

Ежеквартальный научно-методический журнал Центрального Федерального округа России включен в перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ
Издается с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:

• Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ
• Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор

Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)
Зам. главного редактора
Александр ГОРЕЛОВ (Белгород)
Юрий БОРСЯКОВ (Воронеж)
Борис ПЛЕХАНОВ (Воронеж)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:

Александр ПОТАПОВ (ректор ВГПУ)
Сергей АНТОНЮК (Тамбов)
Валентин БАЛАХНИЧЕВ (Москва)
Светлана БОНДЫРЕВА (Москва)
Леонид БОРОДАВКО (С.-Петербург)
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ (Москва)
Дмитрий ДАВИДЕНКО (С.-Петербург)
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)
Константин ЗАСЯДЬКО (Липецк)
Андрей ЗАХАРЕВИЧ (С.-Петербург)
Евгений ИЛЫН (С.-Петербург)
Надежда ИСАЕВА (Белгород)
Евгений КОРСУНСКИЙ (Воронеж)
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
Владимир МАРИЩУК (С.-Петербург)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)
Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
Виктор РЫБНИКОВ (С.-Петербург)
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
Татьяна СКОБЛИКОВА (Курск)
Владимир СЫСОВЕВ (Воронеж)
Борис ШУСТИН (Москва)

Владимир ПЛАТОНОВ (Украина)

Компьютерная верстка
Ольга СОТНИКОВА

Ответственный секретарь
Ирина ЩЕРБАКОВА

Адрес Редакции:
Россия, 394043, Воронеж,
ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура
физическая и здоровье»
Тел. (473) 264-44-20
Тел./факс (473) 255-27-27

На первой странице обложки –
Нестерова Маргарита – МСМК по плаванию,
победитель кубка России, призер кубка мира,
рекордсменка России, финалистка чемпионата
Европы и мира.

СПОРТ И ПРАВО

Алексеев С.В. Олимпийское право как новая подотрасль международного спортивного права: некоторые актуальные вопросы 4

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Винер И.А. Развитие детско-юношеского спорта на современном этапе и пути его совершенствования 12
Кузьмина С.В. Развитие физических способностей детей младшего школьного возраста и повышение интереса к урокам физической культуры средствами фитбол-аэробики 15

СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА

Лубышева Л.И., Романович В.А. Организационно-методические предпосылки преобразования предмета «Физическая культура» в учебный предмет «Спортивная культура» в условиях старшей школы 19

ФИЛОСОФСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

Шimina А.Н., Костина И.Б. Спорт в личностном измерении 24
Стеценко А.И., Щербакова И.Б. Культура здоровья современного педагога 27
Драндров Г.Л., Москвин Н.Г., Гумеров Р.А. Характеристика нравственного потенциала восточных боевых искусств 33

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Пырикова О.В. Критерии, показатели и уровни сформированности нравственно-эстетической культуры учителей физической культуры
Ефремов Д.А. Логика педагогического управления процессом коллективообразования в студенческой группе на факультете физической культуры 40

СПОРТ

Гилев Г.А., Максимов Н.Е. Повышение результативности пловцов с использованием сочетаний упражнений различной интенсивности 43
Ершова Н.Г., Кособудская О.А. Развитие самоотношения в структуре «Я»-концепции у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта 45

нированных лиц, происходят сдвиги с противоположной направленностью (относительно сдвигов в структурах, продуцирующих жидкую часть секрета и HCl).

Заключение. Таким образом, в зависимости от характера, объема и интенсивности тренировочных нагрузок изменяется реактивность желудочных желез на действие раздражителей, вызывающих субмаксимальную желудочную секрецию. Следовательно, обнаруженные гиперфункция и гипофункция являются производными реактивности. В спортивном онтогенезе этот физиологический параметр вариабелен. Вариабельность затрагивает возрастные периоды, различные секреторные структуры и периоды секреции.

Литература:

1. Панов, С.Ф. Желудочная секреция у юных и взрослых спортсменов-борцов: автореф. дисс. ... канд. биол. наук / С.Ф. Панов. - Томск, 1995. - 35 с.

2. Плешаков, А.А. Желудочная секреция у спортсменов: автореф. дисс. ... д-ра биол. наук / А.А. Плешаков. - Ярославль, 1974. - 42 с.
3. Уголев, А.М. Ферментативные адаптации секреторного аппарата и некоторые вопросы патологии желудка и поджелудочной железы / А.М. Уголев // Патология органов пищеварения. - Ташкент: Медгиз. - 1961. - С. 138-144.

Bibliography:

1. Panov, S.F. Gastric secretion at young and adult athletes: Author. diss. ... Candidate. biol. Sciences / S.F. Panov. - Tomsk, 1995. - 35 p.
2. Pleshakov, A.A. Gastric secretion in athletes: Abstract. diss. ... Dr. biol. Science / A.A. Pleshakov - Yaroslavl, 1974. - 42 p.
3. Ugolev, A.M. Enzymatic adaptation of the secretory apparatus and some questions of pathology of the stomach and pancreas / A.M. Ugolev // Pathology of the digestive organs. - Tashkent: Medgiz. - 1961. - P. 138-144.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Митриченко Р.Х., зав. кафедрой физического воспитания, доцент,
Новокрещенов В.В., зав. кафедрой спортивного менеджмента, доктор
педагогических наук, профессор
Удмуртский государственный университет,
Ижевский государственный технический университет, г. Ижевск*

Аннотация. Данная работа посвящена оценке эффективности занятий физической культурой рекреационной направленности и их влиянию на уровень физического здоровья, физической подготовленности и академической успеваемости студентов.

Ключевые слова: оценка эффективности, физическое воспитание в вузах, рекреационная направленность.

EVALUATING THE EFFICIENCY OF RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION AMONG STUDENTS

*Mitrichenko R.N., Ph.D., assistant professor,
Novokreshenov V.V., Dr.Hab., Professor,
Udmurt State University
Izhevsk State Technical University*

Abstract. This work is devoted to evaluating the efficiency of physical culture education with recreational orientation and its influence on the standard of physical health, physical fitness and academic progress in studies.

Key words: efficiency evaluation, physical education in institutes of higher education, recreational orientation

Введение. Целью исследования явилось определение эффективности занятий физической куль-

турой рекреационной направленности и их влияние на уровень физического здоровья, физической под-

готовленности и академической успеваемости студентов.

Методики. Из студентов третьего курса УдГУ, выбравших в качестве основного средства физической рекреации аэробику, плавание и атлетическую гимнастику, сформировали экспериментальную группу общей численностью 60 человек (по 20 человек на каждый вид спорта). Экспериментальную группу для занятий аэробикой составили только девушки-студентки, а в группе плавания и атлетической гимнастики юношей было 30 человек, а девушек всего 10 человек. В контрольную группу также вошли 60 студентов (по 30 девушек и юношей), не отдавших предпочтение ни одному из указанных видов спорта, занимающихся в группах ОФП.

Экспериментальная часть. В соответствии с требованиями к проведению педагогического эксперимента экспериментальные группы занимались

по разработанной методике в течение всего учебного года. В это же время студенты контрольной группы занимались по традиционной методике, направленной на формирование двигательных навыков и развития физических способностей.

В начале и после окончания педагогического эксперимента все студенты опытных и контрольных групп подвергались педагогическому тестированию, целью которого было определение показателей уровня здоровья, а также физической подготовленности. Кроме этого фиксировали посещаемость студентов на занятиях физической культурой, количество дней, пропущенных по болезни и их успеваемость в каждом семестре.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены показатели здоровья, физической подготовленности и успеваемости студентов опытных и контрольных групп юношей и девушек, а также результаты их статистического сравнения.

Таблица 1

Результаты педагогического тестирования студентов УдГУ опытных и контрольных групп до эксперимента (сентябрь 2009 года)

Группы	Показатели $M \pm m$							
	Здоровья		Физической подготовленности				Успеваемости	
	Коэффициент Алансена	ПрД, кол-во дней	Бег 100 м, с	Бег 3000, 2000 м мин. с.	Прыжок, см	Подтягивание, подъем туловища, раз	ПЗ, %	УО, баллы
юноши								
Опытная $n = 30$	2,75 $\pm 0,43$	6 ± 1	13,9 $\pm 0,3$	13,58 $\pm 0,28$	216,4 $\pm 4,2$	8,2 $\pm 2,4$	72,5 $\pm 8,1$	3,9 $\pm 0,2$
Контрольная $n = 30$	2,79 $\pm 0,38$	7 ± 1	14,0 $\pm 0,3$	13,51 $\pm 0,24$	215,2 $\pm 3,9$	8,5 $\pm 2,6$	70,7 $\pm 7,2$	4,0 $\pm 0,2$
t	0,19	1,02	0,24	0,22	0,21	0,84	0,17	0,38
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
девушки								
Опытная $n = 30$	2,86 $\pm 0,54$	8 ± 1	17,4 $\pm 0,3$	11,47 $\pm 0,36$	167,4 $\pm 3,6$	32,4 $\pm 3,8$	68,3 $\pm 6,7$	4,2 $\pm 0,2$
Контрольная $n = 30$	2,90 $\pm 0,32$	8 ± 1	17,2 $\pm 0,3$	11,42 $\pm 0,26$	168,1 $\pm 3,8$	33,6 $\pm 3,3$	70,4 $\pm 6,9$	4,3 $\pm 0,2$
t	0,18	1,12	0,58	0,18	0,36	0,73	0,22	0,41
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Примечание: для $b = 0,05$ $t_{кр.} = 2,000$; для $b = 0,01$ $t_{кр.} = 2,660$;
для $b = 0,001$ $t_{кр.} = 3,460$

Анализ результатов педагогического наблюдения и педагогического тестирования свидетельствует

о том, что средние величины исследуемых показателей у студентов опытной и контрольной групп

как юношей, так и девушек не имели статистически значимых различий. То есть, две выборки испытуемых были по уровню здоровья, физической подготовленности и академической успеваемости до педагогического эксперимента практически равные.

В конце учебного года все испытуемые студенты опытной и контрольной группы были вновь подвергнуты педагогическому тестированию. В таблице 2 представлены их сравнительные показатели здоровья, физической подготовленности и академической успеваемости.

Таблица 2

Результаты педагогического тестирования студентов УдГУ опытных и контрольных групп после эксперимента (май 2010 года)

Группы	Показатели $M \pm m$							
	здоровья		Физической подготовленности				Успеваемости	
	Коэффициент Апана-сенко	ПрД Кол-во дней	Бег 100 м, с	Бег 3000, 2000 м мин., с	Прыжок с/м, см	Подтягивание, подъем туловища, раз	ПЗ, %	УО, баллы
Юноши								
Опытная n = 30	3,23 $\pm 0,17$	4 ± 1	13,9 $\pm 0,3$	13.54 ± 0.20	215,8 $\pm 4,2$	9,4 $\pm 2,4$	96,5 $\pm 8,1$	4,3 $\pm 0,1$
Контрольная n = 30	2,70 $\pm 0,18$	8 ± 1	14,2 $\pm 0,2$	14.18 ± 0.19	213,2 $\pm 2,6$	7,8 $\pm 2,2$	63,5 $\pm 6,2$	4,0 $\pm 0,1$
t	2,12	2,82	0,83	0,89	0,53	0,49	3,24	2,14
P	< 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,05
Девушки								
Опытная n = 30	3,38 $\pm 0,16$	5 ± 1	17,3 $\pm 0,3$	11.51 ± 0.25	166,8 3,2	37,5 $\pm 3,0$	86,4 $\pm 4,2$	4,5 $\pm 0,1$
Контрольная n = 30	2,82 $\pm 0,20$	10 ± 1	17,5 $\pm 0,2$	12.07 $\pm 0,18$	164,2 $\pm 2,7$	30,2 $\pm 3,0$	62,1 $\pm 3,7$	4,3 $\pm 0,1$
t	2,19	3,55	0,56	0,38	1,10	1,72	4,34	1,43
P	< 0,05	< 0,001	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,001	> 0,05

Примечание: для $b = 0,05$ $t_{кр.} = 2,000$; для $b = 0,01$ $t_{кр.} = 2,660$;
для $b = 0,001$ $t_{кр.} = 3,460$.

Анализ результатов после педагогического эксперимента показал, что в опытной группе студентов юношей, по сравнению с контрольной группой, зафиксированы статистически значимые различия в средних величинах коэффициента Апана-сенко ($t = 2,21$ при $P < 0,05$) и количества дней, пропущенных по болезни ($t = 2,82$ при $P < 0,01$), а также посещаемости занятий физической культуры ($t = 3,24$ при $P < 0,01$) и успеваемости студентов ($t = 2,14$ при $P < 0,05$).

То есть, у юношей-студентов после девяти месяцев занятий физической культурой рекреационной направленности, по сравнению со студентами, которые занимались физической культурой по традиционной методике, улучшились показатели здоро-

вья, повысился интерес к занятиям физической культурой, и улучшилась их академическая успеваемость.

Среди средних величин показателей, характеризующих физическую подготовленность юношей-студентов, после педагогического эксперимента в опытной и контрольной группе статистически значимых различий не обнаружено. Однако у студентов опытных групп эти показатели после девяти месяцев учебы в вузе, по сравнению со студентами контрольной группы, снизились меньше. А в некоторых случаях, даже имели тенденцию к росту. Например, средний результат в беге на 3000 м после эксперимента у них улучшился на 4 секунды, а количество подтягиваний на перекладине стало больше на 1,2 раза.

Аналогичная ситуация сложилась и у студенток. Так в опытной группе девушек, по сравнению с контрольной группой, зафиксированы статистически значимые различия в средних величинах коэффициента Апанасенко ($t = 2,19$ при $P < 0,05$) и количества дней, пропущенных по болезни ($t = 3,55$ при $P < 0,001$), а также посещаемости занятий физической культуры ($t = 4,34$ при $P < 0,001$).

То есть, у девушек-студенток после девяти месяцев занятий физической культурой рекреационной направленности, по сравнению со студентками, которые занимались физической культурой по традиционной методике, улучшилось здоровье, повысился интерес к занятиям физической культурой. Кроме этого лучше стала у них и академическая успеваемость, так как средний балл, по сравнению с началом учебного года, вырос на 0,3 единицы. И, несмотря на то, что межгруппового статистически значимого различия между этими показателями не зафиксировано, внутри группы такое различие есть.

Среди средних величин показателей, характеризующих физическую подготовленность девушек-студентов, после педагогического эксперимента в опытной и контрольной группе, как и у юношей, статистически значимых различий не обнаружено. Однако у студенток опытных групп эти показатели после девяти месяцев учебы в вузе, по сравнению со студентками контрольной группы, снизились меньше. А в некоторых случаях, даже имели тенденцию к росту.

Выводы. Следовательно, можно утверждать, что занятия физической культурой рекреационной направленности оказали большее положительное влияние на показатели здоровья и успеваемости студентов третьего курса УдГУ, чем учебные занятия, направленные на совершенствование техники двигательных действий и развития физических способностей студентов. При этом и сами показатели физической подготовленности у студентов с рекреационной направленностью учебных занятий, не стали хуже, чем у студентов, занимающихся акцентированным их повышением.