ход		15'/1,2 км	15'/1,2 км	10'/800 м	15'/1,2 км	4,4	
Одновременный двухшажный ход		10'/1 км	15'/1,2 км	10'/1 км	15'/1,5 км	4,7	
Непрерывное передвижение		20'/3 км		20'/3 км		6	
Свободное катание			20'/3 км		20'/3 км	6	
Упражнения на гибкость		7'	10'	12'	10'		

## О СИСТЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СЕЛЕ

*Семенов В.Н.*

*МОУ ДОД Малопургинская ДЮСШ, с. Малая Пурга  
МОУ СОШ д. Старая Монья*

За развал советской системы физического воспитания в Ванкувере мы получили хорошую пощечину. Потому наша задача - вернуться назад к лучшему советскому, чтобы не получить второй удар, удар в поддых у себя на родине в Сочи. Нужно вернуться к тому, чтобы считать основной задачей в этом плане воспитание гармонически развитого человека и не считать образовательные учреждения системой предоставления услуг, а спортсменов превращать в гладиаторов. Двадцать с лишним лет назад у себя в школе мы не стали проводить гимнастику до учебных занятий (дети ходили в школу пешком 2-6 км) и удлиненных подвижных перемен, а организовали ежедневные занятия для всех учащихся.

Все учащиеся младших классов выходят на физическую культуру после второго урока, средних – после третьего, старших – после четвертого урока. Занятия проходят одновременно в четырех местах, в иные годы бывало и в восьми. Используем спортивный зал, стрелковый тир, пришкольную площадку, лесные опушки, деревенскую улицу, школьные коридоры, да и классные комнаты. Занятие вели учителя физкультуры, тренеры, военный руководитель, пионервожатая, организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы, учителя-предметники. Каждый из них может чему-то научить ребят, да и сами они подключаются к регулярному движению для здоровья. Кстати, последнее оказалось самым трудным. Но зато личный пример педагога оказывает на ребят очень большое значение.

Кроме того, все желающие занимались еще после уроков в школьных секциях борьбы, спортивных игр, стрельбы, легкой атлетики, лыжных гонок, настольного тенниса, шахмат, аэробики, танцев.

Была бы моя воля, увеличил бы в сельских школах число уроков физической культуры за счет групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ. Ведь спортивное мастерство всегда держалось на крепкой массовой базе. Нет ее – нет и мастерства.

Весной того же года мы впервые в своей школе провели экзамены по физической культуре в десятых классах.

Чего же тогда мы добились? Три года до этого с нормативами ГТО справились всего 30 % учащихся. А в том году этот показатель увеличился более чем вдвое: в восьмом классе он составил 70 %, в десятых – 80 %. Еще радостнее, что 75 % девятиклассников выполнили нормативы, установленные для учащихся десятого класса.

Заметные улучшения были и в таких трудных для сельских ребят видах, как скоростно-силовые упражнения. Так, результаты в прыжках в длину с места и учащихся 2 класса улучшились на 50-60 см, третьеклассники осенью прыгали на 139-150 см, к весне результаты подросли до 160-200 см. На 25-35 см улучшили свои результаты старшеклассники. На соревнованиях класс-километр ученики пробежали от 1 до 10 км, а 24 педагога – от 2 до 4 км. Намного отступили простудные заболевания детей.

В прошлом году я выпустил свой последний класс. Уроки физкультуры с ними я вел с третьего класса. За десятки лет работы такой класс мне попался впервые: хулиганистый, неусидчивый, лишь двое по состоянию здоровья относились к основной группе, остальные – к подготовительной и специальной. Завуч мне разрешила вести с ними ежедневные занятия по физкультуре. Идею поддержали и родители. Результат на лицо: из 34 учащихся к одиннадцатому классу только двое остались в подготовительной группе, а к концу – все успешно сдали и теоретические и физические нормативы Госстандарта. Научились танцевать, побеждать на соревнованиях по игровым видам спорта, легкой атлетике, лыжам. Некоторые вошли в члены сборной Удмуртии. Побеждали на различных предметных конкурсах, олимпиадах. Установили рекорд района: из 34 учащихся пятеро окончили школу с золотыми медалями. Все поступили в институты и техникумы. Жаль, что не все продолжают активные занятия спортом. Виноваты в этом не только они ...

Выпускники, повзрослев, скоро вернутся в родные края. Что их ждет в деревне? Что бы хотелось изменить в этой связи:

1. Возобновить работу КСК (культурно спортивных комплексов).

2. При сельских Домах культуры ввести в штатное расписание должность по физической культуре, оздоровительной, спортивно-массовой работе. Выделить оплату труда руководителям кружков и секций.



3. В школах:

а) провести инвентаризацию и выделить средства на приобретение минимума инвентаря и оборудования для выполнения образовательных программ (уже обнищало донельзя!);

б) разрешить проведение занятий по физкультуре нетрадиционными формами и методами, лишь бы была польза детям, а не угождать вышестоящим бюрократам; перейти к здоровью развивающими методами и формами работы.

4. Принять меры по преемственности в работе по подготовке спортсменов, хотя бы открыть при сельских ДЮСШ группы СС.

5. Создавать в районах школы-интернаты (положительный и отрицательный пример г. Глазова) или проводить при базовых школах регулярные учебно-тренировочные сборы без отрыва от учебы.

6. Считать лыжный спорт одним из национальных видов спорта Удмуртии. И создать федерации в районах.

7. И, конечно же, увеличить заработную плату тренерам-преподавателям.

А для всего этого нужна лишь политическая воля наших руководителей, если они на самом деле считают, что самое лучшее должно принадлежать детям и хотят видеть свой народ здоровым и работоспособным.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 5-6-ЛЕТНИХ ДЗЮДОИСТОВ- НОВИЧКОВ**

*Сильдушкин И.В.*

*Самарский юридический институт ФСИИ России, г. Самара  
Медведкова Н.И.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

Формирование человека на всех этапах развития очень тесно связано с двигательной активностью. В основе развития двигательных способностей лежат задатки. Только при взаимодействии с факторами внешней среды они начинают более направленно развиваться. Огромную роль при этом играют систематические занятия физическими упражнениями, в том числе с

использованием дзюдо. Нами для более рациональных занятий дошкольников дзюдо был проведен анализ их физической подготовленности в одном из дошкольных образовательных учреждений Самарской области. В сентябре и мае месяце дети сдают следующие нормативы: бег на 30 м (скоростная выносливость), прыжки в длину с места (взрывная сила мышц ног), метание набивного мяча весом 1 кг (взрывная сила мышц рук и груди) и др. Оценка производилась по Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н.Бойнович.

Результаты исследования времени бега на 30 м показаны на рис.1.

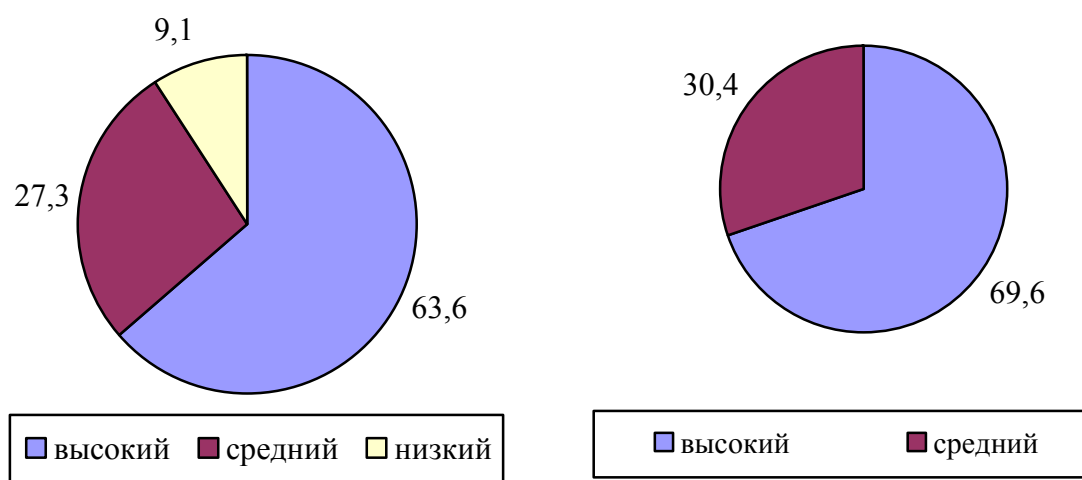


Рис.1.Процент мальчиков 5 лет (слева) и 6 лет (справа) с разным уровнем в беге на 30 м

Анализ показал, что 5-летние мальчики имеют худшие показатели физической подготовленности, чем 6-летние. Если в 5-летнем возрасте 63,5 % имеют высокий уровень развития скоростной выносливости, 27,3 % - средний и 9,1 % - низкий, то в 6-летнем возрасте высокий уровень имеют 69,6 %; средний – 30,4 %.

Результаты исследования взрывной силы мышц ног (по тесту «прыжок в длину с места) показаны на рис.2.

Анализ показал, что 54,5 % 5-летних мальчиков имеют средний уровень взрывной силы мышц ног и 45,5 % - низкий уровень развития данного качества. В 6-летнем возрасте по данному тесту 14,3 % имеют высокий уровень взрывной силы, 47,6 % - средний и 38,1 % - низкий уровень развития данного качества.

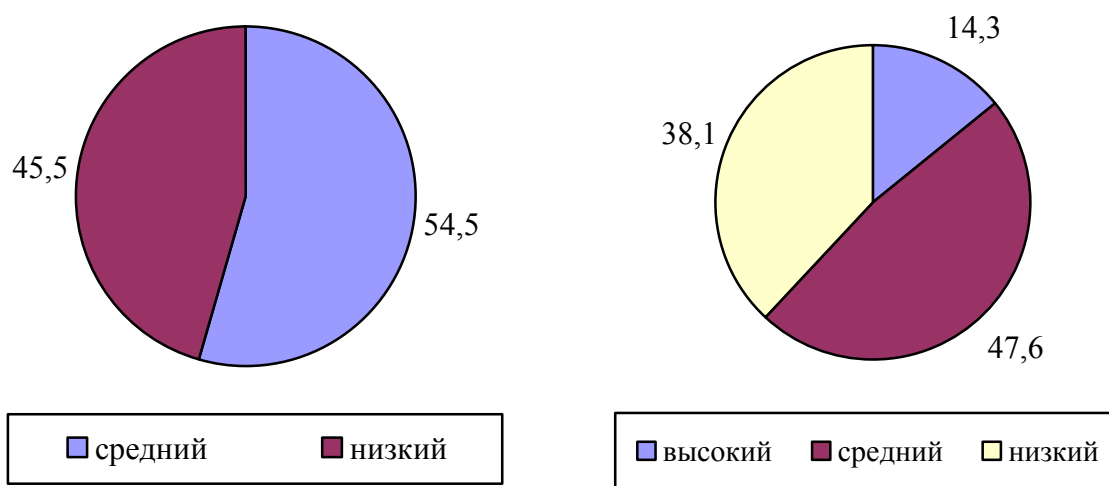


Рис.2. Процент мальчиков 5 лет (слева) и 6 лет (справа) с разным уровнем взрывной силы мышц ног (тест «прыжок в длину с места»)

Результаты исследования взрывной силы мышц рук показаны на рис.3.

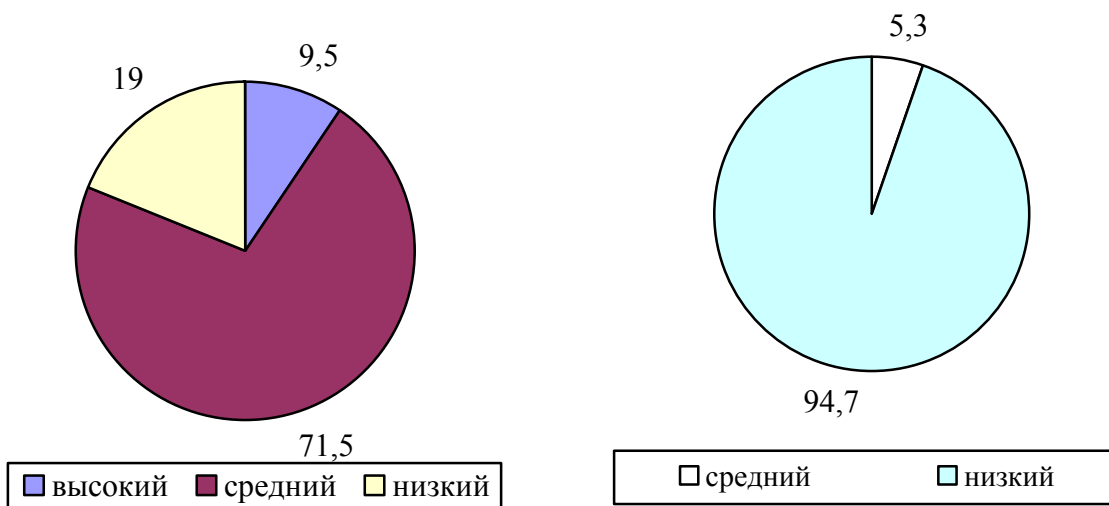


Рис.3. Процент мальчиков 5 лет (слева) и 6 лет (справа) с разным уровнем взрывной силы мышц рук и груди (тест «метание набивного мяча»)

Анализ показал, что по взрывной силе мышц рук 5-летние мальчики превосходят 6-летних. В 5-летнем возрасте детей с высоким уровнем развития данного качества 9,5 %, со средним – 71,5 % и с низким – 19 %. В 6-летнем возрасте с высоким уровнем развития – нет, со средним – 5,3 % и с низким – 94,7 %, т.е. при занятиях дзюдо необходимо обратить внимание на требуемый усиленный прирост данной физической способности, весьма важной для дзюдоистов.

Таким образом, анализ результатов исследования физической подготовленности мальчиков 5 и 6 лет позволил сделать вывод о том,

что при совместных занятиях дзюдо им необходимо давать индивидуально разные нагрузки. Необходимо обратить внимание на усиленное развитие взрывной силы мышц рук и груди.

## **МОДЕЛЬ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ ФАКТОР ЕГО ПОДГОТОВКИ**

*Фендель Т.В.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

Вступление России в общее Европейское образовательное пространство требует переосмысления теоретических подходов и практических решений по качеству подготовки специалистов, имеющих высшее профессиональное физкультурное образование.

Главными инструментами регулирования качества содержания высшего профессионального образования являются Государственные образовательные стандарты, определяющие основные требования к знаниям студентов, их умениям и компетенциям, качеству и объему информационной базы учебного процесса, другим материальным условиям обучения.

Центральной составляющей государственного стандарта является модель специалиста, которая выполняет роль связующего элемента, объединяющего вокруг себя все компоненты. «Модель специалиста – это описание того, к чему должен быть пригоден специалист, к выполнению каких функций он должен быть подготовлен и какими качествами обладает» (О.В. Мельничук, 2000; О.Ф. Амарова, 2002; В.А. Магин, 2005).

В 2007 году в Москве при Министерстве образования и науки Российской Федерации был разработан макет Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения.

На основе этого макета в 2008 году в ФГОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта» был разработан проект ФГОС ВПО по направлению подготовки 032100 «Физическая культура» - квалификация (степень) – бакалавр.

В рамках реализации педагогического эксперимента, проводимого в Чайковском ГИФК, была осуществлена попытка детализации универсальных и профессиональных и определение специальных компетентностей, относящихся к профилю подготовки «Спортивно-оздоровительные технологии и физкультурное образование (Kinesiology and Physical Education)».

Во всех трех группах *универсальных* компетентностей (общекультурных, общенаучных и инструментальных), представленных в проекте ФГОС ВПО, суммарно заложена принципиальная способность выпускника, получив определенную информацию, выстроить на её основе концептуальную модель собственного видения мира и организовать, исходя из этого видения, процесс общения с другими людьми.

Если наложить данные компетентности на модели, разрабатываемые в европейских странах, и учесть специфику профиля подготовки, то можно свести вышеперечисленные варианты к пяти универсальным компетентностям (УК):

– *информационной компетентности* (все вопросы, связанные с поиском, приобретением информации, её переработкой, хранением и использованием) (УК - 1);

– *коммуникативной компетентности* (всё, что касается вопросов взаимоотношения учителя со всеми участниками образовательного процесса) (УК - 2);

– *социально-правовой компетентности* (осознание собственного социально-правового статуса и гражданской позиции и принятие Другого человека) (УК - 3);

– *компетентности совершенствования* (выстраивание и реализация собственной концепции саморазвития (физического, духовного, социального, профессионального и т.д.)) (УК - 4);

– *компетентности деятельности* (ориентация и владение различными видами, средствами и способами деятельности) (УК - 5).

Универсальные компетентности должны формироваться на протяжении всего процесса обучения в рамках всех циклов дисциплин.

Второй составляющей модели специалиста являются компетентности, которыми должен обладать специалист по физической культуре и спорту вне зависимости от профиля его подготовки, т.е. собственно *профессиональные компетентности*.

В проекте ФГОС ВПО были сформулированы семь групп *профессиональных компетентностей* специалиста по физической культуре и спорту, образуемые из основных видов деятельности, им осуществляемых.

Для учителя физической культуры наиболее востребованными являются компетентности, реализуемые в педагогической деятельности, организационно-управленческой, пропагандистской и научно-исследовательской. Если попытаться объединить указанные группы и провести агрегирование с учётом профиля подготовки, то можно предложить следующие профессиональные компетентности (ПК):

– *компетентность в проведении мониторинга достижений и проблем учащихся* (учитель должен очень хорошо знать своих учеников) (ПК - 1);

– *компетентность в проектировании учебно-воспитательного процесса* (постановка целей и планирование их достижения) (ПК - 2);

– *компетентность в организации учебно-воспитательного процесса* (как сделать так, чтобы учебно-воспитательный процесс был наиболее эффективным) (ПК - 3);

– *компетентность взаимодействия с участниками учебно-воспитательного процесса* (реализация воспитательных задач при организации учебного процесса) (ПК - 4);

– *компетентность профессионального самообразования* (стремление к достижению «акме» - вершины профессионального мастерства) (ПК - 5).

Наиболее целенаправленно эти компетентности должны формироваться при изучении дисциплин профессионального цикла и при организации педагогической практики.

Модель специалиста должна содержать компетентности, характеризующие его как работника определенной сферы производства, науки, культуры. Поэтому необходимо выделить *специальные компетентности*, характеризующие готовность к узкой области профессиональной деятельности. В нашем случае выпускник – это будущий учитель физической культуры.

Поэтому целесообразно выделить две специальных компетентности (СК):

– *академическая компетентность* (знание теории и методики обучения основным видам физических упражнений; психофизиологических, социально-психологических и медико-

биологических закономерностей развития физических качеств; дидактических возможностей различных методов и средств физической подготовки; морфофункциональных особенностей организма человека, санитарно-гигиенических основ физической культуры) (СК - 1);

– *практическая (методическая) компетентность* (владение способами планирования и реализации урочных и внеурочных форм физического воспитания; определение причин возникновения типичных ошибок у учащихся, подбор приемов и средств к их устранению; использование методов и средств физической культуры (в том числе нетрадиционных) в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации, рекреации и социальной адаптации учащихся; для формирования у них потребности в здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля за состоянием своего организма) (СК - 2).

Данные компетентности должны формироваться как в рамках профессиональных, так и специальных дисциплин.

Уровни сформированности универсальных, профессиональных и специальных компетентностей должны оцениваться на каждом из этапов профессионального становления специалиста по физической культуре и спорту. Также должен быть определен необходимый и достаточный уровень сформированности каждой из компетентностей, соответствие которым сможет являться условием для перехода на последующий этап профессионального становления.

## **ВНЕУЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

*Феоктистова И. П.*

*МОУ Игринская СОШ № 1, п. Игра*

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Внеклассная деятельность с учащимися в нашей школе организована по шести направлениям: 1- предметная неделя; 2- спартакиада школы; 3-спартакиада района; 4-исследовательская деятельность учащихся; 5-организация и участие, подготовка к олимпиадам; 6- сотрудничество с учреждениями дополнительного образования.

Предметная неделя традиционно проводится в феврале. Проводятся различные мероприятия: спортивный КВН «В футбол играем головой», игра «мини-футбол» для учащихся разных классов; «Баскет-шоу» для юношей 9-11 классов, спортивно-интеллектуальная игра «Тропой рядового». Открытые уроки, «Кроссовая подготовка с элементами туризма», «Зимние забавы» для учащихся начальных классов, «Веселые старты» и зимние прогулки в лес с участием родителей; организуются выпуски стенгазет по классам на спортивные темы и ЗОЖ. Программа предметной недели видоизменяется из года в год.

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия – важная составляющая процесса физического воспитания школьников: они являются пропагандой физической культуры и создают предпосылки для привлечения ребят к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. К этой форме внеклассной работы относится ежегодно проводимая в нашей школе спартакиада, которая включает в себя соревнования по осеннему и весеннему кроссу, турслет, олимпийские игры, соревнования по баскетболу, зимний праздник. Включены соревнования по «Шиповке юных» для 5-8-х классов и 9-11-х классов с разными видами программы, снайпер для 5-6-х классов. Новшество с 2008 года – соревнования по ОФП (общая физическая подготовка) для 5-11-х классов. Программа этих состязаний обновляется, дополняется в зависимости от поставленных целей.

Школьная спартакиада организуется и проводится с целью определения самого спортивного класса по итогам спортивной работы школы за учебный год среди всех возрастных групп. Суммируются занятые места и по наименьшей сумме определяются победители. В школьной спартакиаде могут принять участие ученики, имеющие подготовительную и специальную медицинскую группу, по своему желанию и разрешению родителей, также эта категория учеников привлекается к судейству и подготовке к соревнованиям, принося классу дополнительные очки. Команды



награждаются грамотами, сладким призом. Ежегодно проводится спартакиада и в начальной школе по 8-10 видам. Классы-победители награждаются на школьной линейке переходящим кубком. При проведении осеннего и весеннего кроссов сезонно также разыгрывается переходящий кубок. Кубки разыгрываются и на первенстве школы по баскетболу, волейболу.

По результатам Спартакиады школ района наша школа лидирует несколько лет подряд. Сборные команды школы выступают по 11 видам состязаний.

План спортивно-массовой работы составляется учителями физической культуры до начала нового учебного года с учетом возрастных групп учащихся и школьных традиций. При его составлении взвешиваются все возможности: наличие и состояние спортивной базы, спортивного инвентаря и погодные условия.

В исследовательскую деятельность по предмету учащиеся включаются не так активно, как хотелось бы. Исследования велись по темам: «Выступления спортсменов школы на традиционных лыжных соревнованиях на приз С.М. Стрелкова», «ЗОЖ школьников», «История развития спортивной обуви». В основном, к этому виду деятельности подключаются дети с ПГ и СМГ. Ежегодно проводится школьная олимпиада, в которой выступает в среднем до 25 участников, из них 50 % состязаются на районной олимпиаде, где показывают хорошие результаты.

Хорошим стимулом для участия в олимпиадах всех уровней является традиционное чествование участников на приеме администрации школы «Виват, эрудиты!», где непременно каждый получает материальное вознаграждение в зависимости от приложенных усилий и достигнутых результатов. В районной олимпиаде ученики нашей школы занимают призовые места: 6 выходов на республиканский уровень за 9 лет.

Занятия в спортивных секциях организуются после уроков и проводятся учителем физкультуры и тренером. Посещение - на добровольном принципе. В течение года проводятся секции для учащихся по баскетболу, волейболу, туризму, настольному теннису. По диаграмме наблюдаем низкий показатель посещаемости. Факторами снижения являются: недостаточная реализация форм и методов проведения занятий, несистематичность занятий, проведение секций в позднее время, наличие большого снижения иммунитета, заболевания глаз, ЖКТ, с-с системы, опорно-двигательного аппарата.

Для сравнения: в 1-м классе из 25 учащихся с ПГ-1чел., с СГ-1чел., а к 11-му классу с ПГ-6чел., с СГ-3чел. Что делать - занятия по ЛФК проводить или готовить к соревнованиям?

Внешкольная работа невозможна без сотрудничества с организациями дополнительного образования (ДЮСШ, спорткомитет, спортивный клуб «Витязь»). Оно позволяет увеличить охват учащихся спортивно-массовой работой, совершенствовать игровые навыки, поддерживать интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Тренерский состав от ДЮСШ, спортивного клуба «Витязь» ежегодно в начале учебного года проводят массовую агитацию для привлечения учащихся школы в спортивные группы. К сожалению, остается в секциях часть только очень трудолюбивых и работоспособных детей. При комплектовании состава команд на зональные, республиканские соревнования привлекается более 50 % учеников нашей школы.

Привлечение социальных партнеров имеет свои положительные взаимовыгодные условия. Предоставляя зал для занятий в вечернее время организациям, проведение праздничных мероприятий и концертов для ветеранов труда, школа имеет спонсорскую помощь в приобретении спортивного инвентаря, кубков, грамот, спортивной формы, денежных премий.

Не последнюю роль в пропаганде спорта и ЗОЖ играет тесная связь с родительской общественностью: родительские лектории «Как уберечь ребенка от насилия», «О здоровом питании»; традиционный «День открытых дверей для родителей», где обязательным является выход учителя физкультуры в классы с мероприятием; привлечение родителей на пробег «Кросс Наций», школьный турслет, первенство школы по волейболу, особенно при проведении массовых спортивных мероприятий в начальном и среднем звене; тесное сотрудничество с волонтерами: проводится акция «Выбираю жизнь», игровая программа «Что значит быть здоровым», классные часы «Быть здоровым - это здорово».

Проблемы:

1. В школе 834 учащихся, занимаемся в две смены; в спортзале с 8.00.ч.-21.30.ч. ежедневно (без выходных) проводятся занятия, что приводит к большому износу спортивного инвентаря.

2. Привлечение большего числа учащихся на секционные занятия. Проблема - комплектование сборных команд на участие в районных соревнованиях, особенно мужских команд.

3. Отсутствие укомплектованных оздоровительных площадок в период летних каникул.

Пути решения проблем:

1. Взаимовыгодное сотрудничество с социальными партнерами (депутатский корпус, предприниматели) имеет положительные моменты.

2. Мотивация для участия - поощрения, фотографии лучших спортсменов размещены на «Аллее Славы» Выпускники 9-х и 11-х классов награждаются грамотами и призами на выпускных вечерах.

3. Планово, систематически вести пропаганду ЗОЖ, доказывая на примере показателей мониторинга здоровья каждого ученика.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-Х КЛАССАХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

*Феофилактов Н.З.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи ГКСЭН РФ лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми, у 40-45 % обнаруживается хроническая патология, у 40-45 % имеются морфофункциональные отклонения. Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последнее время, свидетельствуют о том, что хроническая патология школьников находится на крайне высоком уровне (93-95 %) и лишь 5-7 % из общего числа обследуемых детей и подростков являются здоровыми.

Одновременно со снижением показателей здоровья снижается и уровень физической активности школьников. При этом из внимания педагогов выпадает тот факт, что физическая активность и соматическое здоровье являются в детском возрасте необходимым педагогическим условием успешного усвоения знаний, развития умственной активности и работоспособности.

Поэтому главной проблемой в школе была и остается проблема поиска новых средств, методов, форм повышения физической подготовленности и интереса к уроку физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры в 10-х классах.

Предмет исследования: влияние занятий атлетической гимнастикой (тренажерный зал) на физическую подготовленность школьников 10-х классов.

Цель исследования: улучшение качества проведения уроков физической культуры для повышения физической подготовленности учащихся старших классов.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Определить физическую подготовленность учащихся 10-х классов.
3. Проследить динамику изменений физической подготовленности учащихся 10-х классов.
4. Выявить отношение учащихся 10-х классов к уроку физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагаем, что внедрение занятий атлетической гимнастикой (тренажерный зал) в систему физического воспитания окажет более эффективное воздействие на развитие физических качеств и на уровень физической подготовленности учащихся старших классов.

Для решения поставленных задач были проведены исследования, которые проводились в три этапа.

1 этап (сентябрь 2006 – май 2007 гг.) – изучение и анализ научно-методической литературы, ознакомление с методикой проведения учебно-тренировочных уроков физической культуры, подбор упражнений, контрольные испытания, разработка анкет и анкетирование.

2 этап (сентябрь 2007 – май 2009 гг.) – проведение параллельного сравнительного педагогического эксперимента.

3 этап (май – сентябрь 2008 – 2009 гг.) – математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследования проводились на учащихся старшего школьного возраста 10-х классов МОУ СОШ № 57 г. Ижевска в течение 2007-2009 учебного года.

До начала эксперимента было проведено анкетирование и тестирование во всех параллелях 10-х классах по исследуемым контрольным исследованиям: бег 30 м., 60 м., 100 м., 1000 м., прыжок в длину/с места, подтягивания из виса на высокой перекладине, поднимание туловища.

Исходя из полученных результатов контрольных испытаний и тестирований, были образованы группы юношей из 10-б (контрольная группа) и 10-а (экспериментальная группа) классов в количестве 10 учащихся в каждой группе.

В процессе проведения уроков по физической культуре контрольный класс занимался по традиционной, общепринятой государственной программе по физической культуре с грифом Министерства образования России, а экспериментальный класс – атлетической гимнастикой в тренажерном зале. Уроки по физической культуре проводились в форме учебно-тренировочных занятий, учитывая анатомо-физиологические особенности данного возраста, а также их физическую подготовленность. Эксперимент проходил в течение 2007/2008 – 2008/2009 уч. гг.

В течение эксперимента было проведено 3 контрольных среза в обеих группах. По этим результатам оценивали физическую подготовленность и определяли динамику ее изменений. Результаты сопоставляли с нормативами, предназначенными для оценки физической подготовленности учащихся одинакового с ними возраста и пола. Оценивали физическую подготовленность по пяти уровням: низкий (1 балл), ниже среднего (2 балла), средний (3 балла), выше среднего (4 балла) и высокий уровень (5 баллов).

После проведенного эксперимента, полученных результатов и их обсуждения можно сделать следующие выводы.

1. Анализируя научную литературу можно сделать вывод, что к причинам снижения интереса к уроку физической культуры следует отнести однообразие содержания учебной программы, которая не учитывает возрастные изменения мотивации и интересов учащихся, усредненные требования, не учитывающие личностных особенностей.

2. Уровень физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента оценивается как «средний». В 10-а классе 60 % средний уровень физической подготовленности, 40 % - выше среднего. В 10-б 60 % средний уровень физической подготовленности, 40 % - выше среднего.

3. После эксперимента в контрольной группе уровень подготовленности практически не изменился и оценивается как «средний», в экспериментальной группе за счет введения занятий атлетической гимнастикой в тренажерном зале уровень подготовленности заметно вырос и оценивается как «выше среднего» - 100 %.

4. Отношение учащихся к уроку физической культуры в экспериментальном классе заметно улучшился, что видно из посещаемости уроков физической культуры: до эксперимента она составляла 85,05 %, а во время – 98,4 %, тогда как в контрольном классе результаты практически не изменились: до эксперимента – 79,7 %, во время – 81,4 %.

Исследования показали, что занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале являются более эффективными для гармоничного физического развития школьников, чем уроки с последовательно-посезонной сменой видов спорта. При их проведении в экспериментальной группе развитие быстроты, взрывной, абсолютной силы, выносливости происходит на протяжении всего учебного года, а также заметно повышается эмоциональный уровень занятий и интерес учащихся к урокам физической культуры.

## **ВНЕУЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Хайруллина С.К.*

*МОУ «СОШ № 12 им. Л.А. ЛАПИНА» г. Саранул*

Завтрашний рабочий, инженер, студент сегодня сидит за школьной партой, и от нас учителей физической культуры во многом зависит их здоровье, работоспособность, долголетие. Решающую роль играет школа в физическом воспитании. Успех будет тогда, когда в этом деле принимает участие весь педагогический коллектив и сами учащиеся. Привычку к физической культуре нужно прививать с самого раннего возраста, но как этого добиться?

В настоящее время большинство учащихся не может похвастать хорошим физическим развитием. Два урока физической культуры в школе не в состоянии кардинально изменить дело. Каждый школьник должен иметь возможность заниматься физической культурой во внеурочное время в спортивных секциях, кружках и самостоятельно.

Встал вопрос, как активизировать внеклассную, спортивно-массовую работу в школе. Надо создавать группы ОФП самой массовой формы внеклассной работы по физическому воспитанию – самостоятельным занятиям детей дома в свободное время. Чтобы решить эту задачу учителю физической культуры нужно привлечь классных руководителей, ученический коллектив, главное – родителей. Не просто убедить родителей и школьников в необходимости, полезности занятий физической культурой. Проводить беседы, встречи с бывшими учениками, проводить агитационную работу индивидуально, в группах, классах. Проводить различные мероприятия. Родители – это опора учителей физической культуры и педагогического коллектива, они сознают, что двигательный режим улучшает здоровье и физическое развитие, успеваемость повышается, закаляется воля. На уроках физической культуры даем учащимся основы теоретических знаний, практические навыки, умение применять их на самостоятельных занятиях, развивать у учащихся сознательный интерес к занятиям.

Место расположения школы отличное, рядом стадион «Энергия»; в 100 метрах – лес, своя спортивная площадка. Кстати, школа была победителем в строительстве сооружений в 1979 году и награждена грамотой спорткомитета, Министерства просвещения РСФСР.

Далее. Имеется 200-метровая беговая дорожка, мини футбольное поле, волейбольная площадка, сектор для прыжков в длину, 8 пролетов гимнастической стенки, рукоход, 12 пролетов перекладин.

Кроме этого имеется спортивный зал, силами учащихся был построен малый зал и лыжная база. Есть все условия для занятий, все это используется на уроках и во внеурочное время.

Особое внимание уделяем укреплению здоровья учащихся на уроках физической культуры и во время внеклассной спортивно-массовой и оздоровительной работы, воспитанию у учащихся отношения к укреплению здоровья, выработке навыков самостоятельных занятий. На уроках больше внимания уделяем учащимся со слабым физическим здоровьем, к таким учащимся подходим индивидуально.

Имея такую базу, проводим различные мероприятия, например:

1. Лесная эстафета: состав команды 5+5, дистанция 300 и 500 м.

Цель: интерес к занятиям.

2. Класс километр, участвует весь класс за исключением освобожденных, зачет по последнему.

Цель: укрепление здоровья, проверка физической подготовленности.

3. Неделя лыжного спорта.

Задача: выявление сильнейших лыжников для создания сборной команды школы.

4. Красота и грация - соревнования по гимнастике.

5. Лыжня зовет.

6. Товарищески встречи с командами других школ по различным видам спортивных соревнований.

7. Веселые старты.

8. Соревнования по баскетболу 5-11 классы, волейболу 9-11 классы.

9. Игра «Перестрелка» 5-11 классы.

За период своей работы сборные команды школы выступали и выступают в различных соревнованиях городского и республиканского масштабов.

По линии спорткомитета проводятся соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч», «Лыжня зовет», «Кросс Наций», в котором принимают участие почти все учащиеся школы во главе с классными руководителями и учителями физической культуры. Большую работу в классах проводят физорги классов, у которых имеются тетради физоргов, куда заносится список класса, какой имеется спортивный инвентарь, число учащихся, выступающих за сборную школы, в какой секции занимаются и т.д.

Ежегодно по окончании учебного года оформляем спортивные разряды по легкой атлетике, лыжному спорту, ведется учет разрядников. Учащиеся школы на протяжении 55 лет завоевали 120 кубков, более 400 грамот и дипломов, более 230 вымпелов. Навечно оставлено переходящее Красное Знамя спорткомитета. Все эти награды - это большая кропотливая работа учителей физической культуры нашей школы.

Итак: больше внимания уделять учащимся с ослабленным здоровьем, улучшать материальную базу, перестать считать физическую культуру вспомогательным предметом, настало время включения третьего урока физической культуры.



# ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Харин А.А., Пушкарева А.М., Бекмансуров Ф.М.  
Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В образовательном процессе высших учебных заведений физическая культура представляется как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. Современная система физического воспитания студентов требует постоянного поиска новых методических подходов к организации и содержанию учебно-тренировочного процесса, к выбору средств специальной подготовки.

Ежегодное анкетирование студентов 1 курса неспециального физкультурного образования УдГУ при выборе спортивной специализации показывает большую заинтересованность к игровым видам спорта (волейбол, баскетбол). Однако, в большинстве случаев, они имеют низкую физическую, функциональную, координационную и техническую подготовленность (табл. 1).

Таблица 1

Оценка физической и технической подготовленности студентов  
1 курса игровых видов спорта (n=96)

Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям								Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям							
5		4		3		2		5		4		3		2	
чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
23	23.9	15	15.6	52	54.2	6	6.3	16	16.7	21	21.9	39	40.6	20	20.8

Поэтому основная направленность занятий - совершенствование технической подготовленности. Для развития физических качеств применялась круговая тренировка с использованием технических приемов избранного вида спорта. Круговая тренировка, прежде всего, позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

С целью изучения динамики технической и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения нами были проанализированы результаты обязательного ежегодного тестирования за период с 2007 по 2010 год.

В исследовании были использованы следующие тестовые упражнения:

*Волейбол:*

1. Передача мяча двумя руками сверху в кругу диаметром 3 метра (кол-во раз).
2. Передача мяча двумя руками снизу в кругу диаметром 3 метра (кол-во раз).
3. Верхняя прямая подача на точность (по 5 пять подач в левую и правую половину площадки).
4. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

*Баскетбол:*

1. Броски мяча с линии штрафного броска (5 бросков).
2. Броски мяча со средней дистанции в прыжке (10 бросков).
3. Броски мяча с дальней дистанции (10 бросков).
4. Выполнение комбинации на время.

Для определения физической подготовленности использованы следующие тестовые упражнения:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2. Бег «Елочка».
3. Бег 100 метров.
4. Бег 3000, 2000 метров.
5. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз).
6. 40-секундный бег.

Результаты итогового тестирования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Оценка физической и технической подготовленности студентов  
3 курса игровых видов спорта (n=96)

Оценка физической подготовленности по контрольным упражнениям								Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям							
5		4		3		2		5		4		3		2	
чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
29	30.2	35	36.5	30	31.2	2	2.1	28	29.2	49	51	19	19.8	-	-

В результате проведенного исследования в течение 3 лет учебного года нами получены следующие данные:

— К концу 3 курса наблюдается улучшение результатов, как в технической, так и физической подготовленности студентов.

— Количество сдавших на 5 баллов увеличилось на 6,3 %, сдавших на 4 балла увеличилось на 20,9 %, сдавших на 3 балла уменьшилось на 23 %, сдавших на 2 балла уменьшилось на 4,2 %.

— Техническая подготовленность – количество студентов, сдавших на 5 баллов увеличилось на 12,5 %, сдавших на 4 балла увеличилось на 29,1 %, сдавших на 3 балла уменьшилось на 20,8 %, сдавших на 2 балла уменьшилось на 20,8 %. (рис. 1, 2).

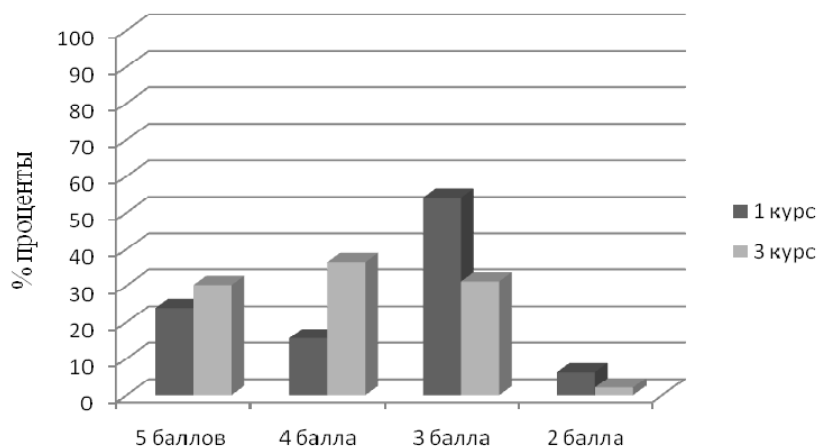


Рисунок 1. – Оценка физической подготовленности студентов игровых видов спорта

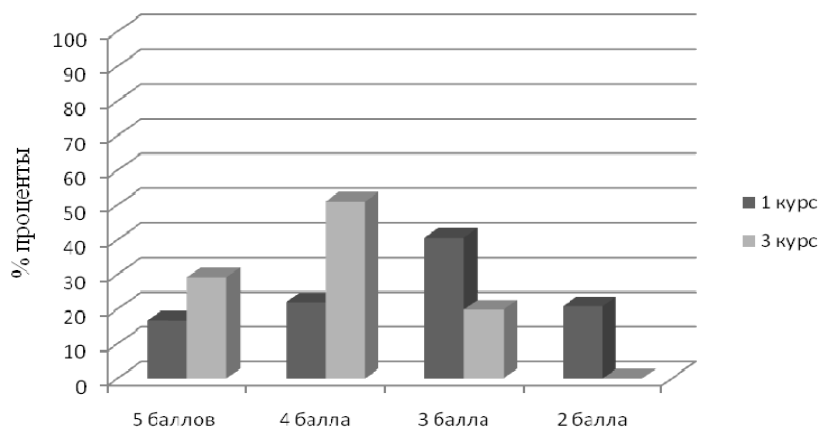


Рисунок 2. – Оценка технической подготовленности студентов игровых видов спорта

Полученные результаты свидетельствуют о том, что основная направленность занятий на совершенствование технических элементов и использование метода круговой тренировки для развития физических качеств с использованием технических приемов избранного вида спорта значительно способствует улучшению технической и физической подготовленности. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня.

# ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Херувимова Т.А., Лубышева Л.И.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

**Актуальность работы.** В отечественной школьной педагогике, психологии развития, медицине, теории и методике физического воспитания сегодня накоплено большое количество экспериментальных материалов и теоретических сведений, которые объективно указывают на возможность и необходимость расширения применения средств физической культуры в целостном процессе развития ребенка. Нынешнему развивающемуся обществу нужны здоровые, образованные, предприимчивые люди, которые могут принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия. В то же время современная молодежь должна быть толерантной к окружающему миру, способной к сотрудничеству, мобильности, обладать чувством ответственности за себя и судьбу страны.

Данные задачи должны решаться в полной мере средствами физического воспитания и спорта. Однако современная система физического воспитания в общеобразовательных школах нуждается в обновлении как в содержательном, так и в технологическом плане. Существенным дополнением к процессу спортизации общеобразовательных школ может стать внедрение инновационных проектов «Школьный спортивный клуб» и «Школьная спортивная команда» (В.К. Бальсевич, 2003, 2004, 2006; Л.И. Лубышева, 2007). Во многих школах еще слабо формируется культурное пространство, воспитывающая среда, способствующие становлению личности подростка как человека культуры. Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда является мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствуют и научные данные, и примеры жизненного пути многих выдающихся спортсменов. По данным социологических опросов современной молодежи, спортсменов становится ясным, что именно спорт оказал значительное влияние на их представление об общественной жизни и мире в целом. В связи с этим приоритетной становится ориентация целостного педагогического процесса на

развитие спортивной культуры учащегося, в том числе средствами танца.

Одним из интересных направлений развития спортивной культуры учащихся могут являться спортивные бальные танцы. Вместе с тем, возросшая популярность спортивных бальных танцев, их привлекательность, широкий диапазон влияния на психофункциональное развитие дают основание изучить их как одно из средств совершенствования музыкально-двигательной подготовки и физического развития детей. По данным М.Н. Левеной и С.В. Голомазова (1993), И.М. Пономаревой (1992), Ю.И. Смирнова (1997) подчеркнута особая значимость спортивных танцев в развитии не только всех физических качеств, а также музыкальности, чувства ритма, артистизма, пластичности, выразительности, виртуозности; они способствуют художественно-образному мышлению, прививают навыки культуры поведения.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена *противоречиями* между: низким уровнем спортивной культуры школьников и необходимостью ее повышения, в том числе с помощью занятий спортивными бальными танцами; низким уровнем здоровья подрастающего поколения и необходимостью его улучшения, в том числе, путем повышения двигательной активности.

В отечественных и зарубежных исследованиях накоплен значительный эмпирический материал, характеризующий бальные танцы как вид искусства или как форму социального общения. Однако, бальные танцы как спортивный вид и как педагогический процесс, до сих пор не рассматривались. Исходя из этого необходимо выделить **проблему**, отсутствуют работы и по изучению влияния спортивных бальных танцев на формирование спортивной культуры школьников.

**Объект:** учебно-тренировочный процесс начальной подготовки юных танцоров в условиях общеобразовательной школы.

**Предмет:** формирование спортивной культуры юных танцоров на этапе начальной подготовки в условиях общеобразовательной школы.

**Цель:** научно-методическое обоснование модели формирования спортивной культуры юных танцоров на этапе начальной подготовки в условиях общеобразовательной школы.

## Задачи:

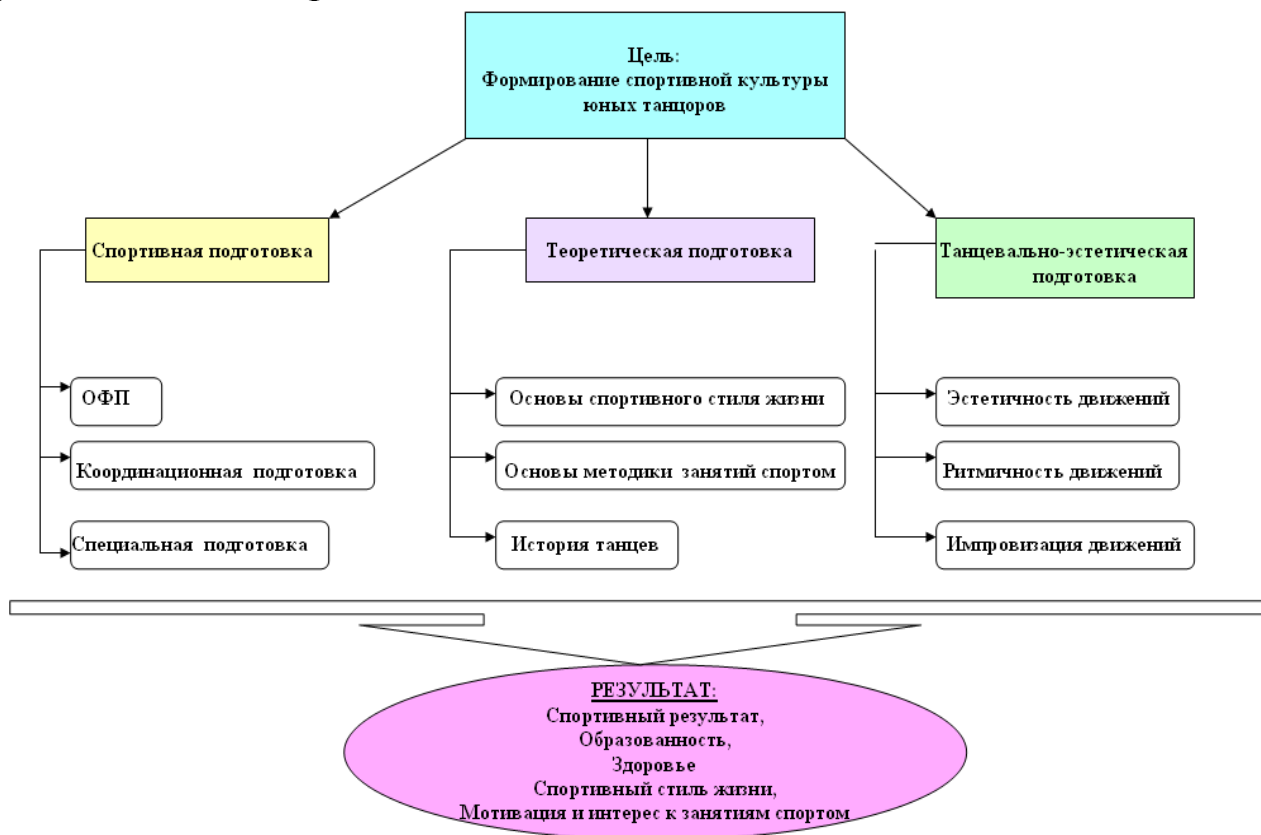
1. Исследовать феномен спортивной культуры и возможности ее формирования спортивными бальными танцами.

2. Разработать модель и содержание учебно-тренировочной программы формирования спортивной культуры юных танцоров в процессе начальной подготовки.

3. Оценить эффективность инновационного процесса формирования спортивной культуры юных танцоров.

**Гипотеза.** В ходе исследования мы предположили, что при целенаправленном формировании спортивной культуры юных танцоров можно существенно повысить общеобразовательную, эстетическую и педагогическую составляющую учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки, что положительно скажется на уровне спортивной результативности, здоровье, мотивации и интереса к их дальнейшим занятиям спортом.

**Научная новизна исследования** заключается в моделировании процесса формирования спортивной культуры юных танцоров, а также разработке учебно-тренировочной программы занятий спортивными бальными танцами на этапе начальной подготовки в условиях общеобразовательной школы.



*Модель формирования спортивной культуры юных танцоров в процессе начальной подготовки*

### *Литература*

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - № 1. - С.23-25.
2. Кряж В.Н. Гимнастика, ритм, пластика/ В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина. - Минск; Полымя, 1987.-87с.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания. Методология развития и технология реализации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - № 1. - С. 11 – 17.
4. Франио Г. Методическое пособие по ритмике /Г. Франио, И. Лифиц - М.; Музыка, 1987. – 84с.
5. Уральская В.И. Рождение танца /В.И. Уральская. - М.; Советская Россия, 1982. – 43с.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ КРАЕВОГО ПРОЕКТА «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СЕРТИФИКАТ»**

*Чедов К.В., Чедова Т.И., Демин И.В.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников: только 10 % старшеклассников считаются здоровыми, около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями, а более одного миллиона учащихся освобождены от занятий физической культурой (В.К. Бальсевич, Л.Н. Прогонюк, 2000; В.Ю. Давыдов, 2002; Е.И. Лебедева, 2004).

Многолетняя тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения обусловлена, в основном, низкой эффективностью учебного процесса по физическому воспитанию, отсутствием у большинства школьников потребностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности в системе дополнительного образования, низкой ценностной значимости у значительной части учащейся молодежи здоровья и навыков здорового образа жизни, отсутствием индивидуального подхода, возрастной и типологической

адекватности педагогических воздействий в ходе занятий физическими упражнениями [А.П. Матвеев, 1997; Л.Б. Кофман, 1998; А.Г. Комков, 2002; В.С. Якимович, 2002; А.Н. Каинов, 2004].

На современном этапе развития школьного образования наблюдается значительный рост педагогических инноваций в сфере физического воспитания школьников. Активно разрабатываются и внедряются в практику ранее редко использованные средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физического состояния (В.В. Михайлов, 1986; Е. А. Пирогова, 1989; Г. А. Марескина, 1992).

Одним из таких инноваций является проект «Школьный спортивный сертификат» (ШСС). ШСС предусматривает трехразовые занятия физическими упражнениями по 1,5 часа в рамках дополнительного физкультурно-спортивного образования, т. е. кроме уроков физической культуры. Для целевого использования средств, предусмотренных для реализации проекта ШСС, перед руководителями разных уровней встает задача - привлечение к дополнительным физкультурно-спортивным занятиям максимально возможного количества школьников.

ШСС является одним из направлений спортизации физкультурно-спортивного образования школьников и предусматривает, прежде всего, укрепление их здоровья и гармоническое физическое развитие средствами спортивной тренировки. Вопрос состоит лишь в том, какие конкретные формы и технологии физической и спортивной подготовки приемлемы в этическом, педагогическом, медико-биологическом и организационном плане для реализации в широкой практике дополнительного физкультурно-спортивного образования школьников. Какие компоненты спорта будут полезны для использования в интересах массового физкультурного воспитания школьников?

Проект «Школьный спортивный сертификат» предоставляет возможность развития своих спортивных способностей каждому школьнику с 1-го по 11-й класс. При этом очень важная функция ложится на непосредственных исполнителей этого проекта – именно от их деятельности будет зависеть результат в решении выделенной нами проблемы.

С целью выявления мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме мы провели



опрос. Нами было предложено учащимся выбрать из списка те мотивы, которые являются для них значимыми при занятиях физическими упражнениями. В опросе приняли участие учащиеся средних классов общеобразовательных школ №№ 4, 10, 11 г. Чайковский. Всего опрошено 190 человек.

Проанализировав результаты опроса, нами выявлено, что основная часть респондентов хотят заниматься физическими упражнениями с целью укрепления своего здоровья (125 человек); достаточно значимо для опрошенных - формирование красивой фигуры (68 человек); тройку наиболее важных для подростков мотивов физкультурно-спортивной деятельности замыкает желание развлекаться, получать удовольствие. Такой мотив, как достижение высоких спортивных результатов, занял лишь десятое место в проранжированном ряду мотивов – вариант «быть как спортивная звезда» отметили 25 человек (школьники, систематически занимающиеся физическими упражнениями).

Исходя из результатов исследования, можно отметить, что наиболее важным мотивом для систематических занятий физическими упражнениями у подростков является сохранение и формирование соматического здоровья.

Перед тренерами-преподавателями возникают вопросы: с помощью каких методик оценить соматическое здоровье занимающихся, как построить учебно-тренировочный процесс со здоровьесформирующей направленностью?

Для эффективной организации здоровьесформирующей физкультурно-спортивной деятельности школьников тренеру необходимо владеть данными о физическом состоянии занимающихся. В рамках реализации проекта «Школьный спортивный сертификат» мы предлагаем оценивать адаптационные возможности организма школьников на основе методики анализа variability сердечного ритма. Variability сердечного ритма (VSR) – это изменчивость продолжительности интервалов R – R последовательных циклов сердечных сокращений за определенные промежутки времени, выраженность колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС) по отношению к ее среднему уровню.

В настоящее время анализ VSR признан наиболее информативным методом количественной оценки функционального состояния организма (Н.И. Шлык, Е.Н. Сапожникова, Т.В. Красноперова). Р.М. Баевским предложен ряд параметров VSR,

являющихся основой для определения показателя активности регуляторных систем (ПАРС). ПАРС выражается в условных единицах от 1 до 10. Применение данной методики осуществляется на основе специальных аппаратных комплексов, которые в настоящее время получают все большее распространение.

На основании полученных значений ПАРС каждый обследуемый может быть отнесен к одной из четырех групп по степени адаптации: удовлетворительная адаптация (ПАРС 1-3), напряжение механизмов адаптации (ПАРС 4-5), неудовлетворительная адаптация (ПАРС 6-7) и срыв адаптации (ПАРС 8-10).

На основе этих данных тренерам-преподавателям при планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что детям с удовлетворительным уровнем адаптивных возможностей нужно предлагать нагрузки тренирующего характера. Одновременно нагрузка должна быть такой, чтобы организм ребенка к следующей тренировке успевал восстанавливаться, что позволит избежать перетренированности.

Организм детей, имеющих напряжение механизмов адаптации, с трудом приспосабливается к предлагаемым нагрузкам. Незнание этого может привести к перетренировке и к перенапряжению. При выявлении таких детей, необходимо на начальном этапе снижать их двигательную активность и в дальнейшем, при стабилизации деятельности систем, отвечающих за приспособление, повышать ее.

Учащиеся с неудовлетворительным уровнем адаптации и близкие к срыву адаптационных возможностей нуждаются в особом внимании тренера. Для таких занимающихся даже небольшая добавочная нагрузка вредна: ребенок быстро устает, т.е. пребывает в предпатологическом состоянии. В таких случаях необходимо выявить дополнительные данные о состоянии индивида и более тщательно осуществлять оперативный контроль при выполнении им допустимых физических упражнений.

Именно такой, строго индивидуальный подход при определении тренировочной нагрузки на основе выбранного школьником вида спортивной деятельности, на наш взгляд, позволит правильно корректировать нагрузку и проводить необходимые оздоровительные мероприятия.

## **ВЕРЁВОЧНЫЙ КУРС В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ-СИРОТАМИ**

*Чумаков В.Н.*

*Чайковский государственный институт физической культуры,  
г. Чайковский*

Тренинги «Верёвочного Курса» находят своё применение в самых различных сферах человеческой деятельности: от элементов досуга и развлечений в работе с детьми до решения серьёзных задач формирования корпоративных взаимоотношений. При этом, несмотря на масштабность применения в практике данной формы тренинга, зачастую отсутствует какая-либо методическая литература, посвящённая особенностям проведения Верёвочного Курса (ВК). Анализ специфической литературы, практический опыт позволил систематизировать материал по данному направлению, адаптировать его к условиям работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, проживающих как в условиях детского дома-интерната, так и в замещающей семье.

Одной из самых важных задач ВК является формирование действенного коллектива. Люди, которые в силу работы должны действовать вместе, слаженно и результативно, должны для этого находиться в достаточно эффективных межличностных взаимоотношениях, быть мотивированы на то, чтобы действовать как командные игроки. Именно эти аспекты и являются основным предметом работы ВК. Характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадений оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам, людям, идеям, событиям, наиболее значимым для группы в целом. Сплоченность как черта выражает степень единомыслия и взаимодействия ее членов, является обобщенным показателем их духовной общности и единства. В группе, сформированной из незнакомых людей, какая-то часть времени обязательно будет потрачена на достижение того уровня сплоченности, который необходим для решения групповых задач. Необходимо отметить, что основными задачами педагога, занимающегося с группой, являются: отмечать и закреплять позитивные формы выбора группы и создавать условия для изменения самими подростками своих ценностных ориентиров. Хотя основу тренинга составляют практические занятия, при этом после каждого занятия педагог-психолог проводит аналитический разбор

мероприятия совместно с занимающимися. Цель таких обсуждений – проанализировать чувственный опыт, исследовать групповые роли участников и отметить (закрепить) ресурсы группы, которые помогли преодолеть препятствие, исследовать самооценку группы.

В группах создается атмосфера доверия, поддержки и взаимовыручки; на примере увлекательных, но весьма сложных упражнений коллектив учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию совместных действий. Отдельные упражнения, связанные с преодолением страха и выходом за пределы своих возможностей, раскрытием способностей, участники выполняют индивидуально. В веревочном курсе нет места соревнованию. Каждая группа выполняет задания отдельно, выбор определенных упражнений обусловлен ситуацией в группе, настроением и потребностями участников. За день веревочного курса группа может выполнить десять упражнений, а может и два, от этого ее опыт командного взаимодействия не будет скуднее.

Периодичность проведения занятий может быть различной: разовой, занятия проводятся ежедневно в течение конкретного промежутка времени (несколько дней, неделя, десять дней и т.д.), ежемесячные целенаправленные занятия. При этом от занятия к занятию нарастает как сложность технических приёмов, используемых в тренинге (изменяется высота выполнения упражнений, усложняются элементы, добавляются сбивающие факторы), так и направленность упражнений в целом.

На начальных этапах занятий целевая установка связана с формированием коллективного сознания, т.е. выполняются групповые задания, упражнения, в которых главным является взаимодействие всех членов команды вне зависимости от возраста, пола и подготовленности. В то же время на более высоких ступенях работа ориентирована на задания, в основе которых - проявление индивидуального самосознания и самовыражения, однако и здесь значительна роль команды (например – элементы страховки при выполнении сложных технических заданий).

В практике работы с детьми-сиротами, как правило, тренинги проводятся в двух направлениях:

- занятия с группой (группами) подростков;
- занятия с замещающими семьями, в составе которых дети-сироты (как правило, их несколько), приёмные родители и кровные дети.

Традиционное проведения занятий ВК предполагает включение упражнений (заданий) как «низкого» курса (командные задания, различающиеся по степени сложности и выполняемые на земле), так и «высотного» курса (выполняются на высоте до 2-10 м с использованием специального альпинистского страховочного снаряжения).

На наш взгляд все упражнения и задания, используемые в занятиях с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, целесообразно разделить на три ступени, проводимые поочерёдно: подготовительная, командная, индивидуальная. Сложность заданий может варьироваться в зависимости от возраста, степени подготовленности участников, наличия специфического оборудования и квалификации педагогов, проводящих данный тренинг (квалификация не общая профессионально-педагогическая, а учитывающая наличие специальных умений и навыков, предполагающих, прежде всего, обеспечение безопасности подростков). При этом упражнения из так называемого «высотного курса» применять в практике работы с детьми-сиротами целесообразно лишь в отдельных случаях. Во время проведения Веревочного Курса могут возникнуть ситуации, когда кто-то из ребят не желает работать вместе со всеми (хотя такое бывает крайне редко). Одна группа легко выполняет упражнения, другая - продвигается по тем же заданиям с огромным трудом. Во время упражнений, к сожалению, неизбежны микротравмы, ребята могут порвать одежду или обувь, будьте к этому готовы и подготовьте детей.

Особенный интерес для подростков представляют тренинги, имеющие сюжетную направленность, такие как: «В поисках священного тотема», «Сокровища капитана Немо», «По следам бременских музыкантов», «Капризная принцесса», «Пираты Карибского моря», «В поисках сокровищ».

Оптимальное время проведения тренинга 2-4 часа. Если группа успешно преодолевает все препятствия за меньшее время, можно или закончить занятие раньше, или включить в программу дополнительные упражнения. Нередко группа может «зависнуть» на длительное время при выполнении какого-либо упражнения. Данная ситуация предполагает благоприятную почву для сбора интересного материала и его обсуждения совместно с педагогом-психологом в отношении установок и норм сотрудничества, мешающих эффективному взаимодействию в группе. Именно в таких случаях

хорошо проявляются сильные и слабые стороны группы и каждого участника в отдельности. Обсуждение проводится не только в случае неудачи, но и после серьёзных испытаний. Цель обсуждения – проанализировать чувственный опыт, исследовать групповые роли участников, закрепить ресурсы группы, способствующие преодолению препятствий, исследовать самооценку группы.

В ходе целенаправленной работы с систематическим применением программ верёвочного курса у подростков формируются положительные черты и свойства характера: самостоятельность, смелость, решительность и сглаживаются негативные черты: вспыльчивость, неуверенность, неадекватное поведение и многие другие. Результаты экспериментальных исследований показали, что у всех воспитанников повысилась личностная самооценка, как правило, за счет того, что они успешно усваивают материал, справляются с заданиями, получают удовлетворение, одобрение сверстников и педагогов, а это самое важное для подростков, лишенных родительской любви и заботы.

## **ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-4 ГОДА)**

*Щепелева Н.К., Кудрявцева И.Л., Бегунова Ю.О., Титова Е.А.,  
Иконникова О.С., Котелович П.Е., Пискотина И.П.  
МУДОД МК ДЮСШ, г. Ижевск*

Художественная гимнастика - единственный вид спорта в олимпийском движении, подаренный миру Россией. Наши специалисты являются новаторами мировой художественной гимнастики. Каждый тренер вносит свою лепту в это новаторство.

Ранее программы по художественной гимнастике были написаны для детей с 6 лет, мы же предлагаем программу для детей 3-4 лет. Так как этот вид спорта молодеет, и гимнастки уже в юном возрасте принимают участие в международных турнирах, поэтому начинать заниматься художественной гимнастикой необходимо с более раннего возраста (3-4года). Более того, в таких занятиях заинтересованы родители, т.к. они дисциплинируют и организуют детей.

В группах детей 3-4 лет преследуются такие цели как укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой; всесторонняя физическая подготовка с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений; развитие музыкальности; воспитание культуры движений, их красоты и выразительности; подготовка и выполнение контрольных нормативов; обучение основным положениям и движениям рук, ног и туловища, выработка правильной осанки.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической технической подготовке, участие в соревнованиях. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, как часть комплексного занятия. На занятиях следует широко использовать наглядные пособия, учебные фильмы, видеоманускрипты. Руководитель, подбирая материал для занятий, наряду с новым должен обязательно включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала для его закрепления и совершенствования. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся. Для эмоционального подъема рекомендуется широко применять игры, эстафеты, танцевальные комбинации с использованием предметов художественной гимнастики - обручей, скакалок и мячей.

#### **Структура тренировочного занятия:**

В первую подготовительную часть входят строевые, порядковые и общеразвивающие упражнения, простейшие виды ходьбы, бега, танцевальные шаги, упражнения на внимание и т.п.; продолжительность ее 5-10 мин.

Во второй, основной части, изучаются специальные подготовительные и основные упражнения художественной гимнастики: упражнения-приседания, выставление ноги на носок, поднятие прямых и согнутых ног, махи ногами, пружинные движения, наклоны, волны, разнообразные равновесия, прыжки, повороты, плавные пружинные и волнообразные движения рук, взмахи, танцевальные движения, акробатические элементы, упражнения с предметами; проводятся танцы, пляски, игры, эстафеты,

разучиваются упражнения классификационной программы. Продолжительность этой части занятий 25-30 мин.

В третьей, заключительной части, проводятся успокаивающие, отвлекающие и дыхательные упражнения: спокойная ходьба с плавными движениями рук, расслаблением и встряхиванием кистей и плечевого пояса, хлопками; простейшие движения с предметами; разученные ранее спокойные танцы и т.п. Продолжительность 3-5 мин.

Занятия заканчиваются общим построением и кратким подведением итогов.

Упражнения в беге и ходьбе (в первой части) рекомендуется проводить от 2 до 5 мин.

Число повторений упражнений у опоры и без нее следует определять в зависимости от возраста и физической подготовленности девочек - от 4 до 8 раз. На весь комплекс у опоры отводить до 10 мин. Поточные упражнения (пружинные движения, прыжки, танцевальные шаги) необходимо проводить не менее 4-х раз.

На акробатические упражнения, упражнения с предметами, танцевальные движения следует выделять 15-20 мин. (в зависимости от их объема и трудности). На все эти упражнения время второй части занятия следует распределить поровну или уделить больше времени тем упражнениям, изучение которых предусматривается в задачах данного занятия.

**Общая и специальная физическая подготовка:**

- строевые упражнения: построение, выравнивание;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для ног;
- упражнения для туловища;
- акробатические упражнения.

**Основные упражнения художественной гимнастики:**

- упражнения на расслабление;
- упражнение на пружинность;
- «Волна»;
- равновесия;
- повороты;
- танцевальные шаги и бег;
- прыжки;
- упражнения с предметами.



**Упражнения для показательных выступлений.** Комбинации упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев в объеме пройденной программы.

Эта внутришкольная программа разработана для работы с детьми 3-4-х лет в МУДОД МК ДЮСШ. Она дает возможность для более раннего развития физических качеств, что способствует гармоничному развитию детей дошкольного возраста и позволяет подготовить их в группы начальной подготовки МК ДЮСШ.

## **ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Широбоков А.Н.*

*Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск*

Основное содержание физического воспитания в ВУЗах изложено в общероссийской базисной программе по физической культуре.

Главными задачами физического воспитания студенческой молодежи в современных условиях являются:

- укрепление и охрана здоровья;
- формирование здорового образа жизни;
- овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование координационных способностей;
- приобретение опыта самостоятельного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей, успешной адаптации к жизнедеятельности.

Недостаточность движений современного человека – социальный, а не биологический феномен. Поэтому физическое воспитание и спорт следует рассматривать как факторы формирования личности в широком и перспективном их влиянии на природные личностные качества. Правильно сформированная

положительная мотивация к занятиям физическими упражнениями, особенно оздоровительной направленности, является залогом хорошего здоровья и физического состояния студенческой молодежи. Социологические исследования, проведенные на факультетах и институтах, показывают неизменно высокий интерес к занятиям спортивными играми. Обновление физического воспитания сегодня немислимо без коренного изменения отношения к нему.

Соревновательно-игровой метод физического воспитания нашел широкое применение в практике работы по физической культуре и спорту. Нам, как специалистам физической культуры, предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Любые подвижные игры и эстафеты, как важнейшее средство и метод физического воспитания, сохраняют свое значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке занимающихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

Эффективность применения соревновательно-игрового метода в физическом воспитании является проверенным средством активизации двигательной деятельности на занятиях по физической подготовке за счет подключения эмоций занимающихся. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Соревновательно-игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота и скоростно-силовые качества, совершенствовать координацию движений, развивать смекалку, изобретательность, инициативность. При умелом руководстве этот

метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

Поэтому очевидно, что игры и эстафеты необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Польза от них двойная. С одной стороны, они активизируют память, внимание, быстроту реакции, а с другой стороны, создают мощный заряд положительных эмоций, хорошее настроение.

Соревновательно-игровой метод имеет большое оздоровительное значение. Его отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции – они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ В УДМУРТИИ**

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

Одним из эффективных средств пропаганды здорового образа жизни благодаря своей доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности является аэробика.

С 30-х до середины 80-х годов наиболее полно развивалась в Удмуртии утренняя, гигиеническая, производственная гимнастика. В данный период в гимнастических системах не уделялось особого внимания женщинам, они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей. Повышенный интерес к гимнастике был вызван также возникновением школы ритмической гимнастики, основанной Жаном Далькросом в 1910 году в небольшом местечке Хеллерау близ Дрездена. Именно им был впервые введен термин «ритмическая гимнастика», она предназначалась для развития музыкальности, формирования осанки, красивой походки, выразительных движений у женщин.

В Удмуртии ритмическая гимнастика начала развиваться в 80-х годах, особенно после выхода программ с зажигательными ведущими, плавно и грациозно двигающимися на экране. В спортивных залах, на производстве, в школах и в институтах начался настоящий «бум» ритмической гимнастики. В Удмуртии

основоположниками стали специалисты и тренеры по спортивной и художественной гимнастике, преподаватели танцевальных коллективов: Шибаева Тамара, Тарасова Тамара, Кудрявцева Валентина и др.

В 90-е годы на арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в данной области, но и известные актрисы. Первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда. Высокое актерское мастерство ведущих телевизионных передач и видеокассет, их двигательная эрудиция способствовали быстрой популярности аэробики. Чуть позднее на удмуртском телевидении проходит несколько видеопрограмм по аэробике. Руководительницей и ведущей являлась Колногорова Ирина совместно с Щенниковой Анжеликой, Глушковой Светланой, Блиновой Ольгой, Хуснутдиновой Алевтиной, Колчановой Лилией, Кагировым Артуром и др., что привело к всплеску развития оздоровительной аэробики в Удмуртии. Одновременно в Ижевске бурно развивался шейпинг, что в переводе означает формирование и создание тела (Санкт-Петербургская система). В Ижевске активно работали по этой программе следующие специалисты: Закирова Галина, Полицеймако Светлана, Валеева Альфия, Серебрякова Надежда, Черных Нина и др.

В 1991 году впервые открылась специализация аэробики на кафедре гимнастики педагогического факультета физической культуры. В настоящее время под руководством Щенниковой Анжелики и Дружининой Ольги готовятся специалисты по фитнес-аэробике, проводятся соревнования, спортивные праздники различного уровня. Выпускники факультета успешно работают в общеобразовательных школах и ДЮСШ, развивая детскую аэробику в Удмуртии, при этом показывая высокие результаты на соревнованиях. Большой вклад внес следующий тренерский состав: Бармина Анастасия, Ушакова Ирина, Царегородцева Света, Черкинская Света, Кирдяева Евгения, Чуракова Ирина и др.

Ежегодно на базе Удмуртского государственного университета проводится базовый семинар по профессиональной подготовке молодых специалистов в данной области.

На протяжении спортивной истории можно отметить первых победителей и чемпионов аэробики Удмуртской Республики: Блинову Ольгу, Махотину Татьяну, Кобелева Сергея, Бузанова Костю. Большой вклад внесли в спортивную аэробику следующие спортсмены: ижевчанин Козырев Василий, ставший в дальнейшем

мастером спорта международного класса по аэробике; выступающие в спортивной тройке – Камаева Мария, Журавлева Евгения, Решетникова Ольга и успешно выступавшая на российском уровне Клинцева Анна. В 2001 году в г. Перми команда Удмуртского государственного университета в составе: Ломаевой Оксаны, Загрековой Яны, Мерзляковой Натальи, Перминовой Виктории, Матвеевой Анны, Артемьевой Екатерины стала победителем на чемпионате России среди ВУЗов. Огромный успех сопутствовал нашим спортсменам на IV чемпионате России среди студентов, проходившем в Удмуртском государственном университете в г.Ижевске в 2002 году. Впервые в номинации «соло» студентка ПФФК Загрекова Яна заняла 2-е место, что дало ей возможность присвоить звание кандидата в мастера спорта по аэробике. Успешное начало на российских соревнованиях было и у команды педагогического факультета физической культуры в номинации «Фанк /хип-хоп» в г. Елец в 2006 году. Студенты стали серебряными призерами и выполнили норматив кандидата в мастера спорта в составе: Шкляевой Натальи, Голиковой Евгении, Мичковой Оксаны, Закировой Елены, Кудриной Екатерины, Лебедева Дмитрия.

Следующим шагом на пути становления и развития аэробики, как вида спорта УР, стало создание в 1999 году Федерации по спортивной аэробике г. Ижевска (председатель Анжелика Бюркланд), а 18 мая 2000 года – Республиканской федерации по аэробике под руководством президента Пьянковой Виктории, что способствовало организации и проведению соревнований на высоком уровне и целенаправленной работе по дальнейшему развитию аэробики в Удмуртии.

Хотелось бы отметить преподавателей, которые на протяжении более 10 лет готовят победителей и призеров первенств Удмуртской Республики и России среди ВУЗов: Пьянкову Викторю, Райзих Наталью, Дружинину Ольгу, Щенникову Анжелику, Сухих Екатерину, Вершинину Наталью, Зинкову Наталью, Вахрушеву Татьяну, Бюркланд Анжелику.

Популярность аэробики привела к появлению различных перспективных и успешных направлений таких, как степ-аэробика, черлидинг. Команда педагогического факультета физической культуры захватила лидерство и неоднократно побеждала в номинации «степ-аэробика» на Спартакиаде среди ВУЗов Удмуртии. Особый успех сопутствовал команде Удмуртского государственного

университета на XXI-м Международном студенческом фестивале «Весна УПИ-2009» г. Екатеринбург, она стала чемпионкой по черлидингу.

Команды из Удмуртии показывают достаточно высокий профессиональный уровень мастерства на Республиканских и Российских стартах, что способствует перспективному развитию аэробики в республике.

## **РАЗДЕЛ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

### **ИННОВАЦИОННО – КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ КАК МЕТОДУ СОХРАНЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

*Ботникова Е.А., Ермакова М.К.,  
Гузницева Л.А., Бывальцева В.А.*

*ГОУ ВПО ИГМА, Министерство здравоохранения Удмуртской  
Республики*

В настоящее время продолжается поиск новых здоровьесберегающих технологий, призванных изначально сохранить здоровье здоровых детей в общеобразовательных учреждениях, приостановить переход донозологических форм отклонений в диагностируемые заболевания.

Целью нашего исследования явилась оценка уровня и гармоничности физического развития, физиометрических показателей, психоэмоционального состояния и качества жизни 87 учащихся начальных классов с особой формой физического воспитания.

Данный проект предусматривал использование при организации занятий по физической культуре дифференцированного подхода в комплектовании учебно-тренировочных групп учащихся, деление их на подгруппы по уровню физической подготовленности и по полу, вывод занятий за пределы общего академического расписания.

Многочисленные исследования педиатров и гигиенистов указывают на несоответствие физических возможностей учащихся тем требованиям, которые могут обеспечить необходимую социальную мобильность и успешную адаптацию личности в современных условиях жизнедеятельности, особенно в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок. В связи с последними,

по мнению этих авторов, наблюдается рост соматических заболеваний и пограничных состояний.

При оценке соблюдения гигиенических требований по режиму дня, продолжительности выполнения домашнего задания и прогулок, наличия свободного времени у детей были получены следующие данные. Следует оговориться, что 10-11-летние дети, согласно СанПиН-2003, должны учить уроки не более 1-2-х часов в день, гулять на улице не менее 2-3-х часов, свободное от школьных нагрузок время должно составлять не менее 3-х часов.

Более половины мальчиков (65,1) и значительно меньше (42,5) девочек на 100 опрошенных выполняли уроки в течение 1 часа или не более 2 часов,  $p < 0,05$ . В то же время 25,3 на 100 школьников учили уроки до 3 часов, 13,3 ребенка – до 4-5 часов, а 6,0 на 100 детей – даже более 5 часов в день. Ограничение времени прогулок до 1 часа было зафиксировано у 25,3 на 100 исследованных детей; до 2 часов – у 43,4 на 100 детей. Соблюдала гигиенические требования лишь третья часть опрошенных – 31,3 на 100 школьников; свободное время 3 часа и более отмечалось у половины учащихся – 54,2 на 100 учеников, независимо от пола.

При исследовании психоэмоционального состояния по 8-ми цветовому краткому тесту Люшера выявили признаки стресса и психологического дискомфорта у  $52,3 \pm 5,3$  % детей, причем за счет мальчиков, показатели которых были достоверно выше, чем у девочек,  $68,8 \pm 6,9$  % и  $34,9 \pm 7,3$ %,  $p < 0,01$ . Готовность к активной продуктивной деятельности была снижена в  $87,0 \pm 4,0$ %; у  $91,1 \pm 4,2$ % мальчиков и  $83,0 \pm 5,7$ % девочек,  $p > 0,05$ . Тест САН (Самочувствие Активность, Настроение) выявил снижение показателя Самочувствия у  $6,9 \pm 2,7$ %, Настроения у  $8,3 \pm 2,9$ % детей, независимо от пола. Активность оказалась сниженной у  $32,0 \pm 5,0$ % учащихся,  $37,5 \pm 7,2$  % мальчиков и  $25,0 \pm 6,6$  % девочек,  $p > 0,05$ .

Известно, что для выполнения задач, требующих волевого, эмоционального, физического напряжения, например, для достижения высоких спортивных результатов, требуется некоторое (оптимальное) преобладание симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС). Среди исследованных школьников достоверно чаще встречались дети с преобладанием симпатического отдела ВНС по сравнению с парасимпатическим,  $66,0 \pm 5,0$ % против  $34,0 \pm 5,0$ %,  $p < 0,001$ , соответственно.



Таблица 1

Характеристика физического развития и физиометрических показателей учащихся в динамике наблюдения (в процентах)

Показатель	Период	уровень		
		физического развития	кистевой динамометрии	жизненной емкости легких
Очень высокий, высокий, выше среднего	XI-07	21,9 ± 4,6**	28,1 ± 5,0***	9,8 ± 3,3*
	IV-08	46,4 ± 5,5**	51,2 ± 5,5***	20,7 ± 4,5*
Средний	XI-07	45,2 ± 5,5	67,0 ± 5,2*	78,1 ± 4,6
	IV-08	42,6 ± 5,5	48,8 ± 5,5*	73,2 ± 4,9
Ниже среднего, низкий, очень низкий	XI-07	32,9 ± 2,0***	4,9 ± 2,4	12,1 ± 3,6
	IV-08	11,0 ± 3,5***	0	6,1 ± 2,6

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,005$

В динамике 6 месяцев наблюдения (табл. 1) доля школьников с высокими показателями роста достоверно увеличились с  $21,9 \pm 4,6\%$  до  $46,4 \pm 5,5\%$ ,  $p < 0,01$ , т. е. в 2 раза стало больше мальчиков и девочек с показателями лучшими, чем средние, а детей со сниженными показателями – в 3 раза меньше,  $p < 0,005$ . Девочек с ростом ниже среднего и низким стало меньше вдвое, а мальчиков – даже в 4,2 раза,  $p < 0,005$ . В целом, у  $36,6 \pm 7,5\%$  учащихся улучшились параметры уровня физического развития. Доля детей с гармоничным физическим развитием увеличилась с  $64,6 \pm 5,3\%$  до  $75,6 \pm 4,7\%$ , а среди дисгармонично развитых школьников достоверно, на  $18,3 \pm 4,3\%$  уменьшилась доля учащихся с избытком массы тела, с  $28,1 \pm 5,0$  до  $9,8 \pm 3,3\%$ ,  $p < 0,01$ , причем за счет мальчиков, с  $32,6 \pm 7,1$  до  $9,3 \pm 4,4$ ,  $p < 0,01$ . К концу периода наблюдения стало больше учащихся с дефицитом массы тела, их доля достигла  $14,6 \pm 3,9\%$ , что не выходит за пределы допустимого в популяции детей данного возраста.

При оценке уровня кистевой динамометрии выявлено значительное увеличение доли детей с показателями высокими и выше среднего с  $28,1 \pm 5,0$  до  $51,2 \pm 5,5\%$ ,  $p < 0,005$ , со средними – с  $67,0 \pm 5,2$  до  $48,8 \pm 5,5\%$ ,  $p < 0,05$ , в целом – на  $23,1 \pm 5,0\%$ . Необходимо отметить, что не стало детей со значением силы кисти руки ниже среднего и менее. Число детей с очень высокими показателями не изменилось, а с низкими и очень низкими показателями не было. Доля детей, имевших высокие показатели ЖЕЛ в динамике наблюдения выросла в 2 раза, с  $9,8 \pm 3,3$  до  $20,7 \pm 4,5\%$ ,  $p < 0,05$ . При этом в большей степени произошло увеличение ЖЕЛ у мальчиков, с  $18,6 \pm 7,5$  до  $39,6 \pm 5,9\%$ ,  $p < 0,05$ . Доля девочек, имевших изначально

показатели ЖЕЛ ниже, чем средние, уменьшилась в 2,5 раза, с  $25,6 \pm 7,0$  до  $10,3 \pm 4,9\%$ ,  $p > 0,05$ .

Исследование качества жизни, связанного со здоровьем, позволяет изучить влияние условий жизни и воспитания на показатели качества жизни детей, оценивая все составляющие здоровья – физическое, психологическое и социальное функционирование.

Таблица 2

Средние значения показателей качества жизни детей (баллы)

Шкала качества жизни	Всего	в том числе	
		мальчики	девочки
Здоровье, двигательная активность	93,94	93,70	94,20
Чувства и ощущения	95,43	95,45	95,40
Отношения с друзьями	97,85	97,79	97,90
Занятия	95,66	95,70	95,60
Интегральный показатель качества жизни	95,72	95,66	95,78

Изучение качества жизни детей выявило отклонения по большинству параметров опросника Peds QL™4.0, независимо от пола ребенка. Суммарный балл физического компонента качества жизни оказался наиболее низким, 93,94 балла, а баллы, отражающие социальное функционирование, наиболее высокими - 97,85. Возможно, физические нагрузки недостаточно компенсировались питанием, отдыхом; одновременно учащиеся с удовольствием общались, комфортно чувствовали себя в коллективе, о чем свидетельствовали высокие баллы социального функционирования.

Отрадно отметить, что более половины учащихся на 100 опрошенных не пропускали занятия в школе по болезни, а 38,6 на 100 детей болели только 1 или 2 раза в учебном году. Частые заболевания, более 3-4 и 5-6 раз в год встречались только у 9,6 и 1,2 на 100 учащихся соответственно.

Таким образом, учащиеся исследованных классов отличались соблюдением, в большинстве, гигиенических требований по занятости и загруженности; преимущественной симпатикотонией в вегетативном статусе, особенно девочки. Психологические тесты выявили признаки стресса и психологического дискомфорта у половины исследованных детей. Физические и физиометрические показатели школьников имели в динамике наблюдения достоверные

признаки улучшения. Использование при организации занятий по физической культуре инновационных технологий можно считать средством улучшения физического и, возможно, соматического здоровья учащихся.

## **ВЛИЯНИЕ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

*Гуштурова И.В.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Специфика учебной деятельности студентов-спортсменов связана не только с выполнением больших физических нагрузок, но и со значительными умственными и психоэмоциональными нагрузками. В процессе адаптации организма к физическим и умственным нагрузкам первые сдвиги происходят в регуляторных системах, состояние которых изучается с помощью метода вариабельности сердечного ритма (ВСР). Вопрос о влиянии умственной нагрузки на показатели ВСР у студентов мало изучен. Нет возможности однозначно ответить на вопрос об адаптационных сдвигах ВСР при умственных нагрузках у студентов в процессе их учебной деятельности.

С помощью метода ВСР по Баевскому Р.М. мы исследовали состояние механизмов регуляции у 50 юношей и девушек - студентов педагогического факультета физической культуры Удмуртского государственного университета (ПФФК) в покое и после умственной нагрузки в виде теста IQ Ганса Айзенка.

Анализ полученных результатов позволил выявить половые особенности ВСР у студентов в покое. По нашим данным, практически одинаковые показатели ЧСС в покое как у юношей, так и девушек-спортсменок ПФФК достигаются при различном уровне напряжения механизмов регуляции. У девушек, по сравнению с юношами, отмечена тенденция к более высоким показателям активности симпатического отдела вегетативной нервной системы (АМО и SI), однако более низким показателям спектральных функций (HF, LF, VLF). Как в группе юношей, так и в группе девушек преобладала 3 группа вегетативной регуляции ритма сердца, согласно классификации, предложенной профессором Шлык Н.И..

Эта группа вегетативной регуляции характеризуется умеренным преобладанием парасимпатической активности, оптимальным состоянием регуляторных систем организма, считается специфичной для спортивной практики.

Умственная нагрузка, как у юношей, так и у девушек приводит к незначительному снижению средних показателей ЧСС, выраженному снижению средних показателей активности симпатического отдела вегетативной нервной системы (АМО и SI), при этом показатели спектральных функций у девушек после умственной нагрузки повышаются, а у юношей, наоборот, снижаются.

Индивидуальный анализ реакции студентов-спортсменов на умственную нагрузку, по данным ВСР показал, что преобладающим вариантом реакции на умственную нагрузку, как у юношей, так и у девушек, был вариант реакции, при котором отмечается снижение показателей АМО, SI и повышение показателей HF, LF, VLF (42,8 % и 51,7 %, соответственно). Это позволяет предполагать, что подобные сдвиги в показателях ВСР являются специфическим вариантом реакции студентов-спортсменов на умственную нагрузку.

Сопоставление полученных результатов ВСР с уровнем IQ показало, что у студентов-спортсменов, имеющих различный уровень IQ, - разный уровень напряжения механизмов регуляции сердечного ритма в покое. Чем выше уровень IQ у спортсменов, тем выше средние показатели активности парасимпатического отдела ВНС (SDNN) и средние показатели спектральных функций (HF, LF, VLF), и ниже средние показатели активности симпатического отдела ВНС (АМО и SI) до умственной нагрузки.

По нашим данным, студенты-спортсмены, имеющие различный уровень IQ, имеют не только различный уровень напряжения механизмов регуляции сердечного ритма в покое, но и по-разному адаптируются к умственным нагрузкам. Так, в группе студентов с уровнем IQ «выше среднего» - после умственной нагрузки снижается активность как автономного, так и центрального контура управления сердечным ритмом. В группе студентов со «средним» уровнем IQ - в ответ на умственную нагрузку активизируется парасимпатический отдел ВНС, снижается активность симпатического отдела и высших подкорковых центров. А в группе с уровнем IQ «ниже среднего», под влиянием умственной нагрузки, повышаются средние показатели SDNN, снижается активность симпатического отдела ВНС и повышаются показатели спектральной функции (HF, LF, VLF).

Эти данные подтверждаются и корреляционным анализом. По нашим данным, чем ниже уровень IQ, тем больше корреляционных связей между показателями ВСП и IQ. Таким образом, студенты, имеющие различный уровень IQ, имеют различную цену адаптации к умственным нагрузкам.

Полученные результаты создают предпосылки для индивидуализации планирования умственных и тренировочных нагрузок для студентов спортсменов с учетом гендерных особенностей регуляторных систем и особенностей адаптивных реакций в ответ на умственные нагрузки.

## **МЕТОД ПО БУТЕЙКО – КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ГИПОКСИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК**

*Дмитриева Н.Л*

*Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск*

В настоящее время остро стоит проблема заболевания дыхательной системы. По статистике с каждым годом число людей с патологией дыхательной системы растет в восходящей прогрессии. В связи с чем, все более обостряется проблема гипоксии и понижения общей адаптации организма человека. Благодаря актуальности проблемы появляются все более новые лекарственные препараты, однако, из-за нехватки материальных средств не все могут позволить себе дорогостоящее лечение. В связи с этим предлагается совсем недорогая, но очень эффективная методика устранения той или иной патологии дыхательной системы не только у простого населения, но и у людей, активно занимающихся спортом. В данную группу входят спортсмены, имеющие какие-либо отклонения от нормы, но также считающиеся здоровыми, для которых данная методика окажет лишь положительное влияние, основным из которых считается повышение адаптации и выносливости, так как, учитывая не самое удовлетворительное выступление в нынешней олимпиаде, складывается не самое хорошее впечатление о подготовленности наших спортсменов. Метод по Бутейко является одним из самых простых методов, который поможет решить проблемы нашего здоровья.

**Цель:** подробно изучить влияние метода Бутейко на адаптацию организма, а также повышение его работоспособности и выносливости.

**Задачи:**

- подробно изучить теоретические аспекты данного метода;
- показать значимость и превосходство данного метода;
- вызвать интерес к методике у населения;
- провести первоочередной анализ общего состояния исследуемой группы людей;
- оценить состояние организма после тренировки и сделать выводы.

Как перестроить стереотип глубокого дыхания? С помощью метода волевой ликвидации глубокого дыхания. Чтобы подчеркнуть простоту метода, Константин Павлович Бутейко сформулировал правило 5 пальцев. Это (1 палец) уменьшение (2) глубины (3) дыхания (4) расслаблением диафрагмы (5) до состояния легкой нехватки воздуха. Это и весь метод. Мы привыкли дышать, не испытывая при этом никаких чувств, а в методе мы должны уменьшить глубину вдоха настолько, чтобы появилось чувство его недостатка, то есть желание глубоко вдохнуть, зевнуть. Это чувство должны испытывать не менее 3-х часов в день (чем больше, тем лучше), не обязательно подряд. Если это вы будете делать, то в вашем организме будет накапливаться углекислый газ и с его помощью увеличивается поступление кислорода - ваша пауза будет расти. Если не растет – значит, вы либо мало занимаетесь, либо не вызываете недостатка воздуха. Если же вы подышите несколько минут с недостатком, а потом не сможете удержаться и начнете «пыхтеть как паровоз» - значит, недостаток был слишком большим. Контрольные паузы вы должны делать каждый день, чтобы знать, как идут дела. Лучше после сна и вечером. В течение дня их можно сделать сколько угодно, особенно после того, как пауза достигает 30-40 секунд. Но, следует помнить, что цель – не пауза, а поверхностное неглубокое дыхание. Пауза лишь помогает ускорить выработку, если после нее у вас не углубится вдох. Ни в коем случае не допускайте этого. Относительными противопоказаниями для применения метода являются очаги инфекции: больные зубы, хронический тонзиллит и грибок на ногах. Нужно ликвидировать их, то есть вылечить, либо удалить больные зубы, гланды. Метод по Бутейко также является одним из гипоксических тренировок. Гипоксические тренировки –

дыхание гипоксическими смесями. О благотворном влиянии умеренной гипоксии в горноклиматических регионах на организм человека известно со времен Гиппократов. Общеизвестно, что среди долгожителей больше всего людей, живущих в горной местности. Научные исследования показали, что при дыхании воздухом с низким содержанием кислорода в организме человека в процессе адаптации к гипоксии развивается комплекс приспособительных реакций.

Еще Авиценна посылал больных на лечение в горы. Даже у здорового человека глубокое, усиленное дыхание в течение нескольких минут вызывает головокружение, даже обморок. У астматиков несколько глубоких вдохов вызывают приступ. В экспериментах с собаками принудительное, глубокое и непрерывное дыхание убивало их за несколько минут, такие опыты проводил американский физиолог Гендерсон еще в конце прошлого столетия. Общеизвестно, что во время интенсивных занятий спортом в крови спортсмена увеличивается содержание углекислого газа. Оказывается, этим спорт и полезен. Замечено также, что спортсмены высокого класса, порывая со спортом и не занимаясь даже бегом трусцой, как правило, скоро заболевают, потому, что дышат по-прежнему глубоко и много, а углекислого газа в крови, как было раньше, нет. Бывшие спортсмены болеют больше людей, не занимавшихся им. Но и во время занятий, если человек будет дышать слишком глубоко и интенсивно – это может стоить ему жизни, и особенно при финишировании. Так, видимо, и случилось с первым марафонцем. Почему опасна резкая остановка на финише? Потому что при остановке мгновенно прекращается выработка углекислого газа, так как перестает «сгорать» глюкоза, а дыхание сразу не успокаивается, углекислота выдыхается, вымывается из крови - и может быть обморок и даже смерть. Поэтому Бутейко настоятельно советует бывшим больным начинать бегать, дыша только через нос, что не позволяет дышать слишком интенсивно. В противном случае «бег от инфаркта» может стать «бегом к инфаркту». Если не получается дышать через нос – уменьшите темп, либо даже остановитесь, отдышитесь, и снова бегите, дыша через нос, только через нос! Мы говорим – если дышишь ртом, то ешь через нос.

Наблюдения показывают, что в результате сеансов гипоксического дыхания улучшается настроение, повышается умственная и физическая работоспособность, раскрываются резервные капилляры, происходит выброс в кровяное русло

дополнительных эритроцитов, увеличивается объем циркулирующей крови, минутный объем кровообращения, улучшается кровоснабжение тканей и доставка кислорода в клетки.

Поэтому данная тренировка организма является перспективным методом улучшения функции основных физиологических систем и органов: мозга, легких, сердца, желудочно-кишечного тракта, репродуктивных органов, лечения и профилактики различных заболеваний, нормализации обмена веществ и укрепления иммунитета. Дозированное гипоксическое воздействие повышает сопротивляемость, устойчивость к вредным факторам окружающей среды, оказывает нормализующее действие на обмен веществ, является практическим немедикаментозным средством повышения адаптационных возможностей, нормализует психофизиологические показатели, эмоциональное состояние и функции вегетативной нервной системы, регулирует работу внутренних органов. А также повышаются не только адаптационные способности организма, но и уровень неспецифического и специфического иммунитета, значительно снижается частота обострений заболеваний по сравнению с методами традиционной противовоспалительной терапии, нормализуются показатели психоэмоционального состояния, гормонального фона (уровней пролактина, тестостерона, кортизола) и фазовой структуры менструального цикла. Было проведено исследование. Первоначально были взяты пробы, характеризующие состояние дыхательной системы и общего состояния организма исследуемых. Далее, через некоторое время оценка состояния была повторена. В ходе анализа и тестирования было установлено, что многие почувствовали улучшение состояния, появилась большая адаптация к гипоксии, а вместе с тем и выносливость.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

*Докучаева Е.Б.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Физическое воспитание оказывает огромное влияние на организм студентов. Оно способствует всестороннему развитию личности, улучшению здоровья, совершенствованию физического развития, двигательной подготовленности, воспитанию волевых и



нравственных черт характера. Систематические занятия физическим воспитанием способствуют сохранению высокой работоспособности, которая необходима студентам в будущем.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются учебные отделения: основное, подготовительное, специальное, ЛФК и ЛФК с теоретическим курсом.

Распределение студентов по учебным отделениям проходит в начале учебного года (на 1 курсе).

Курс физического воспитания для студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, должен решать те же задачи, которые определены для остальных студентов, но наличие серьезных отклонений в состоянии здоровья и физической подготовленности требует постановки дополнительных задач:

- восстановление и укрепление здоровья;
- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и травм, исправление дефектов физического развития;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам и повышение уровня физической работоспособности;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в жизни.

Анализ данных медицинского осмотра студентов первого курса ИжГТУ, приведенный в таблице за 2005-2009 гг., показал, что количество занимающихся в специальных медицинских группах выросло. Наблюдается рост заболеваний нервной системы, нарушения зрения, заболеваний органов дыхания, кожных заболеваний, сколиоза, ВСД.

Таблица

№ п/п	Заболевания	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.
1.	м. в. с., м.с.с.	12,7%	11,15%	12,8%	13,04%	10,7%
2.	Заболевание ЛОР	2,85%	0,67%	1,62%	1,24%	2,81%
3.	Заболевание органов дыхания	2,09%	5,53%	1,4%	2,72%	4,13%
4.	Хирургические заболевания	2,69%	2,66%	1,62%	3,37%	4,19%
5.	Заболевание опорно- двигательного аппарата	4,19%	4,3%	4,72%	4,09%	3,53%
6.	Сколиоз	4,31%	2,28%	2,34%	3,14%	2,75%
7.	Заболевание сердечно- сосудистой системы	4,79%	7,55%	7,88%	9,6%	7,61%
8.	ВСД	10,01%	6,79%	7,52%	14,2%	11,6%
9.	Нарушение обмена веществ	0,87%	1,39%	1,08%	1,84%	1,37%

10.	Заболевание эндокринной системы	0,95%	0,08%	2,74%	1,06%	1,54%
11.	Заболевание нервной системы	2,21%	1,98%	0,9%	2,96%	2,92%
12.	Кожные заболевания	0,79%	0,88%	0,67%	0,94%	0,44%
13.	Заболевание органов пищеварения	6,73%	8,19%	9,86%	12,5%	8,88%
14.	Язвенная болезнь	0,55%	0,16%	0,49%	0,77%	0,38%
15.	Прочие заболевания	0,23%	0,16%	0,13%	0,17%	0,16%

Хотелось бы выделить четыре основные группы по заболеваниям, которые бы и являлись основными для формирования специальных медицинских групп:

1. Заболевания нервной системы и ВСД.
2. Нарушение зрения (м. с. с. и м. в. с.).
3. Нарушения опорно-двигательного аппарата и сколиоз.
4. Нарушение сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что формирование учебных групп на специальном отделении должно осуществляться по виду заболеваний. Такой принцип комплектования специальных медицинских групп будет наиболее правильным, т.к. он позволит учитывать особенности методики применения физических упражнений при том или ином заболевании, а также можно будет использовать метод индивидуального подхода к каждому студенту. И чтобы наполняемость в группах была не более 8-12 человек.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

*Дятлова О.В.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В настоящее время наблюдение за состоянием здоровья студентов 1-го курса имеет важное значение. Мониторинг состояния здоровья студентов позволяет определить основные направления по физическому воспитанию и оздоровительной работе на занятиях физической культурой в вузе.

Так, с целью оптимизации учебного процесса осенью 2009 года на кафедре физического воспитания УдГУ было проведено исследование уровня физического здоровья студентов 1-го курса по

специализации ОФП (по методике Г.Л. Апанасенко, 1985 г.). Всего было протестировано 32 девушки. Результаты исследования представлены в таблице.

#### Результаты исследования физического здоровья девушек 18-19 лет

№	Индекс	$X \pm \sigma$	Норма
1	Кетле (г/см)	$328,7 \pm 37,5$	n=340-420
2	ЖЕЛ/ВЕС	$44,8 \pm 7,5$	n=46-50
3	Динамометрия	$47,3 \pm 6,6$	n=51-55
4	ЧСС*АД/100	$89,4 \pm 22,5$	n=85-94
5	Время восстановления	$77,3 \pm 26,4$	n =1,5-2 м

Примечание: X – среднее значение показателей,  $\sigma$  – стандартное отклонение, n – нормальные показатели

Исследования свидетельствуют о том, что показатели физического здоровья студентов не обеспечивают адаптивности личности в современных условиях обучения, так как данные не соответствуют норме.

Анализ результатов тестирования показал, что общая оценка уровня физического здоровья девушек 1-го курса – 9,1, что соответствует уровню ниже среднего (2,5).

Низкую оценку показало соотношение веса тела к росту. Однако 34,4 % имеют гармонично развитое телосложение.

ЖЕЛ и сила мышц кистей рук - на уровне ниже среднего. Функциональные пробы, связанные с деятельностью ССС, показали хороший уровень работы органов и систем, отвечающих за работоспособность. У 21,8 % девушек показатели свидетельствуют об экономизации сердечной деятельности. Студенты имеют высокий уровень приспособляемости к физической культуре.

Таким образом, экспресс-оценка уровня физического здоровья свидетельствует о том, что при построении учебных занятий для исследуемых групп необходимо обратить внимание на работу силового характера, увеличить объем упражнений для развития общей выносливости.

# **ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У СПОРТСМЕНОВ- ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ**

*Жужгов А.П., Шлык Н.И.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

В настоящее время по-прежнему одним из важнейших вопросов остается проблема адаптации организма спортсмена к физической нагрузке, оценка его функционального состояния и поиск механизмов управления тренировочным процессом. Эта проблема будет всегда актуальной, так как постоянно повышается уровень спортивных результатов, которые требуют от организма спортсмена повышенной устойчивости.

Управление тренировочным процессом должно учитывать конкретные адаптивные возможности спортсмена и общие закономерности адаптации. Каждый тренер обязан знать состояние подопечного на данный момент, для того, чтобы профессионально управлять тренировочным процессом.

Судить о степени напряжения регуляторных систем можно с помощью многих методов: путем изучения содержания в крови гормона адреналина, по изменению диаметра зрачка, по потоотделению и т.д. Но наиболее простой и доступный метод, а главное позволяющий вести непрерывный динамический контроль – это математический анализ variability ритма сердца.

Изменение ритма сердца – универсальная оперативная реакция целостного организма в ответ на любое воздействие внешней среды. В каждый момент своей жизни организм испытывает непрерывное влияние факторов, отклоняющих равновесие в ту или иную сторону. Метод variability сердечного ритма помогает распознавать эти отклонения уже на ранних этапах. Кроме того, variability сердечного ритма является достаточно информативным методом для изучения самых разнообразных стрессовых реакций организма. Этот метод может дать количественно-качественную характеристику реакций организма и может быть применен для исключения возможности перенапряжения организма, а также для прогнозирования спортивного результата (Р.М. Баевский, 2007).

Таким образом, с помощью анализа variability сердечного ритма, очевидно, мы можем определить состояние и подготовленность спортсмена на разных этапах его тренировочного цикла и в зависимости от полученных результатов вносить определенные коррективы в его тренировочный процесс.

В исследованиях принимали участие три штангиста в возрасте 19-21 года разного уровня подготовленности. Анализировался предсоревновательный период подготовки. У каждого проведено 21 исследование variability сердечного ритма по Р.М. Баевскому в течение 5 минут в положении лежа на спине. Использовался аппаратно-программный комплекс «Варикард 2.5.1.» и программа «Эским-6». Для регистрации реограммы тетраполярным методом по Тищенко применялся реограф «Валента».

При анализе показателей variability сердечного ритма и центральной гемодинамики выявлены индивидуальные особенности состояния регуляторных систем, сердечного выброса и тонуса сосудов у исследуемых тяжелоатлетов в течение предсоревновательного цикла тренировочных занятий.

Так, у исследуемого К.Л. при анализе variability сердечного ритма отмечается неустойчивая вегетативная регуляция сердечного ритма, которая проявляется в разбросе показателей суммарной мощности спектра (TP), разности между максимальными и минимальными значениями кардиоинтервалов (MxDMn), индекса напряжения (SI), миграция водителя ритма, преобладание вазомоторных волн (LF) над дыхательными (HF). При анализе показателей гемодинамики выявлена неустойчивость в показателях гемодинамики ударного объема крови (УО), ударного индекса (УИ), общего периферического сопротивления сосудов (ОПСС), систолического артериального давления (САД)), что свидетельствует о признаках перетренировки спортсмена. В основных соревнованиях сезона исследуемый показал худший результат, набрав в сумме двоеборья на 11 кг меньше своего личного рекорда.

Исследуемый Н.Н. на протяжении всего периода исследования относился ко II типу регуляции, который характеризуется постоянным выраженным напряжением центральных структур регуляции сердечного ритма, низкими показателями суммарной мощности спектра (TP), преобладанием LF над HF волнами, большими значениями индекса напряжения (SI), что соответствует классификации профессора Н.И. Шлык (2009 г.). При анализе

показателей сердечного выброса и тонуса сосудов выявлены высокие показатели УО, низкие показатели ОПС и УПС, что свидетельствует о напряжении системы кровообращения. Выступая на соревнованиях, исследуемый улучшил свой результат, набрав в сумме двоеборья на 5 кг больше личного достижения. На этом основании можно сделать вывод, что типы регуляции (выраженное преобладание центральной или автономной регуляции (II и IV группы)), которые являются неблагоприятными, для спортсменов высокого класса порой являются показателем «пика» спортивной формы или высокой тренированности. Однако, чтобы выявить грань между «физиологическим» и «патологическим» проявлениями функционального состояния регуляции у спортсменов II и IV групп, необходимо обязательное проведение функциональной пробы для исключения дисрегуляции. Кроме того, мощная «ударная доза» предсоревновательных тренировочных нагрузок у высококвалифицированных спортсменов должна базироваться на хорошей предварительной подготовке регуляторных и адаптивных систем к этим нагрузкам (Н.И. Шлык, 2009 г.).

Исследуемый М.А. на всем протяжении исследований относился к III типу вегетативной регуляции (умеренное преобладание автономной регуляции). Анализ показателей variability сердечного ритма выявил небольшой разброс RMSSD, R-R, SDNN показателей, умеренно высокие значения TP, HF, LF. Полученные данные указывают на умеренное преобладание парасимпатической активности, что является физиологической нормой состояния регуляторных систем организма. Показатели сердечного выброса и тонуса сосудов на протяжении всего периода исследований были относительно устойчивыми в пределах физиологической нормы. Исследуемый по итогам соревнований повторил свои личные достижения.

Таким образом, нами выявлена связь показателей ВСР и центральной гемодинамики с результатами, показанными спортсменами-тяжелоатлетами в соревновательном периоде. Динамические исследования variability сердечного ритма у тяжелоатлетов в течение предсоревновательного периода позволили выявить специфичность воздействия тяжелой атлетики на функциональное состояние регуляции, а также различия в реакции организма на тренировочные нагрузки, степень их переносимости и возможность индивидуального планирования тренировочного

процесса в зависимости от функционального состояния регуляторных систем.

## **КОМПЛЕКСНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

*Качанова М.В.*

*МДОУ детский сад № 29 «Алёнушка», г. Чайковский*

В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9 %) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В частности, исследованиями Г.А.Шорина установлено, что 67,3 % детей старшего дошкольного возраста имеют плоскостопие.

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функции опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие. Недостаточное развитие мышц и связок неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Осмыслив важность раннего выявления недостатков в физическом развитии ребенка, передо мной встала задача по изменению направления коррекционно-педагогической деятельности в ДОУ. В дошкольном возрасте организм отличается большой пластичностью, поэтому сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

В нашем детском саду система реабилитации детей была недостаточно сформирована. Наблюдалась некоторая разобщенность медицинского и педагогического персонала в оказании коррекционной помощи детям, недостаточная осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах развития, воспитания и обучения детей. В 2007 году было выявлено 35 % детей 4-6 лет, имеющих болезни костно-мышечной системы. Встала необходимость внести изменения в свою работу. Поставила перед

собой цель: создание условий по профилактике и коррекции функциональной недостаточности костно-мышечной системы дошкольников в детском саду. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Укреплять мышцы пальцев стопы и голеностопного сустава.
2. Содействовать гармоничному физическому развитию дошкольников, используя средства физического воспитания для укрепления здоровья.
3. Пополнить развивающую среду спортивного зала и «центров здоровья» в группах, способствующую укреплению мышц стопы и голени.
4. Осуществлять сотрудничество педагогического коллектива и родителей в решении вопросов оздоровительного направления.

В начале работы мною были изучены современные технологии коррекционной работы в ДОУ («Оздоровительная гимнастика для дошкольников», Л.В.Остапенко, 2004; «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», О.В. Козырева, 2007). Был составлен перспективный план работы по профилактике и коррекции плоскостопия, оформлена картотека игр, разработаны конспекты занятий лечебной гимнастикой, даны методические рекомендации родителям по вопросам профилактики и коррекции плоскостопия. Для педагогов ДОУ был проведен семинар-практикум «Рациональные приемы оздоровления организма», где обсуждались вопросы по двигательному режиму, оздоровительной среде в группе, подбору специальных средств ЛФК.

**Работу по профилактике и коррекции у детей в условиях ДОУ построила в системе, которая включила в себя следующие мероприятия:**

1. Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей.

На основе результатов дала рекомендации педагогам и родителям по профилактике деформации стоп, создала группы детей, нуждающихся в индивидуальных занятиях ЛФК, организовала включение специальных упражнений в утреннюю зарядку, физкультурные занятия, «просыпательную» гимнастику.

2. Создание развивающей физкультурно-оздоровительной среды.

Пополнила спортивное оборудование и инвентарь (дорожки с препятствиями, предметы для захвата пальцами и катания стопой, балансиры, искусственные грунтовые дорожки и др.),



способствующий укреплению мышц стопы и голени и оказывающий положительное влияние на формирование сводов стопы.

### 3. Организация двигательного режима дошкольника в детском саду.

Учитывая возрастные особенности, составила двигательный режим ребенка в детском саду, где отметила чередование нагрузки и отдыха, индивидуальную работу педагогов с малоподвижными детьми.

4. Организация физического воспитания и валеологического образования. Формирование необходимых знаний, умений и навыков у дошкольников по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений. Все специальные упражнения провожу в сочетании с упражнениями, направленными на формирование правильной осанки. Повышению эффективности коррекции способствует сочетание физических упражнений с массажем и самомассажем нижних конечностей.

### 5. Индивидуальная работа – курс занятий ЛФК.

Составлен комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы. С целью повышения положительного эмоционального фона занятия провожу под музыку, использую наглядные пособия, а также художественное слово. Все это способствует увеличению интереса и активности детей, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

### 6. Сотрудничество педагогического коллектива и родителей.

Рекомендовала педагогам применять специальные корригирующие упражнения в проведении утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, в качестве домашних заданий и т.п. В работе с родителями использую формы: родительские собрания, консультации, спортивно-массовые мероприятия, открытые занятия по физической культуре, парную гимнастику и т.п. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи.

За время работы в данном направлении (2007-2009 г.г.) произошла положительная динамика в результатах уровня здоровья дошкольников:

- уменьшение или полное исчезновение неприятных ощущений и болей при длительном стоянии и ходьбе у 25 % детей;

- повышение результатов общефизического развития на 5 % (по результатам диагностики);
- участие педагогов и родителей в городских (краевых) спортивно-массовых мероприятиях.

Представленный опыт работы по профилактике и коррекции плоскостопия, предусматривающий комплексное использование средств физического воспитания, достаточно эффективен и позволяет добиться значительного снижения числа детей, имеющих деформацию стоп.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДОШКОЛЬНИКОВ, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

*Киселева Т.А.*

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 26, г. Елабуга*

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 26 «Семицветик» обеспечивает обучение, воспитание, коррекцию отклонений в развитии у детей с нарушением зрения и формирование коррекционно-компенсаторных навыков, способствующих социальной адаптации воспитанников в обществе. Данное учреждение посещают дети, в основном, 3-й и 2-й группы здоровья (на конец мая 2009 г. количество детей – 161; из них, по группам здоровья: 1-я гр. – 2 ребенка, 2-я гр. – 94 ребенка, 3-я гр. – 62 детей, 4-я гр. – 2 детей, 5-я гр. – 1 ребенок), у которых различные нарушения зрения, заболевания глаз. Из них 9 детей - инвалиды. Поэтому вопрос раннего выявления зрительного дефекта важен с точки зрения своевременной помощи ребенку в период сенситивного развития зрительной системы (от момента рождения до 4-5 лет). Кроме того, необходимо выделить значение раннего выявления детей с нарушением зрения, организации системы профилактической и лечебной помощи этим детям, а также правильной организации двигательной активности и физического воспитания таких детей.

Физическое воспитание детей в образовательном учреждении осуществляется по «Программе воспитания и обучения в детском

саду»; авторской адаптивной программе «Путь к здоровью» (автор-Киселева Т.А.); авторской программе «Хочу быть здоровым», разработанной творческой группой учреждения. Доказано, что нарушение зрительной системы влияет на формирование психических процессов и личностных качеств ребенка, на формирование двигательных функций. При нарушении зрения у детей отмечаются недостатки в физической подготовленности, они уступают своим сверстникам в быстроте, ловкости, выносливости, отмечается плохая координация движений и ориентировка в пространстве.

Многие ученые (Анохин П.К., Аршавский И.А., и др.) и видные специалисты по вопросам оздоровления детей (Змановский Ю.Ф., Малахов Г.П., Пономарев С.А.), отмечали положительные сдвиги в физическом развитии и состоянии здоровья детей при большом объеме применения различных средств. Следуя рекомендациям, на физкультурных занятиях и различных режимных моментах широко применяются такие средства, как: оздоровительная ходьба и бег, элементы легкой атлетики, подвижные игры народов нашей страны, лыжная подготовка, элементы футбола. Эти средства легко дозируются. При работе с детьми, у которых разный уровень физической подготовленности, педагогу удобно регулировать нагрузку, учитывать индивидуальные особенности детей. Применение этих средств позволяют повышать двигательную активность детей, улучшать все физические качества и, соответственно, повышать оздоровительный эффект. Кроме того, на физкультурных занятиях применяются элементы баскетбола, которые способствуют развитию таких психических процессов, как внимание, память, мышление, воображение, а также содействуют развитию скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Игры с бросанием, ловлей, метанием, прокатыванием, ведением мяча способствуют развитию глазомера, точности движения. При работе с мячом у детей совершенствуется мелкая моторика рук. Тренируются глазодвигательные мышцы, за счёт чего улучшается состояние зрения.

Учитывая, что у детей с нарушением зрения плохо развита координация движений, при их обучении, кроме традиционных методов: словесных, наглядных и практических, - необходимо применять метод идеомоторной тренировки. В практическом методе обучения сложным двигательным действиям, например, ведение мяча

на месте, необходимо пройти дополнительно 1-й и 2-й этапы, только потом начинать обучение:

1. Знакомство с предметом, их основными свойствами.
2. Практическое действие с предметом.
3. Показ и объяснение действия в целом.
4. Изучение элементов действий.
5. Соединение элементов действий.
6. Автоматизация системы действий в процессе выполнения действия в целом.

Например: Тема «Изучение ведения мяча на месте».

1. Сначала я знакоблю детей с мячом и его свойствами (мяч среднего размера, резиновый; можно бросать руками, катать, водить ногами; мяч отскакивает от пола, стены с разной силой в зависимости, какую ты приложишь, и т.д.).

2. Предлагаю произвести действия: покрутить, покидать, покатать и т.д.

3. Показываю и объясняю данное действие – ведение мяча на месте. Объясняю: все вы видели дома? Дом и крыша могут отдельно «бегать»? Нет. Так вот моя рука – это крыша, а мяч – это дом.

4. Изучаем элементы:

а) положение руки над мячом. Объясняю: «Крыша» - рука, должна быть широкой, значит пальчики друг от друга шире, и закрывать мяч, - кончики пальчиков должны смотреть вниз. Положить руку на мяч;

б) движение руки вниз – вверх до уровня груди. Объясняю: руки вперед, сгибаем в локтях, руки у нас теперь перед грудью. Выпрямляем руки вниз, толкаем пальчиками воображаемый мяч, затем сгибаем руки, встречаем мяч. Движения выполняются без мяча, имитируем.

5. Соединяем элементы а) и б): берем мячи, кладем правую руку на мяч, левой держим снизу, начинаем толкать мяч вниз, при этом убираем левую руку снизу. Дети выполняют движение в целом.

6. Автоматизация ведения мяча на месте на протяжении ряда занятий.

Для того, чтобы данное действие формировалось правильно и дети быстро его освоили, я применяю метод идеомоторной тренировки. В данном, выше рассмотренном случае, поступаю следующим образом:

а) при изучении элементов (4-й этап) дети проговаривают – «крыша» и проверяют правильность положения пальцев рук;

б) при имитации ведения мяча, дети проговаривают «толкаем – встречаем». При этом дети с помощью педагога должны понять разницу в том, что когда толкаем что-то, то прикладываем силу. А если сила не прикладывается, то мяч в данном случае не отскакивает от пола, значит, вы просто гладите мяч. Можно каждого ребенка одной рукой погладить по плечу, а другой рукой нажать сильнее, чтобы дети поняли разницу в приложении силы.

На пятом этапе, когда дети непосредственно начинают водить мяч, проводится имитация с проговариванием вначале без мяча, затем с мячом. При этом для формирования самоконтроля детям даю опорные точки контроля, объяснив вначале, что при изучении двигательного действия есть свои правила. Их надо запомнить и выполнять, тогда будет все получаться.

При выполнении ведения мяча на месте даю три опорных точки контроля:

1-я опорная точка - положение руки над мячом;

2-я опорная точка - рука согнута, и разгибая, толкаем мяч, прикладываем силу;

3-я опорная точка – рука-«крыша» всегда должна быть над мячом «домом».

Опыт моей работы показал, что такая методика обучения сложным двигательным действиям является целесообразной. Сложные двигательные действия, такие как лазание по шведской стенке, прыжки в длину и высоту с разбега, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, броски мяча в разные цели и другие сложные движения, осваиваются детьми быстрее и эффективнее.

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

*Кривоногова М.С.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Основной проблемой в спорте, была и остается, по нашему мнению, психофизиологическая готовность спортсмена к соревнованиям, его устойчивость к изменяющимся условиям соревнований.

Свойства темперамента составляют врожденные особенности личности, являются биологической данностью и стилевой основой поведения. Наиболее отчетливо свойства темперамента проявляются в экстремальных, даже просто непривычных ситуациях, когда темперамент может помочь или сильно осложнить жизнь при определенной деятельности.

Определив психофизиологический статус спортсмена, его тип нервной деятельности, скоординировав его спортивную деятельность, мы достигнем наилучших показателей. Свойства нервной системы накладывают глубокий отпечаток на все поведение человека. Но в чем именно выражается этот отпечаток - этого нельзя вывести из простого переноса слов сила - слабость, возбудимость - тормозность, подвижность - инертность, поэтому мы дополнили этот перечень данными, полученными из дополнительной диагностики. В нее входят: контактная координациометрия, мышечная выносливость.

В психофизиологический статус спортсмена входят такие показатели как: сила нервной системы, подвижность нервной системы, уравновешенность возбуждения и торможения, концентрация возбуждения, сенсомоторная координация, способность к произвольной регуляции движений, способность к произвольной регуляции усилий, способность к произвольной регуляции функций. Свойства нервной деятельности – это врожденные качества и, обнаружив и выделив самые главные, спортсмен научится управлять ими. Он сможет использовать их в своих интересах, добиваясь нужных результатов, не насилуя организм, а тренируя природные данные.

## **ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПО ЧАСТОТЕ ПУЛЬСА У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

*Кузнецова Е.С.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Прежде чем начать занятие по физическому воспитанию со студентами с ослабленным здоровьем кафедра должна провести обязательное тестирование по определению уровня физического развития студента.

Оно проводится по следующим направлениям.

1. Физическое развитие и соматические показатели (рост, вес, АД, жизненная емкость легких, проба ШТАНГЕ - задержка дыхания, пульс в покое).

2. Функциональные возможности кардиореспираторной системы и основные параметры её работоспособности (ТЕСТ Рифье – приседание, PWC 120, 150 – на шагивание на степ платформу).

3. Показатели двигательных качеств (координация, зрительно–двигательная реакция, гибкость, сила и т.д.).

4. Результаты контрольных нормативов и их анализ.

По результатам этих тестирований и с учетом индивидуального физического развития, а также с учетом медицинского диагноза, планируется нагрузка, подбор средств, методов её выполнения. Нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему согласно функциональным особенностям занимающихся. При занятиях со студентами СНГ двигательный режим рекомендуется выполнять при частоте пульса 120/130 ударов в минуту в начале семестра, постепенно увеличивая интенсивность до 140/150 ударов в минуту к концу семестра.

Двигательный режим при частоте пульса 140/150 ударов в минуту является оптимальным для кардиореспираторной системы и в условиях аэробного дыхания дают хороший эффект. Учитывая, что большинство студентов СНГ страдают гипоксией и неадекватным восприятием к интенсивным физическим нагрузкам, двигательный режим при ЧСС выше, чем 150 ударов в минуту нецелесообразен. У студентов, имеющих дефекты развития (сколиоз, плоскостопие, миопия и т.д.), двигательные режимы могут выполняться при частоте пульса выше, чем у предыдущих студентов в течение всего учебного года т.к. по данным физиологов, при такой ЧСС они развивают гармонически сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, систему опорно-двигательного аппарата и другие органы и системы организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

При таких двигательных ритмах формируются жизненно необходимые навыки и умения без предъявления повышенных требований к ослабленному болезнями организму. Общеизвестно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на дозированную нагрузку можно провести методом сопоставления данных ЧСС в покое и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Например, пульс до нагрузки

был 12 ударов за 10 секунд, а после - 20 ударов. Берем пульс в покое за 100 %, а разницу за X. После вычислений выясняем, что пульс участился на 67 % от максимально дозванного. Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно измерять и артериальное давление до и после нагрузки. Известно, что величина пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают.

Самым простым способом дозирования нагрузок по пульсу является определение максимального и субмаксимального пульсов. Существуют специальные таблицы, определяющие максимальный пульс для каждого возраста и групп занимающихся, но есть и известная упрощенная формула:

220 минус возраст (то есть если вам 20 лет, то ваш максимальный пульс равен –  $220-20=200$ ).

Субмаксимальный пульс рассчитывается как 75 % от максимально допустимого. Студентам, имеющим проблемы с сердцем, субмаксимальный пульс устанавливаем 75 %, а практически здоровым можно считать субмаксимальный пульс в 85 % от максимально допустимого. Таким образом максимальный эффект для здоровья получается при нагрузке, соответствующей высокому пульсу, но ни в коем случае нагрузка не должна давать пульс, превышающий максимально допустимый уровень.

Физиологи определили четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС:

- нулевая зона интенсивности (компенсаторная) – ЧСС до 130 ударов в минуту;

- первая зона интенсивности (аэробная) – ЧСС от 130 до 150 ударов в минуту;

- вторая зона интенсивности (смешанная) – ЧСС от 150 до 180 ударов в минуту;

- третья зона интенсивности (анаэробная) – ЧСС от 180 и выше ударов в минуту.

Нагрузки второй и третьей тренировочной зоны рекомендованы только физически подготовленным студентам, не имеющим отклонений в состоянии здоровья.

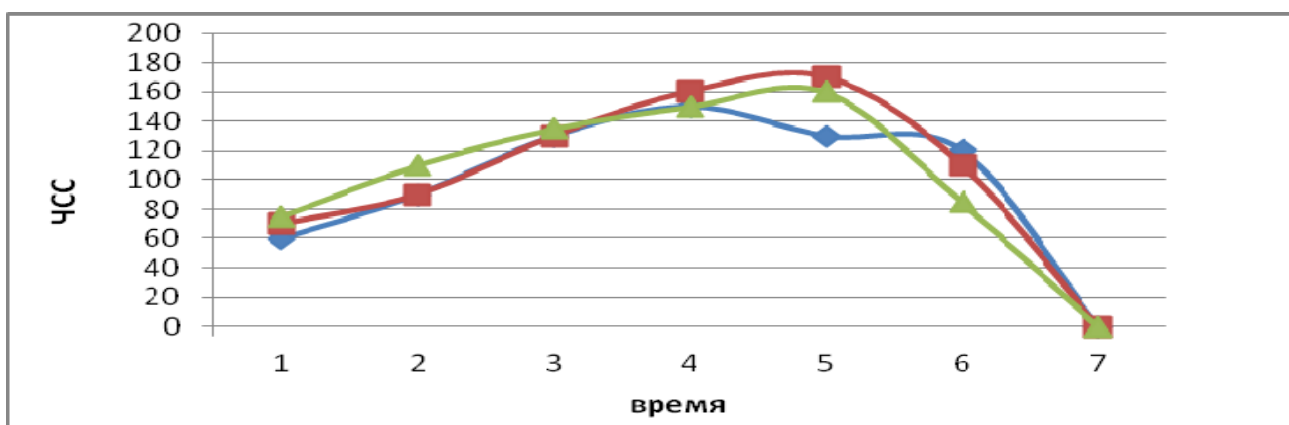
Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста во время урока определяем по формуле:

ЧСС (максимальное) = 220 минус возраст (в годах).



Например, для 19-летнего занимающегося ЧСС будет равна  $220 - 19 = 201$  ударов в минуту. Итак, 75 % от максимально допустимого в таком режиме проводятся занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

В зависимости от условий проведения учебных занятий по физическому воспитанию (парк, стадион, спортивный зал) при дозированной нагрузке пульс имеет различную частоту.



красная - занятие в спортивном зале

зеленая – занятие на стадионе

голубая – занятие в парке

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ИЖГТУ

*Кузнецова Л.Н., Левина В.А., Шарифханова Л.Н.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Анализ литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной. Данные медицинского обследования свидетельствуют, что до 50 % студентов из общего числа обследованных имеют отклонения в состоянии здоровья, а 38 % студентов подвержены болезням органов дыхания. Внешнее дыхание является одним из важнейших критериев здоровья человека. Исследование дыхательной функции у студентов дает возможность судить об уровне их физического развития, функциональных резервах дыхательного аппарата, прогнозировать степень адаптированности к воздействиям внешней среды, оценивать темпы возрастного развития, а также диагностировать заболевания органов

дыхания и разрабатывать мероприятия по коррекции этой важнейшей функции.

Для выявления динамики изменения показателей дыхательной системы у студентов с помощью прибора «Спиrolаб», было проведено тестирование студентов-юношей разных факультетов с 1-4-й курс, занимающихся на уроках физического воспитания основной и подготовительной групп. Зафиксирован рост студента, вес, получены данные по 5 показателям дыхательной системы: VC (жизненная емкость легких(л)), FVC (форсированная жизненная емкость легких), MVV (максимальная произвольная вентиляция), EVC (жизненная емкость выдоха), FIV1 (объем форсированного вдоха за первую секунду).

На основании полученных данных выявили динамику показателей дыхательной системы подготовительной группы в зависимости от курса. Прирост показателей между первым и вторым, вторым и третьим, третьим и четвертыми курсами составил: VC - 3,3% , 27,6 %, 26,4 %; FVC - 3,3 %, 5,4 %, 12,9 %; MVV – 26 %, 32 %, 8,1 %.; FIV - 6,6 %, 5,9 %, 8,6 %; EVC – 1 %, 16,6 %, 15,3 %.

Динамика показателей дыхательной системы основной группы здоровья: VC -13,3 %, 17,8 %, 15,3 %; FVC - 10,4 %, 6 %,3,7 %; MVV - 28,6 %, 20,8 %, 24,5 %; FIV1 - 22,8 %, 18,7 %, 5,2 %;EVC - 9,4 %, 17,8%, 15,3 %.

Полученные данные можно использовать при разработке методик занятий по физической культуре со студентами.

## **АНАЛИЗ СИСТЕМЫ РАБОТЫ С ОСЛАБЛЕННЫМИ СТУДЕНТАМИ И МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ**

*Ланцева Э.С.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Проблема здоровья и движения имели достаточную актуальность на протяжении всего развития общества. Понятие «здоровье» в современной научной литературе определяется по-разному. В большинстве случаев определение исходит из того, что здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов. Физическое развитие и двигательная подготовленность,

равно как уровень развития психики и интеллекта, составляют два важных компонента здоровья.

Укрепление здоровья студентов, их физическая подготовленность является одной из важных задач. Однако, уровень состояния здоровья студентов, по данным, приведенным в таблице 1, отнесенных к подготовительной, специальной группе и группе ЛФК, ухудшается с каждым годом.



Данные таблицы 1 говорят о следующем:

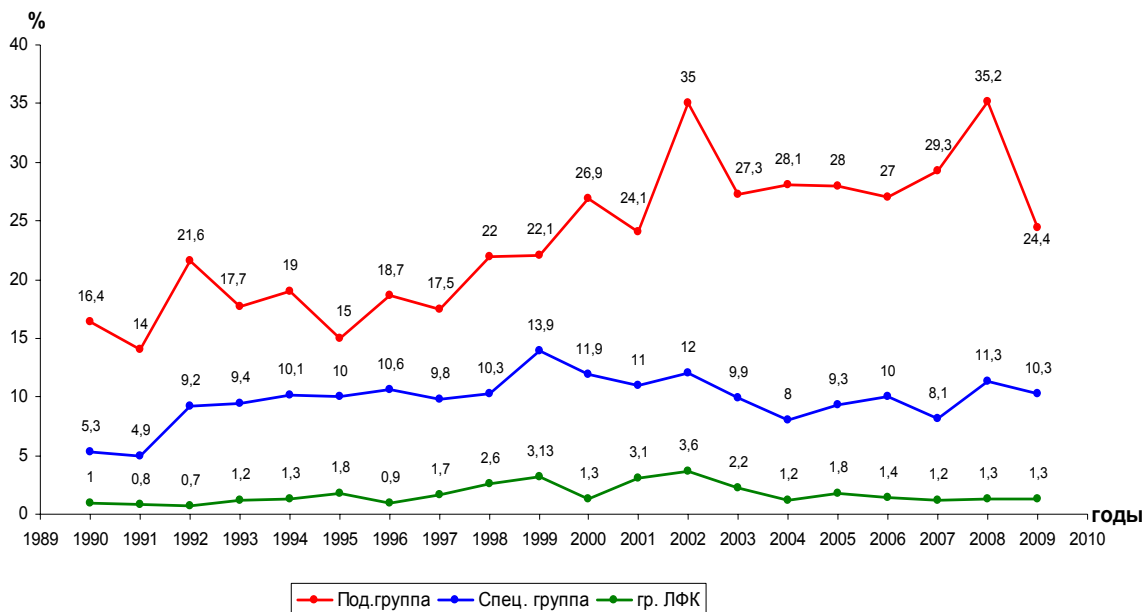
- если в 1990 году подготовительная группа составляла 16,4 %, то в 2009 году – 24,4 %;
- специальная группа в 1990 году – 5,3 %, в 2009 году – 10,3 %;
- группа ЛФК соответственно 1,0 % и 1,5 %.

Какие же факторы влияют на ухудшение здоровья студентов и их физическую подготовленность: перегрузки в учебе, работе, нервное перенапряжение, дефицит времени, отрицательные эмоции, гиподинамия, нарушение режима труда и отдыха, несоблюдение режима питания, ограничение пребывания на свежем воздухе, низкая физическая активность.

Одним из показателей ухудшения состояния здоровья является то, что уже на первый курс поступает большой процент студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В таблице 2 даны 3 основных заболевания: миопия, ВСД (вегето-сосудистая дистония) и ССЗ (сердечно-сосудистые заболевания).

Результаты мед. осмотра студентов I курса по годам: 1990-2009гг.



1990 год – 7,5 % миопия, 2009 год – 13,8 %

1990 год – 1,2 % ВСД, 2009 год – 11,6 %

1990 год – 0,7 % ССЗ, 2009 год – 10,2 %.

Анализируя все это, задача кафедры физвоспитания состоит в правильном составлении учебной программы и распределении средств физического воспитания для студентов. Разработанные программы по физическому воспитанию дают возможность уменьшить тенденцию к росту числа заболеваний у студентов, ускорить восстановительный процесс после перенесенных заболеваний.

## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

*Макина Л.Р.*

*Башкирский институт физической культуры, г. Уфа*

Слепота и слабовидение затрудняют пространственную ориентировку и ведут к значительному снижению двигательной активности, что отрицательно влияет на организм человека. Учащиеся школ для слепых и слабовидящих по основным показателям, характеризующим уровень физической подготовленности, существенно отстают от учащихся массовой школы. В.Г Шлыковым и Л.А Семеновым был проведен

сравнительный анализ показателей роста, веса, ЖЕЛ, динамометрии, состояния ССС, уровня развития физических качеств. По уровню развития выносливости слепые мальчики и девочки отстают на 10-25% от учащихся обычных школ. Исследования физической подготовленности слепых школьников 10-13 лет показали, что их результаты в беге на 60 м, прыжках в высоту и метании значительно ниже результатов их зрячих сверстников [5].

В исследованиях А.П Павлова указано, что у 83% слабовидящих школьников имеются нарушения осанки, а среди здоровых детей и подростков такие нарушения встречаются в 49 %. Наиболее распространенным дефектом осанки является сутулость – 75 %. Увеличение грудного кифоза, в основном, происходит за счет угла наклона верхнегрудного отдела позвоночника, который значительно превышает показатели здоровых детей. При значительном нарушении зрения возникают вторичные отклонения в физическом развитии детей, отрицательно сказываются различные дефекты зрения на точности, быстроте и координации движений. Более 60 % учащихся начальной школы-интерната для слепых и слабовидящих имеют патологические нарушения, требующие дополнительной специальной лечебно-восстановительной, коррекционной деятельности [4].

В ряде работ имеются подтверждения положительного влияния различных физических упражнений на физическое и психическое состояние инвалидов по зрению. В.П. Шлыков и Л.А. Семенов убедительно показали, что слепые и слабовидящие могут успешно осваивать даже довольно сложные гимнастические упражнения с помощью обучающих программ, обеспечивающих поэтапное обучение основным элементам гимнастики, несмотря на то, что наибольшее отставание у слепых детей наблюдаются именно в сфере овладения двигательными умениями и навыками [5].

По результатам исследований Г.А Бобкова, систематическое выполнение индивидуально-дозированного бега по специально разработанным рекомендациям обеспечивает эффективное развитие выносливости: на 22-36 % больше, чем у контрольной группы, улучшает общую работоспособность слепых людей. Исследования мышечной работоспособности у детей с нарушениями зрения показали, что более высоким уровнем умственной работоспособности обладают имеющие высокую градацию мышечной работоспособности. Систематическое выполнение индивидуально-дозированных нагрузок на уроках физической культуры и во

внеучебное время повышает уровень работоспособности, не вызывая отрицательных сдвигов в состоянии зрения слабовидящих детей [2].

В.Ю Батистов, Б.В Сермеев провели педагогический эксперимент со школьниками, имеющими глубокие нарушения зрения, применяя специальные физические упражнения в целях развития навыков пространственной и временной оценки движений. Сравнительный анализ результатов опытной и контрольной групп показал, что улучшение точности движений сопровождается и более высокое улучшение показателей в развитии двигательных функций слепых школьников [1].

Физическая культура и спорт положительно влияют на готовность человека к труду, способствуя повышению уровня общего и специального образования, формируя личностные качества, необходимые для трудовой деятельности, улучшая физические качества, двигательные навыки и функциональные возможности. Занятия физическими упражнениями повышают работоспособность слепых школьников, что обеспечивает повышение их реабилитационного и адаптационного потенциала. Этот же автор, анализируя трудовую деятельность слепых, приходит к выводу, что слепые отстают в физическом развитии от зрячих, занятых аналогичным трудом, чаще испытывают дискомфортное состояние, имеют большие трудности в период овладения профессией.

Эти недостатки могут быть преодолены посредством применения разнообразных комплексов упражнений. Результаты экспериментов свидетельствуют, что при использовании специально направленных физических воздействий у слепых старшеклассников уровень овладения двигательными навыками повышается, как и уровень компенсаторного развития - это проявляется в более совершенных способах мышечной регуляции движений, в повышении результативности использования слуха в пространственной ориентировке.

В.Н. Брезжунов (1996 г.) провел в Институте реабилитации и профессиональной подготовки слепых г. Волоколамска экспериментальные исследования по реабилитации инвалидов по зрению средствами физического воспитания. В обследовании, опросе и эксперименте принимали участие инвалиды по зрению I-й группы, мужчины и женщины в возрасте от 18 до 68 лет. Результаты проделанной работы убедительно доказывают значительные возможности использования разнообразных средств физического

воспитания в целях реабилитации инвалидов по зрению. В результате опроса выявлено весьма положительное отношение инвалидов к использованию физических упражнений в реабилитационном процессе и в быту (92 %) . Большинство отмечает их доминирующую роль в реабилитационном процессе: 70 % считает, что их необходимо использовать в жизни после реабилитации; 80 % - что они способствуют общению с окружающим миром; 93 % - улучшению состояния здоровья. За счет использованной методики активации средств физической культуры существенно повысились двигательные и психические возможности слабовидящих: значительно повысился уровень самооценок, возрос силовой и темпо-ритмовой потенциал, возросла точность восприятия и воспроизведения пространственных величин, двигательная активность у мужчин возросла в 5,6 раза, у женщин - в 4,4 раза [3].

Из анализа научно-методической литературы было выявлено, что использование средств физического воспитания слепыми и слабовидящими людьми положительно влияет на их общее физическое состояние.

#### *Литература*

1. Батистов В.Ю., Сермеев Б.В. Исследование физической подготовленности слепых школьников 10-13 лет //Мышечная деятельность в норме и патологии: Проблемный сборник. - Горький, 1976. - с.59

2. Бобков Г.А. Особенности возрастных изменений выносливости и методика ее развития у слепых школьников: Автореф. дис. ... к.п.н. - М., 1978.- 27с.

3. Брезжунов В.Н. Реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания: Автореф. дис. ... к.п.н. - С-Пб., 1995. - 21 с.

4. Павлов А.П. Особенности формирования осанки у школьников с нарушением зрения. //Межвуз. сб.: Физическое воспитание детей в спец. школах. - Горький, 1989. - с.25-27

5. Шлыков В.П., Семенов Л, А. Освоение основных элементов гимнастики слепыми и слабовидящими школьниками: Учебное пособие. - М., 1987. - 70с.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СЛАБОВИДЯЩИХ СПОРТСМЕНОВ

*Макина Л.Р.*

*Башкирский институт физической культуры, г. Уфа*

Необходимо отметить, что, наряду с олимпийскими видами спорта, становится популярным и востребованным и паралимпийский спорт. Российские спортсмены-инвалиды уверенно занимают достойное положение в мировом спорте. В связи с этим становятся актуальными вопросы оптимизации спортивной подготовки спортсменов с ограниченными возможностями. Разнообразная деятельность инвалидов и лиц с ограниченными возможностями связана с необходимостью длительное время поддерживать работоспособность, то есть проявлять выносливость, которая у данной категории людей лимитирована различными нарушениями и сниженной двигательной активностью. Вместе с тем, именно выносливость является той базовой способностью, которая создает предпосылки для адаптации и переноса ее в другие неспецифические виды деятельности. Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей [4]. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число разнообразных процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Определяется она работоспособностью всех органов и систем организма.

Развитие выносливости предъявляет повышенные требования к следующим функциональным системам и зависит от их состояния [2]:

- функциональный потенциал ЦНС;
- функциональный потенциал опорно-двигательного аппарата;
- функциональный потенциал вегетативных функций (сердечно-сосудистой и дыхательной);
- наличие энергетических ресурсов в организме;
- личностно-психологические особенности (тип высшей нервной деятельности, свойства темперамента, характер, способность к волевым усилиям);



- уровень освоения техники двигательного действия.

В теории и практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость необходима всем инвалидам любого возраста, но способы ее развития регламентированы полной или частичной утратой зрения. Считается, что любая двигательная деятельность (в отличие от покоя), связанная с напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, дает свой вклад в развитие выносливости. С.П. Евсеев [2] определяет специальную выносливость, как способность выполнять работу заданной интенсивности, преодолевать утомление в конкретном виде деятельности. Н.Г. Озолин [4] говорит, что специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и другие циклические виды спорта). Таким образом, заключает Н.Г. Озолин, выносливость является многофакторным качеством, но значимость каждого из факторов в конкретных ее видах изменяется.

Ведущие специалисты [2; 4] различают основные виды специфической выносливости слабовидящих в беге на средние дистанции: скоростная, силовая, координационная.

Цель исследования: провести анализ взаимосвязи между типологическими свойствами нервной системы, волевыми качествами и специальной выносливости слабовидящих спортсменов.

Для выявления уровня развития специальной выносливости слабовидящих легкоатлетов было проведено тестирование. В исследовании принимали участие слабовидящие спортсмены-бегуны на средние дистанции (юноши) Республики Башкортостан в количестве 20 человек: 12 спортсменов группы начальной подготовки и 8 спортсменов учебно-тренировочной группы.

Для определения специальной выносливости были выбраны следующие тесты: бег 400 м - для спортсменов высокой квалификации и 200 м - для групп начальной подготовки (скоростная выносливость), прыжки в шаге с 500 гр утяжелителями на ногах 50 м (силовая выносливость) и проба Ромберга (координационная выносливость).

При обработке результатов тестирования было выявлено:

- в учебно-тренировочной группе в беге на 400 м средний результат составил  $57,2 \pm 0,7$ сек, в тесте на силовую выносливость –  $10,38 \pm 0,23$ сек, проба Ромберга -  $90,85 \pm 1,8$  с.;

- в группе начальной подготовки были показаны следующие результаты: 200 м –  $32,51 \pm 0,45$ , прыжки в шаге с 500гр утяжелителями на ногах 50 м –  $12,45$ , проба Ромберга -  $87,46 \pm 2,5$  с.

Спортсмены в беге борются не только с соперниками, но и с пространством и со временем. В беге на средние и длинные дистанции требуется наличие психической выносливости, способности внутренне противостоять нарастающему утомлению. Непрерывные длительные нагрузки развивают волевые качества, имеющие значение для стайерской выносливости; в данном случае спортсмен преодолевает внутренние и внешние трудности равномерно-сильным, устойчивым напряжением воли.

В легкой атлетике, то есть в процессе монотонной работы, для развития специальных способностей значение имеет сила нервной системы, которая определяет выносливость при воздействии сильных или длительных раздражителей. В то же время достижение высоких спортивных результатов невозможно без совершенствования волевых качеств спортсменов-легкоатлетов.

Типологические свойства личности были определены с помощью теппинг-теста. Развитие волевых качеств у слабовидящих спортсменов по проявлению их признаков в спортивной деятельности оценивалась по методике А.Ц. Пуни. По данной методике были определены пять волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание [1].

Для достижения цели исследования был проведен корреляционный анализ между типологическими свойствами нервной системы, волевыми качествами и специальной выносливости слабовидящих спортсменов различной квалификации.

В результате проведенного анализа были выявлены сильные статические взаимосвязи у высококвалифицированных спортсменов между скоростной выносливостью и силой нервной системы ( $r = -0,81$ ), между силовой выносливостью и двумя волевыми качествами - целеустремленностью ( $r = 0,77$ ), настойчивостью и упорством ( $r = 0,80$ ). По остальным показателям у данных слабовидящих спортсменов выявлены средние статистические взаимосвязи. В группах начальной подготовки выявлена средняя статистическая взаимосвязь между

скоростной выносливостью и силой нервной системы ( $r=-0,42$ ). По остальным показателям были выявлены слабые статистические взаимосвязи.

Выявленные сильные и средние отрицательные статистические взаимосвязи между специальной выносливостью и типологическими свойствами нервной системы у спортсменов высокой квалификации свидетельствуют о том, что в двигательной деятельности слабовидящих спортсменов эти свойства обеспечивают возможность выполнять длительную монотонную работу, что по возрасту пока невозможно для группы начальной подготовки (средний возраст ГНП 10-11 лет). Кроме того, выявленные отрицательные статистические взаимосвязи между скоростной выносливостью и типологическими свойствами нервной системы слабовидящих спортсменов обеих групп свидетельствует о влиянии силы нервной системы на «взрывной» характер выполняемой работы.

В.М. Мельников [3] утверждает, что интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать. Данное утверждение было подтверждено в наших исследованиях. Сильные статистические взаимосвязи между силовой выносливостью и некоторыми волевыми качествами спортсменов учебно-тренировочных групп свидетельствуют о взаимосвязи между трудностью выполнения упражнений и проявлением волевых усилий.

Таким образом, развитие выносливости взаимосвязано с типологическими свойствами нервной системы и волевыми качествами. Как было выявлено в процессе исследования, данная взаимосвязь зависит от квалификации спортсменов. В структуре волевых качеств ведущими являются настойчивость и упорство, целеустремленность.

#### *Литература*

1. Бондарчук, Т.В. Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта: Учебное пособие /Т.В. Бондарчук. – Челябинск: ЮРГУ, 2004. – 100 с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры /С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
3. Мельников, В.М. Психология: Учеб. для институтов физ. культуры /В.М. Мельников. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
4. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки./Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 184 с.

5. Онищенко, И.М. Опыт психологического изучения основных качеств личности спортсмена: сб. науч. работ психологов спорта социалистических стран.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- С. 162-173.

## **ТЕМПЕРАТУРА КОЖИ НАД РАБОТАЮЩИМИ МЫШЦАМИ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ПОСЛЕДУЮЩЕЙ СКОРОСТНОЙ НАГРУЗКЕ**

*Малков Ю.П.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Бегунам на короткие дистанции очень важно знать свое функциональное состояние как перед тренировкой, так и перед соревнованиями. Для них необходима оптимально возбужденная центральная нервная система, а мышцы должны обладать высоким энергетическим потенциалом. Ряд авторов рекомендуют для этого изучать кожную температуру над работающими мышцами. Но до настоящего времени мало данных о практическом применении в спортивной практике данного положения.

Исходя из этого, мы поставили перед собой **задачу**: выявить информативность показаний кожной температуры над работающими мышцами, как косвенного показателя их энергетического состояния и возбудимости, для оценки готовности бегунов к проявлению скорости бега и скоростной выносливости.

Кожная температура над работающими мышцами измерялась в середине прямой головки четырехглавой мышцы бедра электронным термометром. Время измерения равнялось пяти секундам.

Известно, что теплоотдача у человека на 75-80% осуществляется через кожу. По данным ученых, после физической нагрузки кожный и мышечный кровотоки изменяются параллельно. По мнению В.Петровского (1973 г.), С. Полиевского (1976 г.), А. Ситникова (1968г.), терморегуляция кожи отражает процессы обмена в самих мышцах, а не является результатом притока крови. Поэтому кожную температуру можно применять в качестве оценки функционального состояния самих мышц.

Исследование проводили в условиях тренировки и в условиях соревнований.

В качестве физической нагрузки служил бег на отрезках 30 м с низкого старта, на 60 м, 150 м. Предполагалось, что пробегание разных скоростных отрезков будет по-разному воздействовать на энергетику восстановления мышц.

Установлено (Ю. Малков, 1984 г.), что после пробегания отрезков 60 м кожная температура в восстановительном периоде выходит на свои максимальные величины и удерживается на достигнутом уровне от 4 до 10 минут.

В таблице 1 отражены средние результаты изменения кожной температуры четырехглавой мышцы бедра в восстановительном периоде после разминки в условиях тренировки, где выполнялись последовательно три ускорения по 30 м с высокого старта через три минуты отдыха.

Таблица 1

Испытуемые (n)	Кожная температура (°C) до разминки	Кожная температура в восстановительном периоде				Контрольный результат в беге (с)
		1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	
24	29,3	27,8	28,4	28,9	29,4	4,48 ± 0,008
24	32,4	30,4	31,2	32,8	33,4	4,27 ± 0,004

Динамика изменения кожной температуры в восстановительном периоде в обеих группах была по своему характеру одинаковой; отличие было в том, что в первой группе исходная кожная температура была ниже, чем во второй, соответственно 29,3°C и 32,4°C. Кроме этого, в восстановительном периоде к четвертой минуте в первой группе кожная температура была более низкой, чем во второй группе, соответственно 29,4°C и 33,4°C. После четвертой минуты отдыха подъем кожной температуры в обеих группах прекратился. В это время спринтеры выполнили контрольный бег на 30 м с низкого старта. Во второй группе показанное время бега достоверно лучше, чем в первой группе: соответственно 4,27 ± 0,004 с против 4,48 ± 0,008 с.

Бег с низкого старта на 30 м существенно отличается по энергетике, психическому настрою, координации от бега на 60 м, который является показателем скоростных возможностей бегунов.

Бег на 30 м со старта – это тест на проявление мощности движений, способности к ускорению.

Во второй серии исследований были созданы две группы: это спортсмены, имеющие более низкую кожную температуру в

спокойном состоянии и другая группа – имеющие более высокую исходную кожную температуру четырехглавой мышцы бедра.

Таблица 2

Испытуемые (n)	Кожная температура (°C) до разминки	Кожная температура в восстановительном периоде				Контрольный результат в беге (с)
		1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	
15	30,5	28,6	29,5	30,0	30,9	7,80 ± 0,01
15	32,3	30,0	31,6	32,6	33,8	7,52 ± 0,006

В группе с низкой исходной, а также, достигнутой в восстановительном периоде кожной температурой, в контрольном беге на 60 м в условиях тренировки был показан результат  $7,80 \pm 0,01$  с.

В другой группе – с высоким исходным и достигнутом в восстановительном периоде уровнем кожной температуры - средний результат равнялся  $7,52 \pm 0,006$  с. Это означает, что при более высокой исходной и достигнутой после проведенной разминки кожной температуре, спортсмены показывают более высокую скорость бега. Разница в результатах между группами статически достоверна при  $t = 6,25$  ( $P < 0,01$ ).

Практически подобные результаты были нами получены и в пробегании дистанции 150 м, которая является показателем проявления спортсменами уровня скоростной выносливости. Время пробегания 150 м во второй группе, где была более высокая исходная и достигнутая кожная температура по сравнению с первой группой, было на 2,1 с. меньше ( $P < 0,05$ ).

Затем были созданы две группы спринтеров мужчин и женщин, которые участвовали в соревнованиях в беге на 60 м.

В группе женщин средняя исходная кожная температура четырехглавой мышцы бедра равнялась  $31,2^{\circ}\text{C}$ , а в группе мужчин –  $33,9^{\circ}\text{C}$ , что на  $2,7^{\circ}\text{C}$  выше, чем у женщин. После разминки у женщин кожная температура поднялась до  $31,6^{\circ}\text{C}$ , а у мужчин – до  $35,4^{\circ}\text{C}$ . Мужчины в соревнованиях добились более существенного улучшения своих спортивных результатов по сравнению с результатами в беге в условиях тренировки и в сравнении с женщинами. Исследование показало, что у женщин отмечается более низкая лабильность центральной нервной системы, гормональной, нервно-мышечной, обменной и других систем, которые обеспечивают создание доминанты энергетической и психической готовности

спринтеров к бегу на короткие дистанции, по сравнению с мужчинами.

### **Выводы.**

1. Повышение кожной температуры над мышцами позволяет повысить скорость бега с низкого старта (способность к ускорению), проявление скорости (бег на 60 м.) и скоростной выносливости (бег 150 м.). Выполнение повторной нагрузки в восстановительном периоде во время достижения максимальной кожной температуры приводит к повышению всех скоростных показателей.

2. В тренировочном и соревновательном процессе изменение кожной температуры несет информацию о функциональном состоянии центральной нервной системы и нервно-мышечной системы. Повторение скоростной нагрузки в фазу супервосстановления кожной температуры будет наиболее благоприятным режимом сочетания нагрузки и отдыха.

## **МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**

*Мартьянова Л.Н., Соловьев Н.А.*

*Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,*

*г. Ижевск*

*Кадрова Н.Г.*

*Объединенная студенческая поликлиника, г. Ижевск*

В работе по физическому воспитанию студентов важное значение имеет мониторинг состояния здоровья студентов, поступивших на 1-й курс, выявление и классификация наиболее типичных среди них заболеваний. Кафедрой физической культуры Ижевской ГСХА совместно с объединенной студенческой поликлиникой уже около 30 лет ежегодно, в начале учебного года, проводится углубленный медицинский осмотр студентов I-го курса. И все это время ведется анализ полученных данных. Позднее стал проводиться анализ и классификация основных групп заболеваний. В последнее время ведется также сравнительный анализ состояния здоровья среди студентов – выходцев из села и закончивших городские школы.

В ранее изданных нами публикациях неоднократно приводились данные, которые показывают постоянное ухудшение состояния здоровья студентов, поступающих в академию. Приведем данные с учетом проведенного углубленного осмотра в последние годы.

Год проведения медосмотра	Медицинские группы				Имеют отклонения в состоянии здоровья
	Осн.	Подгот.	Спец.	ЛФК	
1984	89,3	7,7	3,6	-	10,7
1994	71,6	17,5	9,3	1,5	28,3
2004	41,1	30,3	13,4	3,0	46,8
2008	49,2	33,3	15,1	2,4	50,8
2009	50,9	30,2	15,1	3,8	49,1

Представленные данные подтверждают неуклонную тенденцию ухудшения состояния здоровья студентов, поступивших в академию.

Для анализа характера заболеваемости студентов были взяты результаты медицинского осмотра за последние три года (2007, 2008, 2009 г.) (в % от числа имеющих отклонения в состоянии здоровья).

№	Группы заболеваний	2007 г.	2008 г.	2009 г.
1	Заболевания ЦНС	28,8	20,9	21,8
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы	9,2	10,5	18,2
3	Заболевания глаз	16,3	20,8	17,8
4	Заболевания органов пищеварения	14,0	11,7	12,0
5	Заболевания опорно-двигательного аппарата	11,8	12,3	11,5
6	Заболевания почек, мочепол. системы	9,5	4,0	6,4
7	Заболевания органов дыхания	4,7	4,0	5,3
8	Заболевания эндокр. системы	3,5	2	2,9
9	Другие заболевания	1,7	8,3	3,5

Как видно, на первом месте у первокурсников устойчиво стоят заболевания ЦНС, сердечно-сосудистые, заболевания глаз, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата.

Учитывая, что в академии обучаются как выходцы из села (до 60%), так и городские школьники (до 40 %) и в целях лучшей оптимизации учебного процесса, в последние годы проводится сравнительный анализ состояния здоровья этих двух больших групп студентов, обучающихся в вузе. Представляем средние данные по этому разделу исследования за последние четыре года. Имеют основную медицинскую группу (в %): 2006 г. – выходцы из села – 58,3; выходцы из города – 57,4; 2007 г., соответственно – 54,7 и 53,3; 2008 г. – 58,5 и 35,9; 2009 г. – 50,8 и 51,0.

Как видно, выходцы из села, в целом, имеют несколько лучшие показатели, характеризующие их состояние здоровья.



Представляет интерес и характер заболеваемости студентов-выходцев из села и вчерашних городских школьников.

Установлено, что из основных групп заболеваний у выходцев из села по отношению к их городским сверстникам больше заболеваний органов пищеварения (соответственно, 14,4 % и 10,9 %), сердечно-сосудистых заболеваний (13,4 % и 11,7 %) и опорно-двигательного аппарата (12,4 % и 11,1 %). У городских же студентов по отношению к сельским в большей степени отмечены заболевания ЦНС (соответственно 25,1 % и 22,6 %) и заболевания глаз (22,6 % и 18 %). Конечно, это требует еще дополнительного изучения, а также выяснения причин данного обстоятельства.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Как и в прошлые годы, прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья студентов I-го курса, которые представляют вчерашних школьников.

2. Имеется устойчивая картина характера заболеваемости первокурсников, наиболее типичными из которых являются заболевания ЦНС и ССЗ, глаз, органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата.

3. Установлено, что выходцы из сельской местности имеют несколько лучшие показатели состояния здоровья по отношению к городским сверстникам.

4. Полученные данные позволяют выработать определенную стратегию по физическому воспитанию в сельскохозяйственном вузе и претворять ее в повседневной работе со студентами.

## **ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ КАДЕТСКИХ КЛАССОВ**

*Михалин А.А.*

*Ижевская государственная медицинская академия*

Изменения, происходящие в России, определяют новые требования к системе школьного образования. Успешная самореализация личности в период обучения и после его окончания, социализация в обществе, активная адаптация на рынке труда является важнейшей задачей школы. В «Концепции модернизации российского образования на период до 2010 г», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.12.2001 г. № 1756-Р,

определены приоритетные направления образования, среди которых одним из главных стали усиление воспитательного потенциала образовательного процесса, организация эффективного гражданско-патриотического воспитания. Вместе с тем решение воспитательных задач невозможно представить без заботы об укреплении и сохранении здоровья учащихся.

Анализ литературных источников по данной проблеме показал, что в ее решении наиболее актуальными и в то же время наименее изученными являются вопросы возможности сочетания качественного усвоения учебного материала, оптимальной двигательной активности, профилактики девиантного поведения, а также идейно-нравственного воспитания в рамках классно-урочной системы и группы продленного дня (ГПД) у подростков 11-15 лет.

**Цель работы:** Разработать оптимальный режим дня в кадетских классах и оценить успеваемость школьников при его реализации.

**Объект исследования:** учащиеся кадетских классов и учащиеся группы сравнения.

В соответствии с целью исследования решались следующие **задачи:**

1. Изучить успеваемость учащихся двух сравниваемых групп.
2. Разработать режим дня, соответствующий требованиям гигиенических нормативов, относительно двигательной активности.

В качестве **гипотезы** было выдвинуто положение о том, что режим дня, соответствующий гигиеническим нормам и составленный с учётом суточных колебаний двигательной активности, создаст условия для повышения успеваемости в кадетском классе.

**Методы исследования.** В соответствии с поставленными задачами использован следующий комплекс методов:

- анализ и обобщение философской, социологической, психологической литературы по проблемам обучения и воспитания;
- педагогические наблюдения;
- анализ успеваемости;
- математические методы обработки результатов исследования.

### ***Режим дня в кадетском классе***

Известно, что у подростков 11-14 лет в течение суток биоритм двигательной активности непостоянен. Его подъемы соответствуют 7-8 часам; 12-14 часам; 15-16 часам; 20-21 часу. Использование «всплесков» двигательной активности влияет на формирование двигательных качеств. Поэтому при составлении режима дня учтены

особенности биоритма, применены здоровьесберегающие технологии, соблюдены требования СанПиН 2.4.2. 1178 – 02.

В разработанный нами режим дня кадетских классов входили:

- утренняя гигиеническая гимнастика (обязательна для всех кадетов; она проводится под руководством учителей физической культуры и воспитателей классов ежедневно на школьном стадионе);
- закаливающие процедуры (закаливающее действие оказывают занятия физическими упражнениями на улице). Кадеты школы после выполнения комплексов упражнений гигиенической гимнастики занимаются босохождением, обливанием;
- учебные занятия согласно школьному расписанию (обучение организовано по общеобразовательной учебной программе, во второй половине дня изучаются спецпредметы по отдельному расписанию);
- прогулка;
- занятия в спортивных кружках;
- полдник;
- выполнение домашнего задания – самоподготовка.

Для изучения влияния режима дня на успешность обучения было выделено две группы подростков: экспериментальная (20 учеников 8-го кадетского класса СОШ № 2) и контрольная (23 мальчика 8 «а», «б» классов). Наблюдение осуществлялось в течение трёх лет: с 2003 по 2006 годы. Анализ результатов успешности обучения осуществлялся на основе среднего балла по годовому табелю.

**Результаты исследования.** Средний итоговый балл за 2003-2004 учебный год после года реализации режима дня в экспериментальной и контрольной группах почти совпадает (разница 0,1 балла) и составляет 4.0 и 3.9 соответственно.

Итогом учебной деятельности в 2004-2005 годах явилась более существенная разница в экспериментальной и контрольной группах. Так, в контрольной группе средний балл равнялся 3,7, в экспериментальной – 4,0. Такое расхождение мы объясняем усилением внимания к выполнению домашнего задания учениками экспериментальной группы во время самоподготовки с использованием помощи учителя и воспитателя.

2005-2006 учебный год (7 класс) характеризуется наличием многих новых учебных дисциплин (геометрия, физика, обществознание), материал по которым достаточно сложен для восприятия.

Именно эти факторы вызывают снижение успеваемости в контрольной и экспериментальной группах: в контрольной до 3,6 балла, в экспериментальной до 3,9 балла; однако более высокий балл успеваемости сравнительно с учащимися контрольной группы у кадетов сохранился.

За три года работы был выявлен всего один факт девиантного поведения ученика класса. По данным педагогических наблюдений, опросов родителей и учеников, в классе отсутствуют курящие дети, употребляющие другие ПАВ и страдающие социально-психологическими зависимостями.

Данный режим дня рекомендуется нами в качестве средства:

- для повышения успеваемости в классах, где функционируют группы продленного дня;
- для профилактики девиантного поведения;
- для профилактики дидактогенных стрессов;
- для укрепления здоровья учащихся.

Мы считаем, что перспектива работы кадетского класса в рамках представленного режима дня состоит в возможности повышения мотивации учеников на дальнейшее улучшение качества обучения.

Заключение. Предлагаемый автором режим дня в рамках группы продлённого дня в кадетских классах является вполне допустимым, двигательная активность школьников в рамках данного режима оптимальная. Применение разработанного нами режима положительно отразилось на динамике качеств.

## **ИЗУЧЕНИЕ АНТИГИПОКСИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИНГИБИТОРОВ ПРОЛИЛЭНДОПЕПТИДАЗЫ И ДИПЕПТИДАЗЫ IV НА МОДЕЛИ ГИПОКСИИ И ГИПЕРКАПНИЕЙ**

*Нестерова Е.Н.*

*Брянская государственная инженерно-технологическая академия,  
г. Брянск*

*Золотов Н.Н., Назарова Г.А., Колясникова К.Н.  
НИИ фармакологии РАМН, г. Москва*

Актуальной проблемой физкультуры и спорта являются фундаментальные исследования в области фармакологии по созданию профилактических средств, оказывающих защитное

действие при физическом утомлении и гипоксическом состоянии. В связи с этим представляется перспективным поиск новых более эффективных антигипоксических препаратов, защищающих организм человека от патологий, связанных с гипоксией, в частности с мышечной гипоксией.

Клинические данные и теоретические исследования свидетельствуют, что наиболее перспективным в борьбе с гипоксией является использование фармакологических средств, улучшающих утилизацию организмом кислорода, снижающих потребность в кислороде органов и тканей и тем самым способствующих уменьшению гипоксии и повышению устойчивости организма к кислородной недостаточности - антигипоксантов.

Условно антигипоксанты могут быть разделены на две группы:

- 1) действующие на транспортную функцию крови;
- 2) корректирующие метаболизм клетки.

К первой группе относятся соединения, повышающие кислородную емкость крови, сродство гемоглобина к кислороду, а также вазоактивные вещества эндогенной и экзогенной природы. Во вторую группу входят соединения мембранопротекторного действия, прямого энергезирующего действия (т.е. влияющие на окислительно-восстановительный потенциал клетки, цикл Кребса и дыхательную цепь митохондрий) и препараты непосредственно антигипоксического действия.

Известно много работ по использованию в качестве субстратного антигипоксанта солей янтарной кислоты, под влиянием которых значительно уменьшается или полностью компенсируется постгипоксический метаболический ацидоз различного происхождения. Такой эффект связывается, прежде всего, с энергодонорным воздействием сукцината. Результатом является увеличение синтеза АТФ, торможение гликолиза и усиление глюконеогенеза.

Оказалось, что сукцинат является стимулятором синтеза восстановительных факторов в клетке. Выявлен феномен быстрого окисления сукцината в клеточной цитоплазме сукцинатдегидрогеназой, что сопровождается восстановлением пула динуклеотидов.

Нейропептид Y – один из природных субстратов дипептидилпептидазы IV, связан с рядом физиологических процессов в мышцах, оказывает корригирующее влияние на поврежденные и

ишемизированные мышцы, восстанавливает их констрикторные свойства.

Результаты сравнительного исследования фармакологической активности новых ингибиторов дипептидилпептидазы-IV (Gln-Prd-N) и пролилэндопептидазы (Boc-Ala-Prd-N) на модели острой гипобарической гипоксии показали возможное участие системы пролинспецифических пептидаз в механизмах гипоксии, что открывает перспективу их дальнейшего исследования [1].

В данном исследовании изучалась противогипоксическая активность ингибиторов пролилэндопептидазы и дипептидилпептидазы IV на модели гипоксии с гиперкапнией.

Гипоксия с гиперкапнией – это кислородное голодание, в основе которого лежит снижение  $pO_2$  во вдыхаемом воздухе. Модель данной гипоксии вызывали у мышей путем помещения каждого животного в стеклянную банку объемом 250 мл, которую герметически закрывали. Учитывали продолжительность жизни животных в минутах. Продолжительность жизни контрольных мышей весом 16-21 г в гермокамере объемом 250 мл ориентировочно равна  $38 \pm 5$  минут. Моментом гибели животных считали появление последнего агонального вдоха. Полученные результаты обрабатывали статистически.

Эксперименты были проведены на самках черных беспородных мышей (блеки). Исследуемые химические соединения растворяли в дистиллированной воде или суспензировали в "Твине-80" и вводили внутрибрюшинно за 1 час до начала регистрации исследуемого показателя в дозе 1 мг/кг. Контрольным животным вводили тем же путем и в те же сроки равный объем дистиллированной воды или суспензии твина. Данная доза была нами определена потому, что согласно вышеописанным исследованиям, она вызывала наибольший терапевтический эффект в ряду ингибиторов пептидаз на модели острой гипобарической гипоксии.

При комбинированном действии гипоксии и гиперкапнии основным повреждающим фактором выступает накапливающийся в гермообъеме углекислый газ, так как организм более чувствителен к избытку углекислого газа, чем к недостатку кислорода. Величина физиологических сдвигов в организме зависит от  $pO_2$  во вдыхаемом воздухе и соответственно в крови. Избыток углекислоты во вдыхаемом воздухе оказывает угнетающее действие на все функции, включая ЦНС и симпатическую систему; вызывает снижение уровня

окислительных процессов в организме и смещение КЩР в сторону ацидоза, что ведет к падению активности ферментов гликолиза и цикла Кребса.

Изучение антигипоксической активности у отобранных ингибиторов дипептидилпептидазы-IV (Gln-Prd-N) и пролилэндопептидазы (Ala-Prd-N и Suc-Ala-PrdN) показало, что Ala-Prd-N статистически достоверно повышало устойчивость подопытных животных в дозе 1 мг/кг на модели острой гипоксии с гиперкапнией. Внутривентриальное введение Ala-Prd-N увеличивало продолжительность жизни подопытных мышей по сравнению с контролем на 25-30 %.

Характерной особенностью современного этапа развития нейрофизиологии дыхания является всестороннее изучение роли регуляторных пептидов в нейрохимическом обеспечении механизмов респираторного контроля. Структуры дыхательного центра отличаются высокой концентрацией рецепторов к нейропептидам; они получают большое количество афферентных восходящих и нисходящих пептидергических проекций. Сравнительный анализ респираторных реакций, вызываемых микро инъекциями тиролиберина, тахикининов, опиоидных пептидов, показывает, что выраженность и конкретные изменения паттерна дыхания определяются как действующим пептидом и его концентрацией, так и функциональными свойствами исследуемого отдела дыхательного центра. При этом наиболее выраженные реакции дыхания наблюдаются при микроинъекциях нейропептидов. Тахикинины дополнительно оказывают влияние на вентиляторную чувствительность к гипоксии. Возникающие при этом респираторные эффекты тахикининов и опиоидных пептидов связаны с модуляцией ими центрального хемочувствительного драйва [1].

Интрацестернальное введение ингибитора ДП-IV лабораторным крысам меняло характер вентиляционного ответа на острую гипоксию на фоне типичных гемодинамических реакций, что свидетельствовало о его влиянии на механизмы центральной хеморецепции.

Таким образом, ингибиторы дипептидилпептидазы-IV (ДП-IV) и пролилэндопептидазы (ПЭП) обладают четко выраженной противогипоксической активностью, что делает целесообразным разработку подходов к созданию нового поколения фармакологических средств на основе модуляторов активности ПЭП

и ДП-IV, защищающих организм человека от патологий, связанных с гипоксией, в частности от мышечной гипоксии.

### *Литература*

1. Золотов Н.Н., Крупина Н.А., Назарова Г.А., Лосев А.С. и др. Ингибиторы пролинспецифических пептидаз в патогенетической коррекции при моделировании экспериментальных патологических состояний. Матер. III съезда фармакологов России. Психофармакол. Биол. Наркол. 2007. Спец. Вып; 7 (Ч 1, А&ndash;Л): 1-1706&ndash;1-1706.

## **АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ В 2005-2008 ГОДУ**

*Новокрещенов В.В.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

В исследовании была поставлена задача комплексного изучения и анализа результатов профилактических осмотров детей, посещающих общеобразовательные учреждения в Удмуртской Республике за период с 2005 по 2008 годы. Профилактические осмотры состояния здоровья детей стандартизованы по нормативам, срокам, структуре, этапам, медико-социальным и психолого-педагогическим показателям в соответствии с Положением о профилактических осмотрах детей, утвержденным приказом Минздрава РФ и Минобразования РФ от 30.06.92 № 186/ 272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях детей в возрасте от 3-х до 17-ти лет».

В работе использованы информационно-аналитические материалы и материалы государственных докладов о состоянии здоровья населения Удмуртской Республики в 2005-2008 году республиканского медицинского информационно - аналитического центра Министерства здравоохранения Удмуртской Республики [Электронный ресурс; режим доступа: [http://rmcis.udmnet.ru/ia\\_materials.htm](http://rmcis.udmnet.ru/ia_materials.htm)].

Результаты анализа. Тенденции, сформировавшиеся в состоянии здоровья учащихся общеобразовательных учреждений УР, в целом, повторяют общероссийские и характеризуются уменьшением



количества здоровых детей и увеличением количества детей, имеющих функциональные отклонения и хронические заболевания. Однако в Удмуртской Республике на протяжении последних лет отмечается замедление темпов сокращения удельного веса количества здоровых детей школьного возраста, т.е. детей, имеющих 1-ю и 2-ю группы здоровья. Общий охват профилактическими осмотрами учащихся общеобразовательных учреждений УР с 1-го по 11-й классы с 2005 по 2008 годы в среднем составил от 92,5 до 96,7 % (табл. 1).

Таблица 1

Результаты комплексной оценки состояния здоровья школьников (% от общего количества школьников)

Группы здоровья	2005 г.(%)	2006 г.(%)	2007 г.(%)	2008г.(%)
1	11,5	8,8	8,96	8.5
2	71,9	73,6	72,5	73.2
Всего: 1+2	83,4	82,4	81,5	81,7
3	15,5	17,0	17,8	18.6
4	1,1	0,6	0,7	0.7
5	0	0	0,06	0.01
Всего:3+4+5	16,6	17,6	18,5	19,3

Анализ данных ежегодных профилактических осмотров школьников показал, что за последние годы увеличилась численность учащихся с нормальным физическим развитием (с 81,4 % в 2005г. до 82,2 % в 2008г.) и снизилась численность учащихся с физическим развитием ниже среднего (с 7,1 % в 2005г. до 6,5 % в 2008г.), но вместе с тем, продолжает увеличиваться количество школьников с физическим развитием выше среднего, преимущественно за счёт увеличения числа детей с избыточной массой тела (с 10,2 % в 2005 г. до 11,0 % в 2008г.), что в определённой мере обусловлено недостаточной двигательной активностью (табл. 2).

Таблица 2

Физическое развитие школьников (% от общего количества школьников)

		2005г.(%)	2006г.(%)	2007г.(%)	2008г.(%)
Нормальное		81,4	81,7	81,2	82,2
С отклонениями	Выше среднего	10,2	9,9	11,4	11,0
	Ниже среднего	7,1	7,0	7,0	6,5
	Низкий рост	1,0	1,4	0,4	0,3

В 2008 году достигнуто снижение заболеваемости учащихся общеобразовательных учреждений миопией (на 11,8 %), сколиозом (на 6,5 %), нарушением осанки (на 6 %), хотя, в связи с негативным влиянием условий школьной среды на растущий организм, к моменту окончания общеобразовательного учреждения возрастает количество учащихся 10-11-х классов со снижением остроты зрения в 4 раза, со сколиозом - в 8,3 раза, с нарушениями осанки в 1,3 раза в сравнении с количеством пришедших в школу первоклассников (табл. 3).

Таблица 3

Результаты профилактических осмотров школьников  
(выявлено от количества обследованных)

Отклонения	2005г.		2006г.		2007г.		2008г.	
	Перед поступлением в школу (%)	Перед окончанием школы (%)	Перед поступлением в школу (%)	Перед окончанием школы (%)	Перед поступлением в школу (%)	Перед окончанием школы (%)	Перед поступлением в школу (%)	Перед окончанием школы (%)
Снижение остроты зрения	6,1	24,9	6,8	24,9	6,3	25,4	5,7	22,4
Сколиоз	0,96	6,3	1,1	6,9	0,7	6,2	0,7	5,8
Нарушения осанки	15,9	20,5	17,8	20,4	15,3	19,9	14,5	18,7

В 2008 году наметилась тенденция к увеличению числа школьников, отнесённых по состоянию здоровья к основной физкультурной группе (табл. 4).

Таблица 4

Распределение школьников по физкультурным группам  
(% от общего количества школьников)

группы	2005г.	2006г.	2007г.	2008г.
Основная	78,6	78,0	78,5	84,3
Подготовительная	18,4	18,7	18,6	12,4
Специальная	2,3	2,5	2,1	2,4
Освобождены	0,7	0,8	0,8	0,8

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОК ПО МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДОХОДОВ СЕМЬИ

*Новокрещенов В.В., Жвакина Г.В.*

*Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что состояние здоровья студенток университета в высокой степени зависит от доходов на одного члена семьи. С целью подтверждения указанной гипотезы в период с 12 по 15 марта 2010 года было проведено анкетирование студенток Ижевского государственного технического университета (ИжГТУ) дневного отделения М, ЭПиГН, ММ, УК, ИС и ТТ факультетов. В опросе приняли участие 100 студенток с 1-го по 3-й курсы.

В исследовании была поставлена цель – определить, существует ли связь между доходами на каждого члена семьи и распределением студенток по медицинским группам по результатам медицинского осмотра.

По результатам медицинского осмотра обследуемые студентки следующим образом распределились на медицинские группы для занятий физической культурой (табл.1).

Таблица 1

Распределение студенток по медицинским группам

№ п/п	Медицинские группы	Количество студенток ,%
1	Основная	60
2	Подготовительная	34
3	Специальная	5
4	Освобожденные	1

Для выявления размера доходов на каждого члена семьи, студенткам было предложено анонимно ответить на вопрос о сумме доходов. При этом, для выбора вариантов ответа было предложено 6 уровней дохода в месяц на одного члена семьи: до 5, от 5 до 10, от 10 до 15, от 15 до 20 , от 20 до 25 и более 30 тысяч рублей в месяц. Распределение студенток по доходам на одного члена семьи в месяц представлено в таблице 2.

Таблица 2

**Распределение студенток в зависимости от дохода в месяц  
на одного члена семьи, %**

№ п/п	Доходы на одного члена семьи в месяц	Количество студенток, всего	Медицинская группа			
			Основная	Подготов.	Специал.	Освобожд
1	до 5 тыс. руб.	19	42,1	42,1	15,8	0
2	от 5 до 10 тыс. руб.	56	58,9	37,5	1,79	1,79
3	от 10 до 15 тыс. руб.	12	83,3	16,7	0	0
4	от 15 до 20 тыс. руб.	5	80,0	0	20,0	0
5	от 20 до 25 тыс. руб.	2	50,0	50,0	0	0
6	более 30 тыс. руб.	6	66,7	33,3	0	0

В таблице 2 представлены данные о распределении студенток по медицинским группам в зависимости от дохода на одного члена семьи. Анализ полученных данных показал, что среди студенток, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, нет четкой зависимости от доходов. Число студенток распределилось от 42 % в группе с уровнем доходов до 5 т. руб. в месяц до 66 % в группе, имеющей доход свыше 30 т.руб. в месяц. Вместе с тем, большая часть студенток основной медицинской группы (33 человека из 56 или 59 %) имеет доход от 5 до 10 т.рублей в месяц на одного члена семьи. Среди студенток подготовительной медицинской группы, которая составила 34 человека, наибольшая часть (21 человек) имеют доходы от 5 до 10 т.р. в месяц. Таким образом, можно сделать предварительный вывод о том, что оптимальный доход, позитивно влияющий на отношение к своему здоровью – от 5 до 10 тысяч рублей на одного члена семьи. Полученные данные и проведенный опрос носят пилотный характер и не претендуют на полную достоверность выводов. В настоящее время готовится массовый опрос с участием от 300 до 500 студентов университета всех медицинских групп. Не только девушек, но и юношей.

## **САМОКОНТРОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Овчинникова Н.М., Медведкова Н.И.*

*Чайковский государственный институт физической культуры  
г. Чайковский*

Уплотнение учебного времени, компьютеризация учебного процесса, введение новых форм обучения ведут к

психоэмоциональным и психофизическим перегрузкам учащейся молодежи. Все эти факторы приводят к возникновению острого и хронического психоэмоционального стресса со всеми вытекающими последствиями: невротизация и психопатизация личности, расстройство функций сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и других систем организма. Все эти процессы происходят за короткий срок и связаны с большим психофизическим напряжением организма. Статистика отмечает омоложение в последние годы почти всех заболеваний, а особенно «помолодели» заболевания нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Настало время, когда стало актуальным научиться следить за своим организмом, «прислушиваться», как он функционирует, уметь замечать признаки усиления или ослабления функций систем организма, вести дневники самоконтроля. Владение методами самоконтроля состояния здоровья, как правило, усиливает мотивацию и интерес к оздоровительным мероприятиям. Роль самоконтроля здоровья особенно возрастает в периоды больших психоэмоциональных перегрузок: экзамены, защита дипломного проекта, сочетание интенсивной умственной деятельности с физической.

Обучение технологии слежения за своим здоровьем — одна из главных задач вузовской физической культуры, и достаточный уровень умений и навыков самоконтроля (ведение дневника самоконтроля, правильная самооценка на основе анализа данных дневника) — достижение одной из целей вузовской физической культуры.

Регулярно анализируя состояние своего здоровья, данные тестирования и проведения различных проб, студент получает возможность корректировать объемы труда и отдыха, время для восстановления, выбирать средства повышения физической и умственной работоспособности, вносить необходимые изменения в собственный стиль и, возможно, образ жизни.

Для того чтобы выявить динамику показателей здоровья студентов, нами проводилось исследование в ЧГИФК среди девушек — будущих учителей физической культуры за 3 года обучения в институте.

Основными задачами исследования были:

1. Определить динамику показателей здоровья за 3 года учебы.
2. Выявить основные причины изменения показателей.

Были исследованы следующие показатели: масса тела, рост, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия обеих кистей, время восстановления после 20 приседаний за 30 секунд.

Анализ показал, что масса тела не изменилась у 16,8 % девушек. Возросли результаты у 66,5 % студенток. 8,4 % из них считает, что увеличение произошло за счет роста мышечной массы в процессе тренировок; 33,2 % уверены, что повышение массы тела произошло в процессе изменения питания в сторону ухудшения (неправильное питание); 24,9 % объясняют увеличение массы тела естественными возрастными изменениями. У 16,7 % девушек масса тела снизилась и, по их мнению, произошло это за счет нормализации режима питания.

Артериальное давление в период исследования было в пределах нормы.

У 16,7 % девушек ЧСС понизилась до нормы и, по их мнению, на это повлияло улучшение психоэмоционального состояния (стало больше уверенности в себе). У 8,4 % ухудшились результаты за счет роста учебных нагрузок. 33,4 % считают улучшение показателей ЧСС результатом занятий физической культурой и у 41,5 % нет изменений в показателях.

ЖЕЛ у 66,5 % студенток ухудшилась. По их общему мнению, произошло оттого, что занятия физическими упражнениями и спортом перестали носить систематический характер, а также потому, что на тех занятиях, которые они посещают сейчас, аэробная нагрузка стала меньше. У 25,1 % девушек ЖЕЛ не изменилась. 8,4 % улучшили свой результат в процессе тренировок.

Динамометрия кисти у 66,6 % возросла. По мнению студенток, это произошло за счет увеличения нагрузок на мышцы рук на занятиях физическими упражнениями. У 16,7 % сила кисти снизилась, и объясняется это отсутствием должных нагрузок. У 16,7% испытуемых нет значительных изменений.

Таким образом, все исследуемые студентки уверены, что результаты могли быть лучше, если бы:

1. Занятия физической культурой и спортом были систематическими.
2. На занятиях физической культурой и спортом давалось бы больше аэробных нагрузок и выполнялись бы дыхательные упражнения.
3. Питание было правильным.

## **«ПАСПОРТ СТУДЕНТА» КАК СРЕДСТВО МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ В ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» В ВУЗЕ**

*Петров Н.Г.*

*Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск*

Педагогический контроль на уроках физического воспитания в вузе часто заменяется сдачей контрольных нормативов в конце каждого семестра и посещением учебных занятий с выставлением зачета. Такая постановка дела не дает полной и ясной картины о физической подготовленности студента, его динамики в процессе обучения. Не осуществляется контроль студентов над состоянием их здоровья. Еще хуже обстоят дела с самоконтролем студентов. Дневники самоконтроля не ведутся у 95 % студентов. Студенты 1-го курса не умеют оценивать свои физические качества и кондиции. В результате информация о состоянии физического здоровья и физической подготовленности только фиксируется, но не становится основой для принятия правильных решений. Студенты, не знающие сильные и слабые стороны своего физического развития, к занятиям относятся формально. Преподаватели, не владея нужной информацией о физических кондициях студентов, строят учебные занятия однотипно, однообразно, не учитывая индивидуальные особенности студентов. Как показывает практика, получение студентами информации об уровне развития своих кондиционных физических качеств по результатам тестирования лишь в начале и конце учебного года явно недостаточно.

Исходя из вышеизложенного, нами было предложено на практике внедрение в учебный процесс по физической культуре «Паспорта физической подготовленности студента» (далее – «Паспорт»). Разновидностей такого рода паспортов достаточно много. Предлагаемый нами «Паспорт» впервые вводится в условиях медицинского вуза, основным содержанием которого являются анкетные данные и результаты физических тестов до поступления в вуз и динамика контрольных нормативов во время обучения в вузе. «Паспорт» рассчитан на период обучения по предмету «Физическая культура», т.е. на 1-м и 2-м курсах и выдается каждому студенту независимо от медицинской группы. В начале 1-го и 3-го семестров и

в конце 2-го и 4-го семестров студент приносит «Паспорт» преподавателю для проверки информации о данных ежегодного медицинского осмотра, перенесенных заболеваниях, результатах выполненных тестов и определения уровня его физической подготовленности. Причем следует отметить, что прослеживается динамика выполнения контрольных тестов, а не строгое соблюдение указанных нормативов. В конце 4-го семестра по окончании обучения по предмету «Физическая культура» «Паспорт» сдается в архив кафедры.

«Паспорт» включает в себя следующие разделы:

1. Анкетные данные – Ф.И.О.; учебная группа, факультет; дата рождения, место жительства до поступления в вуз; медицинская группа, хронические заболевания; вид спорта до поступления, достижения.

2. Результаты физической подготовленности – бег 100 м (для оценивания быстроты), бег на 3000 м – юноши и на 2000 м – девушки (для оценивания выносливости), прыжок в длину с места (для оценивания скоростной силы), подтягивания на высокой перекладине – (юноши) и поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30сек (для оценивания силы у девушек), наклон вперед из положения сидя на полу (для оценивания гибкости). Результаты физической подготовленности вносятся в «Паспорт» до поступления (если студент их знает) в начале 1-го и 3-го семестров и в конце 2-го и 4-го семестров.

3. Данные медицинского осмотра и перенесенные заболевания в течение периода обучения со штампом медицинского заведения и подписью лечащего врача.

4. Данные о спортивной специализации, медицинской группе и переходах в другую учебную группу с подписью преподавателей кафедры физической культуры.

В результате внедрения «Паспорта» в учебный процесс по физическому воспитанию у студентов появилась возможность ежемесячно самостоятельно или с помощью преподавателя тестировать свои физические качества и фиксировать личные результаты для контроля за изменением показателей своей физической подготовленности. По рекомендации преподавателей студенты завели дневники самоконтроля, куда и заносят свои результаты. Во время устных бесед с преподавателем полученная



информация оперативно обрабатывается, находятся пути по устранению ошибок и выбора средств для дальнейшего действия.

Таким образом, «паспорт» предназначен для отслеживания динамики изменения показателей развития кондиционных физических качеств; проведения оперативного анализа информации; выявления (с учетом индивидуальных показателей) групп, занимающихся с низким и высоким уровнем физической подготовленности; разработки индивидуальных рекомендаций для студентов; самоанализа и самоконтроля при развитии и совершенствовании индивидуальных двигательных навыков; анализа состояния физического здоровья студентов в целом и индивидуально каждого за период обучения на кафедре физической культуры.

## **ФЕНОМЕН ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СЕРДЦА НА ЭТАПАХ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

*Стародумов Н.Д.*

*Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск*

Подготовка высококвалифицированного спортсмена предполагает условия максимальных раздражителей, основным из которых является фактор повышения нагрузок. Однако увеличение объемов нагрузок не может быть бесконечным. В материалах общего собрания Академии Медицинских Наук (2009г.) отмечалось, что физические нагрузки у спортсменов достигли высочайших пределов физиологической нормы и могут быть отнесены к экстремальным. До настоящего времени остаются недостаточно изученными многие аспекты проблем кратковременных и долгосрочных адаптаций аппарата кровообращения спортсмена к подобным экстремальным состояниям.

Цель работы – изучить в ряде последовательных мезоциклов круглогодичной тренировки взаимодействие этапных результатов спортивно-тренировочной деятельности, направленной на достижение конечного соревновательного результата, в соотношении этих данных с уровнем физиологической стоимости (по реакциям кардио-гемодинамики), квалификацией и стажем подготовки спортсмена.

Исследования проведены на 20 спортсменах (экспериментальная группа ВЦСПС по лыжным гонкам) на моделях многоэтапных исследований и сравнительного изучения, возникающих в различных мезоциклах сдвигов в системной организации кардио-гемодинамики. В состав комплекса современных методов исследования входили поликардиография, интегральная реография, электрокардиография и тахосциллография. Наблюдения проводились в условиях исходного состояния спортсменов, после тренировочных и соревновательных нагрузок, также тестовых субмаксимальных физических нагрузок. С каждой группой испытуемых проведено по 13-15 исследований.

Установлено, что необходим систематический контроль процессов регуляции кардио-гемодинамики с количественным ее анализом, расшифровкой приспособительных сердечно-сосудистых реакций, индивидуальным прогнозированием закономерностей их изменений по мезоциклам годичной тренировки спортсменов. Так, в восстанавливающем мезоцикле подготовительного периода тренировки в связи со снижением процессов экономизации мышечной деятельности снижается общая и специальная тренированность спортсмена, что является непременным условием подготовки высококвалифицированного лыжника. В поддерживающем мезоцикле, где применяется большое разнообразие средств и методов физических нагрузок, у тренированных спортсменов возникает состояние быстрой мобилизационной готовности к преодолению тестовых тренировочных нагрузок.

В базовом мезоцикле подготовительного периода тренировки у недостаточно подготовленных спортсменов выявлено «слабое звено» в организации системной деятельности организма. Они не располагают в достаточной мере механизмами усиления синхронизации функциональных связей, не способны поддержать запросы «потребителей» на должном уровне на протяжении всей нагрузки, что приводило к временному рассогласованию отдельных показателей кардио-гемодинамики.

Развивающийся мезоцикл характеризуется пиком объема и интенсивности физических нагрузок, что нашло отражение в структуре и длительности фаз и фазовых показателей левого желудочка сердца спортсменов. Более выражен синдром гиподинамии в состоянии покоя и гипердинамии при нагрузках, что свидетельствует об увеличении размеров камер сердца по данным сократительной способности. Очевидно, что с полной уверенностью

можно говорить о растяжении отдельных сократительных элементов миокарда (саркомеров), что неизбежно ведет к дилатации желудочков. Очевидно, что в спортивной практике необходимо с осторожностью относиться к спортсменам как с дилатацией, так и с гипертрофией миокарда. При этом как при умеренных, так и при значительных физических нагрузках срочная адаптация происходила по колебательному (асимметричному) варианту приспособления.

Базовый мезоцикл соревновательного периода тренировки характеризуется, как правило, отборочными стартами, а фаза приобретения спортивной формы должна сменяться фазой ее относительной стабилизации. Под влиянием физической нагрузки происходило резкое увеличение производительности и сократимости миокарда левого желудочка, что выступало как существенный компонент защитной реакции организма. На этом этапе отмечено изолированное повышение конечного систолического артериального давления, остальные виды артериального давления находились в пределах физиологических норм, что явно указывает на суммацию потенциальной и кинетической энергии «столба крови» (Н.Н.Савицкий, 1974). Подобные реакции свидетельствуют о компенсаторном варианте адаптации, с напряжением всех звеньев кровообращения к нагрузке.

В развивающемся мезоцикле выявлены три разновидности периода изгнания из левого желудочка: ранний «пик», куполообразная вершина и излом кривой. Наличие раннего «пика» явно указывает на изометрический вариант гиперфункции левого желудочка и указывает на то, что этапы «релаксации», «удлинения» уже пройдены и начинается этап утолщения волокон миокарда, сформулированные Ф.З. Меерсоном (1975) как «быстрое возникновение и медленное исчезновение структурных изменений систолы левого желудочка». Куполообразная вершина свидетельствует о сбалансированном соотношении симпатических и парасимпатических влияний вегетативной нервной системы на сократимость миокарда. Этот позитивный вариант обеспечивает устойчивую гиперфункцию. Излом кривой во время фазы редуцированного изгнания свидетельствует о том, что часть волокон миокарда перестает развивать напряжение, что в конечном итоге приводит к асинхронизму с колебаниями периода изгнания в соседних циклах более 0,020-0,030 сек. Фаза чрезмерного возбуждения симпатического звена сменяется фазой вагусного

возбуждения (И.А. Аршавский, 1984), обладающей тормозной функцией и противостоящей стрессовым воздействиям.

В мезоцикле реализации спортивной формы нас заинтересовали результаты после гонки на 30 км. Первоначальное усиление вегетативных функций сменяется их дискоординацией, функциональное состояние ухудшается, не проявляется экономичность гемодинамических реакций не только на ранних, но и на поздних этапах восстановления (через 14-16 часов). Субъективная оценка «от результата» не может быть основной и окончательной.

В заключение следует отметить, что спортивные результаты у спортсменов-лыжников с компенсаторным вариантом обеспечения мышечной деятельности не стабильны. Неадекватная реакция, несовершенство координации функций, приобретенное слабое звено определяют слишком высокую стоимость компенсации в процессе соревновательной деятельности, являясь возможным источником нарушения функционального состояния либо отклонения в состоянии здоровья.

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ЗРИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ**

*Фадеев А.В., Пермяков А.А., Кривоногова Ю.А.*

*Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск*

Упражнения с отягощениями являются одним из основных средств развития силы. В настоящее время вопрос об их влиянии на зрительные функции у спортсменов игровых видов спорта недостаточно изучен. Нами была поставлена цель: изучить изменения остроты и поля зрения у баскетболистов после тренировочного занятия с отягощениями умеренной интенсивности.

В начале подготовительного периода (август) было обследовано 12 баскетболистов 15-25 лет с уровнем квалификации от 2-го разряда до мастера спорта. У каждого спортсмена определяли остроту зрения, поле зрения, внутриглазное давление и частоту сердечных сокращений. Измерения проводились до тренировки и после тренировочного занятия. Тренировка представляла собой комплекс упражнений с отягощениями умеренной интенсивности на различные группы мышц.

Остроту зрения (Visus) определяли по таблице Сивцева; поле зрения кнаружи, книзу, кнутри и кверху – на периметре ПНР-2; внутриглазное давление (ВГД) определяли глазным тонографом «Glau Test-60»; частоту сердечных сокращений (ЧСС) – полуавтоматическим тонометром типа СН-32.

Результаты исследования показали, что до нагрузки минимальное значение Visus составило 0,9, максимальное 1,5 и в среднем  $1,2 \pm 0,2$ ; поле зрения минимально составило  $210,0^\circ$ , максимально  $277,5^\circ$  и в среднем  $254,1^\circ \pm 15,1^\circ$ . Показатели ВГД до нагрузки находились в пределах 14-16 мм рт.ст, в среднем  $14,4 \pm 0,5$  мм рт. ст.; ЧСС в пределах 54-84 уд/мин. и в среднем  $67,4 \pm 5,9$  уд/мин.

После тренировки среднее значение Visus составило  $1,4 \pm 0,2$ ; поле зрения  $259,6^\circ \pm 10,5^\circ$ ; ЧСС  $88,6 \pm 9,5$  уд/мин.; ВГД не изменилось.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что тренировки с отягощениями в начале подготовительного периода, дозируемые как по интенсивности, так и по длительности, не вызывают отрицательных сдвигов в функциях зрительной системы у спортсменов-баскетболистов.

## **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕХНОГЕННОЙ ОБСТАНОВКИ**

*Шумихина И.И.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

Экологический прессинг, которому подвергается неокрепший детский организм в большинстве районов России, в настоящее время приводит к закономерному снижению уровня физического здоровья и росту заболеваемости среди детского населения.

Существенные отклонения в уровне физического здоровья выявлены у более половины российских школьников, у детей 1-8-х классов нарушения со стороны органов слуха и зрения нарастают за годы учёбы в 6-12 раз, опорно-двигательного аппарата в 10 раз, ЦНС – в 15 раз. Исследования последних лет показали, что здоровье человека зависит от окружающей среды более, чем на 20 %, а такие заболевания, как бронхиальная астма, аллергия - на 80-90 %.

Исследования по изучению влияния различных экологических факторов на детский организм ведется давно, однако большинство работ посвящено изучению, в основном, распространенности эколого-зависимых заболеваний среди детского населения, проживающего в экологически разных районах, и практически нет работ, оценивающих влияние экологического загрязнения на уровень физического здоровья.

Целью нашей работы явилось изучение уровня физического здоровья школьников 10-11 лет Северо-западной части России (г.Псков), и их ровесников, проживающих в средней полосе на примере города Ижевска.

Уровень физического здоровья изучался у школьников пятых классов в возрасте 10-11 лет школ города Пскова и их сверстников в г. Ижевске. Всего было исследовано 244 школьника, 100 детей из г.Пскова и 144 школьника г. Ижевска.

Для решения поставленной цели был проведен анализ эколого-климатической обстановки, изучаемых районов и оценка уровня физического здоровья школьников по методике С.В.Хрущева.

Экология г. Ижевска значительно зависит от находящихся на его территории крупных промышленных предприятий, таких как АО “Ижсталь”, АО ”Ижмаш”, АО “Редуктор”, радиозавод, завод пластмасс, литейный завод, ИЭМЗ “Купол”. По данным отчёта об экологической ситуации в Удмуртской Республике наибольшее количество токсических отходов образовалось за 2007-2008 гг. на предприятии АО “Ижсталь”.

Основным загрязнителем Псковской области является автотранспорт. Необходимо отметить, что качество атмосферного воздуха Псковской области за последние годы не ухудшается. Согласно данным Псковского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, осуществляющего мониторинг состояния атмосферы на территории области, среднегодовые концентрации основных загрязняющих веществ в 2008 г. не превышали санитарные нормы. В целом Псковская область относится к регионам с наименьшим уровнем загрязнения атмосферы.

При сравнении показателей физического здоровья детей 10-11 лет нами выявлено, что значение индекса Кетле у школьников г.Пскова выше на 10,5 %, чем то же значение у школьников г.Ижевска, но различия статистически недостоверны (таблица).

Показатели физического здоровья у детей 10-11 лет, проживающих в городах Пскове и Ижевске по индексам (в баллах)

	КЕТЛЕ	РОБИН.	СКИБИН.	ШАПОВ	РУФЬЕ	СУММА
Псков	3± 0,7	3,0± 0,1	3,5± 0,1*	2,5± 0,10*	-0,8± 0,18*	11± 0,4*
Мальчики	3,4± 0,2	3,2± 0,1	4,6± 0,1**	3,6± 0,1	-1,2± 0,2 **	11,9± 0,3**
Девочки	2,6± 0,23	3,1± 0,18	3,5± 0,13**	2,6± 0,15**	--0,6± 0,3**	11,2± 0,5**
Ижевск	2,7± 0,1*	1,9± 0,1*	1,7± 0,1	1,9 ± 0,1	-0,9 ± 0,1	7,4± 0,3
Мальчики	3± 0,2*	1,2± 0,2**	1,9± 0,1	2,5 ± 0,1**	-1,1± 0,2	8,1± 0,3
Девочки	2,1± 0,21	2,4± 0,15**	1,6± 0,1	1,5 ± 0,11	-0,8± 0,1	6,8± 0,3

\* - (P<0,01) различия между показателями детей г. Пскова и г. Ижевска

\*\* - (P<0,01) различия показателей мальчиков г. Пскова и г. Ижевска и девочек г. Пскова и г. Ижевска.

У девочек г. Пскова значение индекса Кетле, по сравнению с девочками г. Ижевска на 25,6 % выше. У мальчиков г. Ижевска показатель по данному индексу выше, чем у их сверстников из Пскова на 8,8 % (P<0,05).

При сравнении значений индекса Робинсона нами выявлено, что у школьников г. Ижевска он ниже на 8,6 % (P<0,05) показателя детей Пскова. Значение индекса Робинсона у мальчиков города Ижевска выше по сравнению с мальчиками города Пскова на 6,3 % и на 30 % (P<0,05), и наоборот у девочек г. Пскова данный показатель выше на 18,9 % (P<0,05), чем у сверстниц г. Ижевска.

У детей Пскова показатель индекса Скибинского по сравнению с показателем этого индекса у школьников Ижевска выше на 53,3 % (P<0,01). У мальчиков Пскова значение индекса Скибинского выше на 39,1 % (P<0,01), у девочек этот показатель на 69,8 % (P<0,01) выше, чем у их сверстников и сверстниц из Ижевска.

Показатель индекса Шаповаловой выше у детей Пскова в среднем на 38,2 % (P<0,01). У мальчиков Ижевска значение индекса Шаповаловой ниже их сверстников из Пскова на 27,8 % (P<0,01). У девочек значение индекса Шаповаловой выше у школьниц Пскова в среднем на 50 % (P<0,01).

Значение индекса Руфье одинаковое, как у школьников г.Ижевска, так и их сверстников из г. Пскова. У мальчиков Ижевска этот показатель ниже на 8,3 % ( $P<0,05$ ) и на 30 % ( $P<0,05$ ) выше у девочек г.Пскова, чем у Ижевских сверстниц.

Общая сумма баллов на 19,5 % ( $P<0,01$ ) выше у Псковских школьников. У них выявлен уровень физического здоровья средний, у детей Ижевска уровень физического здоровья соответствует уровню ниже среднего. Общий уровень физического здоровья выше у мальчиков Пскова на 4,2 % ( $P<0,05$ ). Девочки Пскова также превосходят сверстниц из Ижевска в уровне физического здоровья в среднем на 32,7 % ( $P<0,01$ ).

При сравнении распределения детей 10-11 лет по уровням физического здоровья нами выявлено, что количество школьников с низким уровнем физического развития значительно больше в Ижевске. В Ижевске таких детей 29,20 %, в Пскове – 17 %. В Ижевске процент девочек с низким уровнем здоровья также значительно превосходит процент их сверстниц из Пскова, (52,20 %) и (13 %) соответственно. В Ижевске большее количество учеников с низким уровнем физического здоровья, чем в Пскове: 8,0 % и 2,70 % соответственно.

В Ижевске и Пскове процент детей с уровнем здоровья ниже среднего практически одинаков 29,20 % и 33 %, соответственно. Количество девочек с уровнем здоровья ниже среднего также практически одинаково 30,40 % и 34,8 % соответственно. С мальчиками картина та же: по 28 % и 31,5 % соответственно.

В Ижевске процент детей со средним уровнем физического здоровья ниже, чем тот же показатель у школьников Пскова, по 36 % и 37 % соответственно. У девочек такая же ситуация (Ижевск – 17,40%; Псков – 3,7 %). У мальчиков же всё наоборот, значительно выше процентное соотношение по данному показателю у Ижевских ребят (56 %) по сравнению с их ровесниками из Пскова (37 %).

Процентное соотношение детей с уровнем физического здоровья значительно выше среднего больше в Псковской школе (13 %) по сравнению с ижевчанами (3,50 %). Девочки с данным показателем выявлены только в Пскове (13 %). Процентное соотношение мальчиков с уровнем физического здоровья выше среднего в Пскове больше (13,0 %) по сравнению с Ижевском (3,5 %).

Таким образом, при сравнении уровня физического здоровья у школьников, проживающих в разных экологических областях нами



выявлено, что школьники города Ижевска отстают практически по всем изучаемым индексам, а также по общему уровню физического здоровья, по сравнению со своими сверстниками из города Пскова, что мы связываем с наиболее благоприятной экологической ситуацией в Пскове.

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Шумихина И.И., Лившиц Л.*

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск*

По последним научным данным, в целом по России 70-80 % детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Из детей, поступающих в 1-й класс, только 10-12 % являются практически здоровыми, а к выпускному классу их численность сокращается наполовину. В особо неблагоприятном положении находятся дети, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ) для занятий физической культурой, поскольку этой категории школьников характерна пассивная двигательная деятельность, крайне ограниченный объем физических нагрузок, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма.

На сегодняшний день общеизвестно, что работа с данной группой детей проводится не во всех школьных учреждениях, а если и проводится, то не всегда соответствует требованиям Федерального компонента государственного стандарта для данной категории учащихся. Дети, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, как правило, занимаются на уроках физической культуры вместе с общей массой учащихся, в связи с этим, не имея должного и компетентного подхода.

Таким образом, наблюдается определенное противоречие в осуществлении педагогического процесса со школьниками специальной медицинской группы, которое заключается в том, что: с одной стороны, количество учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с каждым годом увеличивается, с другой – методическое обеспечение процесса физического воспитания не соответствует сложившейся тенденции прогрессирующего снижения здоровья школьников.

Указанное противоречие позволяет сформулировать актуальность исследования, которая заключается в том, что эффективность процесса физического воспитания школьников специальной медицинской группы не может осуществляться продуктивно без комплексного использования в учебном процессе физических упражнений разной направленности, строго дозированных, с учетом индивидуальных особенностей учащихся и отклонений в состоянии здоровья.

Целью исследования явилась разработка, оценка эффективности и внедрение в практику экспериментальной программы по физическому воспитанию школьников специальной медицинской группы.

Исследование проводилось на базе МОУ гимназии 56 г.Ижевска. В исследовании принимали участие 28 учащихся с 1-го по 11-й классы. Из них были сформированы две группы.

Первая группа – экспериментальная, 14 учащихся с отклонениями в здоровье, которые занимались в специальной медицинской группе по разработанной экспериментальной рабочей программе физической культуры.

Вторая – контрольная, 14 учащихся, занимающихся с основной группой здоровья и имеющие ограничения для выполнения определенных физических упражнений.

Нами регистрировались: частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), проба Штанге (время задержки дыхания на вдохе), проба Генча, Индекс Руфье. Динамика функциональных показателей кардиореспираторной системы у школьников контрольной и экспериментальной групп, относящихся к специальной медицинской группе представлена в таблице.

Динамика функциональных показателей кардиореспираторной системы у школьников контрольной и экспериментальной групп (%)

группы	ЧСС 1 (уд./мин.)	ЧСС(2 уд./мин.)	ЖЕЛ (мл)	проба Штанге	проба Генча	индекс Руфье
Контрольная	-1,7	0,7	13,3	8,6	6,7	2,1
Экспериментальная	-9,6	-3,5	21,2	17,4	13	-3,2

Нами выявлено улучшение результатов по всем изучаемым показателям у обеих исследуемых групп. Но наилучшая динамика отмечается у школьников экспериментальной группы. Так, мы наблюдаем достоверное снижение частоты сердечных сокращений ( $P < 0,05$ ) у учащихся экспериментальной группы, тогда как у школьников контрольной группы намечается тенденция к снижению данного результата. Также у учеников экспериментальной группы отмечается достоверное увеличение ( $P < 0,05$ ) результатов пробы с задержкой дыхания, как на вдохе, так и на выдохе.

Таким образом, нами установлено, что у учащихся экспериментальной группы к концу эксперимента происходит положительная динамика показателей кардиореспираторной системы. Эксперимент выявил эффективность разработанной методики в экспериментальной группе школьников с различной формой нозологии, а подбор средств обеспечил улучшение состояния кардиореспираторной системы у большинства учащихся с разной формой нозологии.

## **СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФЕХТОВАНИЕМ**

*Юламанова Г.М.*

*Башкирский институт физической культуры (филиал)  
ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической  
культуры» (БашИФК), г. Уфа*

В ходе многолетней спортивной тренировки происходят значительные изменения в уровне физической подготовленности фехтовальщиков на колясках. При этом изменения исследуемых показателей с возрастом и ростом спортивной квалификации спортсменов-инвалидов различаются по степени выраженности, что связано с развитием под влиянием специальных средств спортивной тренировки, различиями в значимости этих показателей для обеспечения эффективности соревновательной деятельности, а также с физиологическими особенностями фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Целью исследования является изучение влияния уровня развития физических качеств на успешность соревновательной деятельности у фехтовальщиков на колясках (n = 36) различных возрастно-квалификационных групп: I – начальной подготовки, (n=10), II – начальной специализации (n=10), III – углубленной специализации (n=8), IV – спортивного совершенствования (n=8).

Для выявления и оценки значимости факторов, определяющих эффективность соревновательной деятельности фехтовальщиков с ПОДА различных возрастно-квалификационных групп, математико-статистической обработке подвергнут комплекс показателей, характеризующих структуру физической подготовленности на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

У каждого испытуемого было зафиксировано по 34 показателя, включающих показатели общей выносливости (3 показателя), скоростно-силовых способностей (5 показателей), координационных способностей (9 показателей), скоростных способностей (8 показателей), специальной выносливости (2 показателя), силовых способностей (5 показателей), гибкости (2 показателя), а также установлен характер их взаимосвязи со спортивными результатами фехтовальщиков на колясках.

Предварительный анализ полученных результатов проводился общепринятыми методами математической статистики. В результате корреляционного анализа определены 22 наиболее информативных показателя, влияющих на спортивные достижения.

В результате факторного анализа установлено, что структура физической подготовленности фехтовальщиков на колясках может быть описана пятью факторами (таблица).

#### Факторная структура физической подготовленности фехтовальщиков с ПОДА на разных этапах многолетней спортивной подготовки

Этап подготовки	Факторы					Суммарный вклад
	I	II	III	IV	V	
I	Общая выносливость 28,4 %	Скоростно-силовые способности 12,3 %	Координационные способности 11,4 %	Скоростные способности 5,4 %	Специальная выносливость 4,3 %	61,8 %
II	Общая выносливость 22,2 %	Скоростно-силовые способности 16,5 %	Скоростные способности 12,2 %	Координационные способности 7,1 %	Специальная выносливость 4,8 %	62,8 %

## Окончание таблицы

III	Скоростные способности 19,7 %	Скоростно-силовые способности 14,4 %	Специальная выносливость 12,1 %	Координационные способности 11,8 %	Общая выносливость 9,5 %	67,5 %
IV	Скоростные способности 22,8%	Координационные способности 13,4%	Специальная выносливость 13,6 %	Скоростно-силовые способности 10,2%	Общая выносливость 8,7%	68,7 %

На начальном этапе подготовки прослеживается ярко выраженное преобладание фактора «общей выносливости» (вклад в общую дисперсию выборки 28,4 %), высокие факторные веса имеют показатели, характеризующие аэробную производительность – это показатели выносливости, определяемые 12-минутным тестом на адаптированном гребном тренажере и на инвалидной коляске. Далее по значимости выделяется фактор «скоростно-силовые способности» (12,3 % общей дисперсии выборки), высокие факторные веса имеют метание мяча (массой 0,5 кг) на дальность из-за головы и от груди двумя руками. Фактор «координационные способности» занимает третье место (11,4 % общей дисперсии выборки), имеет высокие факторные веса относительные характеристики определяемых показателей по тестам «Оценка способности к воспроизведению пространственных параметров движений» и «Оценка способности к воспроизведению временных параметров». Четвертым является фактор «скоростной подготовленности», вклад которого в общую дисперсию выборки составил 5,4 %, высокие факторные веса имеют такие показатели как скорость разгона и максимальная скорость, развиваемая на инвалидной коляске. На фактор «подготовленности специальной выносливости» приходится 4,3 % общей дисперсии выборки. Высокие факторные веса в нем имеют относительные характеристики скоростной и скоростно-силовой выносливости, определяемые в специализированном тесте за 40 секунд.

На этапе начальной специализации подготовки первое и второе место занимают фактор «общей выносливости» и фактор «скоростно-силовой подготовленности» (22,2% и 16,5 % соответственно). Затем следует фактор «скоростные способности» (12,2 %) с высоким факторным весом показателей максимальной скорости, развиваемой на инвалидной коляске и атаки уколom в мишень за 10 сек., со средней дистанции. Четвертое место занимает фактор «координационные способности» (7,1 %). Высокие факторные веса

имеют относительные характеристики, определяемые по тестам контактная координациометрия по профилю и передача мяча в цель. Последнее пятое место, как и на начальном этапе подготовки у фактора «специальная выносливость» (4,8 %).

На этапе углубленной специализации ведущее место занимает фактор «скоростные способности» (30,7 %). Высокие факторные веса имеют атака уколom в мишень за 10 секунд и простая зрительно-моторная реакция. Вторым по значимости является фактор «скоростно-силовые способности» (14,4 %) с высоким факторным весом сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд. Следующий фактор «специальная выносливость» (вклад в общую дисперсию выборки 12,1 %), высокие факторные веса имеют атака уколom в мишень с выпадом туловища вперед и уклоном назад за 40 секунд со средней и дальней дистанций. Четвертое место занимает фактор «координационные способности» (11,8 %), высокие факторные веса имеет целевая точность укола со средней и дальней дистанции. Фактор «общая выносливость» (9,5 % общей дисперсии выборки) имеет высокие факторные веса показатели 12 минутной работы на адаптированном гребном тренажере и относительные показатели работоспособности, определяемые по показателям двойного произведения (ДП).

На этапе спортивного совершенствования значительный вклад на результативность соревновательной деятельности имеет фактор «скоростные способности» (22,8 % общей дисперсии выборки), высокие веса имеют показатели простой зрительно-моторной реакции, реакции выбора и помехоустойчивость. Следующим по значимости фактором является «координационные способности» (13,4 %). Фактор «специальная выносливость» составляет 13,6% общей дисперсии выборки с высокими факторными весами относительных показателей скоростной и скоростно-силовой выносливости, определяемых за 40 секунд. Четвертое место занимает фактор «скоростно-силовые способности» (10,2 %), высокие факторные веса имеют атака уколom в мишень с выпадом туловища вперед и уклоном назад за 10 секунд и сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 10 секунд. На пятом месте фактор «общая выносливость» (8,7 %).

Исходя из изложенного, можно сделать вывод, что успешность соревновательной деятельности фехтовальщиков на колясках на различных этапах многолетнего совершенствования определяется

основными закономерностями изменений, происходящими в структуре физической подготовленности.

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования выявил необходимость разносторонней физической подготовленности фехтовальщиков на колясках и акцентированного воздействия на каждом этапе подготовки выделенных физических качеств и их проявлений. Выявленная факторная структура физической подготовленности на различных этапах многолетнего совершенствования фехтовальщиков-колясочников позволяет определить оптимальные соотношения тренировочных нагрузок различной направленности для спортсменов с ПОДА, занимающихся фехтованием.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Юламанова Г.М.*

*Башкирский институт физической культуры (филиал)  
ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической  
культуры» (БашиФК), Уфа*

Способность воспринимать и осуществлять управленческие и исполнительные функции прямой и обратной связи непосредственно определяется патологией или дефектом, характеризующимися своими физиологическими особенностями. Например, у людей с последствиями детского церебрального паралича и черепно-мозговыми травмами наблюдается нарушение походки и координации движений; спинно-мозговые травмы приводят к параличам и парезам, к нарушениям систем кровообращения и дыхания. Поэтому все патологии приводят к вынужденной гиподинамии и гипокинезии, к различным нарушениям двигательных и координационных функций.

Однако анализ реальных достижений инвалидов в спорте приводит к изменению общественного сознания в сторону рассмотрения инвалидности не с точки зрения, что они не могут, а что они могут и как это раскрыть. Таким образом, физиологические исследования должны быть направлены не на выявление лимитирующих звеньев, а на изучение компенсаторных механизмов у

спортсменов-инвалидов. Для определения адекватной тренировочной нагрузки необходимо иметь сведения о физиологических особенностях организма спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

В ряде исследований (Zwiren и Bar-Or, 1975; Davis и Shephard, 1985 и др.) показано положительное влияние физической нагрузки на работоспособность и функциональный уровень инвалидов. У занимающихся физическими упражнениями инвалидов отмечено значительно большее пиковое потребление кислорода, чем у не занимающихся (на 44 %); на 57 % больше развиваемая ими максимальная мощность; на 34 % больше время работы до отказа; на 53 % - максимальная легочная вентиляция. Можно говорить о положительном эффекте физической нагрузки на инвалидов и, следовательно, способности тренироваться. Поэтому является необходимым применение в процессе занятий физиологически обоснованных тренировочных нагрузок, что позволит минимизировать отрицательные последствия для здоровья спортсменов-инвалидов [4].

Однако необходимо отметить, что поражения опорно-двигательного аппарата имеют различную теологию. Выделяются ампутация конечностей, врожденные недоразвития конечностей, заболевания и повреждения спинного мозга, детский церебральный паралич и другие нарушения ОДА. Каждое заболевание имеет свои отличительные физиологические особенности, которые необходимо учитывать в процессе спортивной подготовки спортсменов-инвалидов.

У инвалидов, страдающих параплегией, в двигательных актах участвует небольшое количество мышечных групп, нарушаются рефлекторные взаимосвязи, нарушается периферическое кровообращение в нижних конечностях. Патологические изменения, развивающиеся вследствие спинно-мозговой травмы характеризуются параличом соответствующих скелетных мышц, нарушаются афферентные проводящие пути (потеря кинестатического чувства, тактильной и болевой чувствительности, рефлекторных реакций ниже уровня повреждения.). Паралич мышц сопровождается депонированием крови в сосудистом русле, уменьшением венозного возврата. Из-за неадекватного распределения крови, отсутствия симпатической иннервации нарушается терморегуляция [6].



Из-за нарушения иннервации многим инвалидам с травмами спинного мозга характерны спазмы различной интенсивности мышц парализованных конечностей. Поэтому при частых спазмах с сопровождением двигательных актов необходимо при выполнении физической нагрузки применять различные ремни, опоясывающие конечности, но ограничивать давление на кожные покровы и мягкие ткани, используя эластичные элементы в местах наибольшего давления.

Нарушение терморегуляции у инвалидов с поражениями спинного мозга связано с нарушением секреции потовых желез, перераспределением крови и др. Состояния гипер- или гипотермии наступает значительно быстрее, чем у здоровых. Гипертермия быстро развивается в процессе выполнения физических упражнений в теплой и влажной среде и происходит значительное обезвоживание организма [5].

Например, в тренировочном процессе фехтовальщиков на колясках следует вовремя предотвращать возможность развития теплового удара, циркуляторных расстройств. Это связано с тем, что экипировка в паралимпийском фехтовании создает дополнительные предпосылки для гипертермии. Куртка и брюки у фехтовальщиков на колясках сделаны из плотного материала, перчатки прикрывают половину предплечья, маска сделана из сетки с металлическими прутьями. Поверх костюма надеваются специальные металлизированные куртки или жилеты, через одежду проходит электрическая схема, связанная с регистрирующим аппаратом. Под костюм фехтовальщики-колясочники надевают защитные нагрудники. Однако организм спортсмена с травмами спинного мозга не способен выделять пот на бездействующих конечностях и во избежание любых нарушений теплообмена спортсмены-инвалиды должны потреблять достаточное количество жидкости во время тренировок и соревнований, умывание водой и приложение компрессов (Bloomquist, 1986).

Низкая толерантность мышц верхних конечностей, проявляющаяся в неадекватности кровоснабжения, гипокинетической циркуляции ограничивает аэробный энергетический ресурс. Поэтому при физической нагрузке значительно быстрее, чем у здоровых, достигается переход к анаэробному метаболизму.

Формирование ответной реакции на физическую нагрузку со стороны сердечно-сосудистой системы (ССС) в норме проявляется в

изменении сосудистого тонуса, перераспределении крови к работающим мышцам, увеличению ЧСС, повышение сократительной способности миокарда, увеличении ударного объема крови. У инвалидов с повреждениями спинного мозга физическая активность может лимитироваться дисфункцией вегетативной нервной системы, принимающей участие в регуляции деятельности ССС [1].

При квадроплегии физическая нагрузка приводит к незначительному увеличению ЧСС – 100-125 уд/мин, однако максимально допустимые возрастные значения намного выше. Пиковые значения некоторых функциональных показателей у инвалидов с тетра- и параплегией в сравнении со здоровыми людьми следующие: ЧСС – 121, 157 и 180 уд/мин соответственно; пиковое потребление кислорода – 9,8, 13,6 и 40-60 мл/кг/мин соответственно; пиковое артериальное давление – 97/66, 130/75 и 190/70-80 мм рт. ст. соответственно; концентрация молочной кислоты – 3,0, 4,5 и 10,0 ммоль/л соответственно (S.A. Morrison, 1996).

При травмах спинного мозга на высоком уровне при нарастании физической нагрузки может происходить резкое снижение давления. Такая реакция развивается вследствие перераспределения сосудистого тонуса в работающих мышцах и изменения общего периферического сопротивления, резкого повышения продуктов метаболизма при отсутствии увеличения сердечного выброса. Для увеличения венозного возврата инвалидов с травмами позвоночника следует периодически переводить в горизонтальное положение или придание возвышенного положения нижним конечностям при выполнении физических упражнений.

При физической нагрузке у спортсменов с поражениями спинного мозга, осуществляемой при участии относительно небольшой мышечной массы, локальное мышечное утомление может наступать при эффективной циркуляторной деятельности и достаточном объеме доставляемого кислорода. Поэтому быстрая утомляемость мышц верхних конечностей не обеспечивается достижением максимального напряжения деятельности кардиореспираторной системы и метаболических процессов.

Максимальное значение потребления кислорода при максимальной нагрузке на верхние конечности ниже, чем физиологический максимум у практически здоровых людей при выполнении нагрузки нижними конечностями. Лимитирующим фактором при наступлении утомления мышц верхних конечностей

людей с поражениями спинного мозга является неадекватный венозный возврат крови к сердцу из-за отсутствия симпатической регуляции сосудистого тонуса, сокращения скелетных мышц, в норме стимулирующих кровотоки.

Исследованиями установлено, что чем выше уровень поражения, тем ниже показатели, характеризующие физические возможности инвалида с поражениями спинного мозга (T.W. J. Janssen et al., 1994). Поэтому низкие показатели ЧСС при субмаксимальном уровне нагрузки инвалидов с травмами спинного мозга нельзя интерпретировать как хорошая тренированность. Однако нельзя отрицать тот факт, что хорошо тренированные инвалиды с поражениями спинного мозга показывают более низкие показатели ЧСС, легочную вентиляцию при субмаксимальной нагрузке тем самым, демонстрируя высокие функциональные резервы организма [3].

Необходимо отметить, что важным симптомом перегрузки спортсменов с поражениями спинного мозга является головокружение, утомление, боли в мышцах, сильная одышка; чем выше уровень поражения, тем чаще развиваются эти симптомы.

Следует отметить, что во избежание падений при выполнении физических упражнений инвалидов с поражениями спинного мозга необходимо обеспечить адекватной страховкой в виде поддержки или фиксации туловища. Предупреждение смещений или падений в случае потери равновесия может быть осуществлено ремнями, опоясывающими верхнюю часть туловища, периодически ослабляя натяжение фиксирующих ремней.

Можно говорить о том, что физиологические особенности организма спортсменов с поражениями спинного мозга связаны с уровнем поражения и вызывают различный физиологический ответ на физическую нагрузку. Поэтому в процессе планирования тренировочных занятий необходимо учитывать данные физиологические особенности во избежание перегрузок при физической нагрузке и предупреждении вторичных осложнений.

У инвалидов с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) наблюдаются функциональные нарушения деятельности коры головного мозга, вызывающие нарушения гностических функций, в частности оптико-пространственный гнозис. Ограничивается возможность освоения пространства с помощью движений и осложняется освоение понятий пространственного расположения.

Нарушения наблюдаются со стороны системы кровообращения, проявляющиеся в неадекватном изменении ЧСС, артериального давления, частоты дыхания, а также нарушаются дыхательная и пищеварительная системы.

Патология ЦНС у больных с ДЦП сочетается с соматическими нарушениями и наиболее часто поражается сердечно-сосудистая система. У инвалидов с ДЦП изменяются регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы в связи нарушением деятельности центральной нервной системы, наблюдается более высокая ЧСС по сравнению со здоровыми (Ю.Р. Шейх-Заде и соавт., 1981).

Были выявлены корреляционные взаимосвязи между степенью тяжести заболевания и степенью вентиляторных расстройств со стороны дыхательной системы (А.М. Савин и соавт., 1989). Поэтому можно говорить о нарушениях функции внешнего дыхания при средней и тяжелой формах заболевания [3].

Тренировочный процесс спортсменов с ДЦП необходимо строить сугубо индивидуально с учетом основного диагноза, уровня его физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а также мышечного тонуса.

Ампутация конечностей приводит к нарушениям двигательного стереотипа, ходьбы, функции опоры. Отклонения от нормального состояния возникают даже при потере массы тела на 5-10 %. Физиологические особенности связаны с уменьшением массы тела, приводящие к изменениям аппарата кровообращения. В прямой зависимости от уровня ампутации находятся степень уменьшения ударного и минутного объемов кровообращения (МОК), объема циркулирующей крови (ОЦК), сократительной функции миокарда. Пропорциональное уменьшение МОК и ОЦК связано с адаптационными процессами в системе кровообращения и уменьшения сосудистого русла, однако уровень кровоснабжения органов и тканей не претерпевает существенных изменений.

У инвалидов-ампутантов вследствие ампутации наблюдается увеличение периферического сопротивления, диастолического артериального давления и частоты пульса. Об отсутствии признаков недостаточности кровообращения свидетельствует происходящее закономерное уменьшение объемных величин, снижение сократимости миокарда, приводящее кровообращение на новый физиологический уровень, адекватный энергетическим потребностям

организма. Повышается диастолическое артериальное давление (от 6-8 до 21,6 %), отражающее в целом повышение сосудистого русла. Серьезным фактором риска развития артериальной гипертензии, является постоянное повышение сосудистого тонуса у инвалидов после ампутации нижних конечностей.

Ампутация вызывает изменения гемореологии. Это связано с мобилизацией системного кровотока, гормональными сдвигами и активацией системы свертывания крови под влиянием стресса. В.И.Виноградов с соавт. (1988) выявил, что у инвалидов, перенесших ампутацию, нарушается текучесть крови и активация ее коагуляционных свойств, также прослеживается тенденция к увеличению вязкости крови, повышению агрегации эритроцитов на 8% и возрастает активность тромбоцитов на 21 %, что может привести к развитию циркуляторных расстройств.

После ампутации нижних конечностей возникают нарушения липидного обмена. Наблюдается рост уровня триглицеридов на 40-50% выше среднепопуляционных, снижение холестерина в антиатерогенных липидах высокой плотности, нарушения липидо-транспортной системы.

В результате исследований Б.П. Перварского выявлены функциональные особенности, обусловленные уменьшением массы тела. После физической нагрузки у инвалидов с ампутациями бедра, нижних конечностей прослеживается выраженный подъем диастолического и систолического давления на 8,4-14 %, чем у здоровых; ЧСС превышает 10-36,3 %, чем у здоровых и удлиняется восстановительный период. При различных ампутационных дефектах наблюдаются различные показатели ЧСС в покое и максимального потребления кислорода: при усечении трех или четырех конечностей ЧСС – до 90 уд/мин., МПК – до 3,5 л/мин.; при усечении двух бедер или бедра и голени ЧСС – до 80 уд/мин., МПК – 3,6-3,7 л/мин.; при усечении бедра, или голени, или стопы ЧСС – до 75 уд/мин., МПК – 3,8-4,0 л/мин [6].

У здоровых людей при увеличении интенсивности нагрузки наблюдается увеличение венозного возврата, обеспечивается адекватное увеличение ударного объема крови. У инвалидов с ампутациями конечностей при значительном уменьшении сосудистого русла, снижении циркулирующей крови и венозного возврата сердце адаптируется к уменьшенному венозному притоку и при физической нагрузке отсутствует физиологическое увеличение

ударного объема крови. Таким образом, у инвалидов со значительными ампутациями конечностей выявляется умеренно выраженный гипертонический тип реакции ССС. Физиологическая реакция увеличения систолического выброса в ответ на возрастание интенсивности кровообращения при физической нагрузке, снижается и наблюдается увеличение кислородного долга.

У инвалидов, перенесших ампутацию нижней конечности, наблюдается закономерное снижение физической работоспособности в прямой зависимости от уровня ампутационного дефекта по показателям тестов  $PWC_{150}$  и  $PWC_{170}$ . У инвалидов же, перенесших ампутацию обеих нижних конечностей, т.е. значительная потеря массы тела, нарушается физиологическая зависимость между потреблением кислорода и физической работоспособностью. Уровень работоспособности инвалидов с ампутациями конечностей детерминирован особенностями адаптации организма к уменьшению массы тела и не приводит к восстановлению работоспособности до уровня, свойственного здоровым (В.И. Виноградов с соавторами, 1988).

У нетренированных мужчин допустимыми значениями при физической нагрузке являются следующие величины: при ампутации голени ЧСС – до  $118,5 \pm 3,8$  уд/мин., АД диастолическое –  $79,75 \pm 1,1$  мм рт.ст., АД систолическое –  $135,5 \pm 2,1$  мм рт.ст.; при ампутации бедра ЧСС – до  $129,7 \pm 4,7$  уд/мин., АД диастолическое –  $83,2 \pm 1,2$  мм рт.ст., АД систолическое –  $143,2 \pm 2,2$  мм рт.ст.; при ампутации обоих бедер или бедра и голени ЧСС – до  $110,2 \pm 3,5$  уд/мин., АД диастолическое –  $81,7 \pm 1,7$  мм рт.ст., АД систолическое –  $136,3 \pm 2,2$  мм рт.ст.

Выявленные физиологические особенности организма инвалидов с ампутациями конечностей позволяют объективно подойти к организации тренировочного процесса и определению адекватного объема и интенсивности тренировочной нагрузки, позволяющей сохранять остаточное здоровье спортсменов-ампутантов.

Таким образом, в результате проведенного анализа было выявлено, что, в отличие от здоровых, у инвалидов-колясочников имеются значительные различия в физиологическом ответе организма на тренировочную нагрузку, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса спортсменов с ПОДА.

### *Литература*

1. Белова А.Н. Позвоночно-спинномозговая травма (часть 1) //Нейрореабилитация: руководство для врачей. М., 2000. С. 207.
2. Волков Н.И. Биохимический контроль в спорте: проблемы и перспективы //Теория и практика физической культуры. 1975. №11. С. 35.
3. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие /Под ред. Курдыбайло С.Ф., Евсеева С.П., Герасимовой Г.В. М.: Советский спорт, 2004. 184с
4. Дмитриев В.С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию: Монография. М.: ВНИИФК, 2001.210с. : ил.
5. Иванов К.П. III Европейский симпозиум по проблемам терморегуляции (Варшава, авг. 1988) //Физиол. журнал СССР им. Сеченова, 1989, т.75, №4, С.603-604.
6. Полищук Н.Е., Корж Н.А., Фищенко В.Я. Повреждения позвоночника и спинного мозга. Киев: «Книга», 2001. 346с.

## Именной указатель

- А**
- Айдаров Р.А. - с. 57, 65  
Алабужев А.Е. - с. 9  
Ахатова З.В. - с. 70  
Ахметзянов М.З. - с. 72, 159
- Б**
- Бегунова Ю.О. - с. 222  
Бекмансуров Ф.М. - с. 209  
Бекмансуров Х.А. - с. 12  
Ботникова Е.А. - с. 231  
Брезгин В.П. - с. 109  
Бывальцева В.А. - с. 231
- В**
- Вагинова С.А. - с. 16  
Вахрушев Л.А. - с. 92  
Вахрушева В.Х. - с. 75  
Винокурова Е.С. - с. 76  
Волков П.Б. - с. 19  
Ворожейкин Д.Ю. - с. 26  
Воротова М.С. - с. 81, 84
- Г**
- Галимов Б.Г. - с. 23  
Гибадуллин И.Г. - с. 87  
Горбунов С.С. - с. 88  
Гузницева Л.А. - с. 231  
Гусев М.Т. - с. 92  
Гуштурова И.В. - с. 235  
Гынгазов О.В. - с. 93
- Д**
- Демин И.В. - с. 26, 96, 215  
Дмитриева Н. Л. - с. 237  
Докучаева Е.Б. - с. 240  
Дресвянникова С.В. - с. 98  
Дружинина О.Ю. - с. 101, 113, 159, 227  
Дятлова О.В. - с. 242
- Е**
- Егорова С.И. - с. 104  
Ермакова М.К. - с. 231
- Ж**
- Жвакина Г.В. - с. 283  
Жужгов А.П. - с. 106, 244
- З**
- Забродин М.Ю. - с. 109  
Зайцева М.Ю. - с. 110  
Золотов Н.Н. - с. 276  
Зубанова О.В. - с. 28  
Зубков Д.А. - с. 31
- И**
- Иванова Е.С. - с. 76  
Иконникова О.С. - с. 222
- К**
- Кадрова Н.Г. - с. 271  
Казанцев О.В. - с. 44  
Калиниченко А.Н. - с. 145  
Карпов В.А. - с. 34  
Катарина Е.В. - с. 40  
Качанова М.В. - с. 247  
Киселев А.А. - с. 26  
Киселева Т.А. - с. 250  
Кокколова О.В. - с. 149  
Колесникова В.А. - с. 75  
Колясникова К.Н. - с. 276  
Котелович П.Е. - с. 222  
Кривоногова М.С. - с. 253  
Кривоногова Ю.А. - с. 292  
Кугушева Т.В. - с. 37  
Кудрявцева И.Л. - с. 222  
Кузнецова Е.С. - с. 254  
Кузнецова Л.Н. - с. 257
- Л**
- Ланцева Э.С. - с. 258  
Левина В.А. - с. 257  
Лившиц Л. - с. 297  
Лубышева Л.И. - с. 212
- М**
- Макина Л.Р. - с. 260, 264  
Максимов И.В. - с. 112  
Максимова С.С. - с. 101, 113, 227  
Малков Ю.П. - с. 118, 121, 268  
Мамед-Оглы М.А. - с. 125  
Мануров И.М. - с. 57  
Мартьянова Л.Н. - с. 271  
Медведков В.Д. - с. 128  
Медведкова Н.И. - с. 128, 193, 284  
Мельников Ю.А. - с. 131, 134



Микрюкова Ж.П. - с. 141  
 Митриченко Р.Х. - с. 138  
 Михалин А.А. - с. 273  
 Моисеев Ю.В. - с. 141  
 Молчанов А.В. - с. 144

## Н

Наговицын С.Г. - с. 145  
 Назарова Г.А. - с. 276  
 Невоструев А.Н. - с. 144  
 Нестерова Е.Н. - с. 276  
 Николаева Т.Н. - с. 149  
 Новгородова М. В. - с. 152  
 Новокрещенов В.В. - с. 40, 44, 280, 283

## О

Овчинникова Н.М. - с. 284  
 Окулова Л.П. - с. 47

## П

Пахатнова Т.В. - с. 155  
 Пермяков А.А. - с. 292  
 Петров Н.Г. - с. 287  
 Петров П.К. - с. 159  
 Пирожкова И.В. - с. 163, 168  
 Пискотина И.П. - с. 222  
 Погудин С.М. - с. 170  
 Попова А.И. - с. 174  
 Пушкарев А.В. - с. 177  
 Пушкарева А.М. - с. 177, 209

## Р

Разживин Э.А. - с. 180  
 Райзих А.А. - с. 186  
 Райзих Н.Б. - с. 186  
 Родыгина Л.В. - с. 174  
 Рыбакова Е.О. - с. 50

## С

Северухин Г.Б. - с. 168, 188  
 Семенов В.Н. - с. 191  
 Сильдушкин И.В. - с. 193  
 Сираева А.Р. - с. 44  
 Слепинин В.Р. - с. 144  
 Соловьев Н.А. - с. 54,57,141,271  
 Стародумов Н.Д. - с. 289  
 Степанов М.Ю. - с. 96

## Т

Татарских И.А. - с. 159  
 Титова Е.А. - с. 222  
 Турлаков С.В. - с. 72

## Ф

Фадеев А.В. - с. 292  
 Фендель Т.В. - с. 196  
 Феоктистова И.П. - с. 199  
 Феофилактов Н.З. - с. 203  
 Фонарев Д.В. - с. 152

## Х

Хайруллина С.К. - с. 206  
 Харин А.А. - с. 209  
 Херувимова Т.А. - с. 212

## Ч

Чедов К.В. - с. 215  
 Чедова Т.И. - с. 215  
 Чернова А.В. - с. 70  
 Чумаков В.Н. - с. 219

## Ш

Шарифханова Л.Н. - с. 257  
 Ширококов А.Н. - с. 225  
 Шлык Н.И. - с. 244  
 Шумихина И.И. - с. 293, 297

## Щ

Щенникова А.Г. - с. 101,113,227  
 Щепелева Н.К. - с. 222

## Ю

Юламанова Г.М. - с. 299, 303

## Я

Яковлев В.П. - с. 61

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Сборник материалов Всероссийской научно-практической  
конференции 14-15 апреля 2010 г.

Подготовка оригинал-макета Кочубенко Л.Г.