Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

# НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Материалы**
**Международной научно-практической конференции**

(Минск, 8–10 апреля 2009 г.)

**В 4 томах**

**Том 3**

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ

*Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа*

**В 2 частях**

Часть 2

Минск
БГУФК
2009

УДК 796/799(082)+796.011.3
ББК 75+75.1
Н34

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р пед. наук, проф. *М.Е. Кобринский* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т.Д. Полякова* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т.Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е.И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *В.Н. Корзенко*; д-р биол. наук, проф. *А.А. Семкин*;
д-р пед. наук, проф. *А.Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т.П. Юшкевич*;
канд. мед. наук, доц. *Г.М. Броновицкая*; канд. пед. наук, доц. *О.А. Гусарова*;
канд. пед. наук, доц. *Г.В. Жулкевская*; канд. пед. наук *Р.Э. Зимницкая*;
канд. пед. наук, проф. *В.Н. Кряж*; канд. пед. наук *Н.М. Машарская*;
канд. пед. наук, доц. *А.В. Пищова*; канд. мед. наук, доц. *В.И. Приходько*;
канд. биол. наук *И.Н. Рубченя*; канд. психол. наук, доц. *В.Г. Сивицкий*;
канд. пед. наук, доц. *Н.Б. Сотский*; канд. пед. наук, доц. *М.П. Ступень*;
канд. пед. наук, доц. *Е.В. Фильгина*; канд. пед. наук, доц. *Л.И. Широканова*;
канд. пед. наук *Е.М. Якуш*; *А.Н. Борисевич*; *М.К. Борщ*;
*Н.В. Журович*; *Е.Н. Карсеко*; *А.В. Помозов*; *С.Р. Сенько*;
*Т.Л. Слишина*; *А.И. Толкачева*; *Л.А. Шушко*

В сборнике материалов Международной научно-практической конференции опубликованы результаты исследований, посвященных изучению актуальной проблемы физического и духовного оздоровления нации средствами физического воспитания и спорта.

В издание включены статьи ученых из одиннадцати стран.

Во вторую часть сборника вошли материалы исследований по направлению «Физическое воспитание как фактор физического и духовного оздоровления нации».

Издание предназначено для практиков и ученых, занятых в сфере физического воспитания и спорта, студентов старших курсов физкультурных вузов и факультетов. Инновационные подходы к оздоровлению нации средствами физического воспитания и спорта могут быть использованы в системе повышения квалификации и переподготовки кадров по физической культуре.

**УДК 796/799(082)+796.011.3**
**ББК 75+75.1**

**ISBN 978-985-6902-43-0**
**ISBN 978-985-6902-47-8 (т. 3, ч. 2)**

© Белорусский государственный университет физической культуры, 2009

# DYNAMICS OF SCHOOLCHILDREN SPINE SAGITTAL CURVES AND CARDIOVASCULAR SYSTEM' PARAMETERS AND THEIR COHERENCE

***Emeljanovas A.,***
Lithuanian Academy of Physical Education,
***Mauricienė V.,***
Kaunas University of Medicine,
Lithuania

**Introduction.** Organism of developing children is unique in its function and structure.Organism of growing child shows many alterations in different systems. A lot of changes occur in musculoskeletal and cardiovascular system while child becomes grownup (Milicevic et al., 2003).

Very often function of these important systems are analyzed separately and data of integrated evaluation are missing. As function and structure of human organism always were tightly connected it's very important to evaluate their relationship and coherence in growing organism. The aim of this article is to reveal the coherence between some cardiovascular system's parameters and spine sagittal alignment among schoolchildren.

**Materials and methods.** One hundred and twenty four schoolchildren (aged 7–18 years) participated in the study. Participants were divided in three groups according to their age. Assessment of schoolchildren body posture and cardiovascular system's parameters was performed according to the standards of medical ethics (Declaration of Helsinki).

For evaluation of cardiovascular system the bicycle ergometry test was performed and computerized functional test analysis system "Kaunas – Load" was used. In investigation modified Bruce protocol with decreased to one minute time interval for one step was used. The maximal load was usually limited by the submaximal heart rate. Load, arterial blood pressure, ECG in 12 standard derivations were synchronously recorded at every step. Such parameters as developed maximal power ($N_{max}$), index of health (Sv) indicating integrated body reaction to load, adaptation (in percents), pressure rate index (PRI), which shows how arterial blood pressure increases while heart rate increases and change of double product (ΔDP) were analyzed. Also half recovery periods of heart rate (T rec HR ½) and systolic blood pressure (T rec S ½ ), i. e. alterations in quantity during recovery until half of theirs previous values, the time being counted in seconds, were evaluated (Vainoras et al., 2003). Evaluation of spine sagittal plane was performed using cirtometer – flexible ruler. The cirtometer was shaped placing it on the spinal apophyses points on the skin (from the seventh neck vertebra till first sacral vertebra), while child was in standing position. The curve so obtained was reproduced onto paper sheet, and the angular values of thoracic kyphosis and lumbar lordosis were measured.

Data were analyzed using SPSS 10.0 for Windows. Student's test was used for statistical differences estimation between groups. Spearman's correlation analysis was used to estimate correlation between cardiovascular system's and spine sagittal plane measurements. Value $p<0,05$ was considered statistically significant.

**Results.** Parameters of sagittal spine had few differences according to gender and age (figure 1). We found no significant difference in lumbar lordosis between girls and boys in all age groups, although lordosis in girls was greater than in boys, except in 11–14 years age group. We also found no significant differences of lordosis according to age in both gender groups. Thoracic kyphosis had significant different mean values according to gender only in 7–10 years group. In other age groups mean values of kyphosis were similar. Thoracic kyphosis significant decreased in 11–14 years boys group comparing with the younger group. Lumbar lordosis was greater than kyphosis in all age and

gender groups. And difference between these two sagittal curves expression was greater in girls, it was significant in all age groups. In boys significant difference was in 11–14 and 15–18 years groups. We observed Sv increasing both in girls and boys during growth. In boys we found significant difference ($p<0.05$) among the youngest and the oldest age groups. Sv significant increased in 11–14 years girls and stabilized at this age, although in boys it was still increasing with age. Significant differences were established among girls and boys in 7–10 years age and 15–18 years age groups. In all age groups, Sv of boys was greater than girls'.

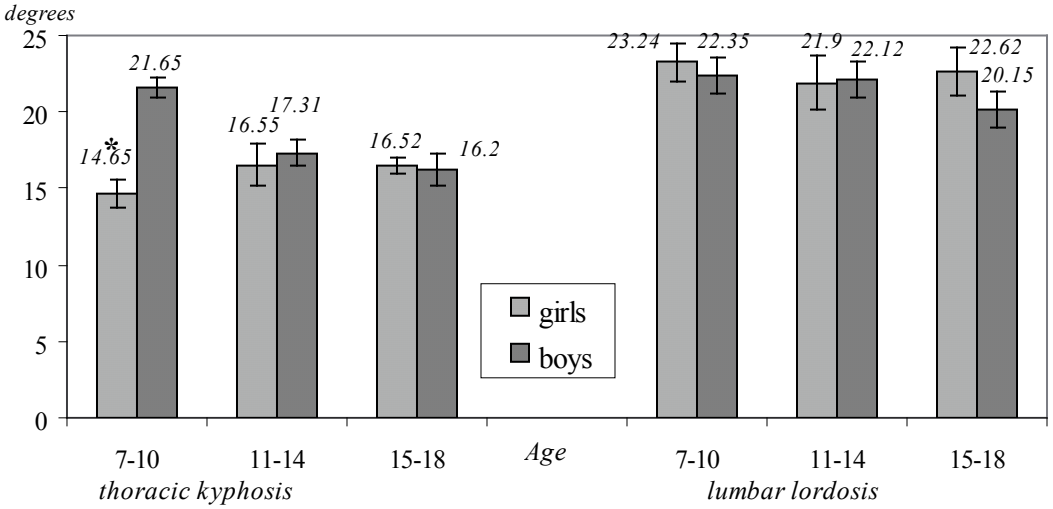



Figure 1 – Mean values of thoracic kyphosis and lumbar lordosis among girls and boys of different age groups:
* – $p<0,05$

Changes of $N_{max}$ with age in both genders were similar to Sv changes. $N_{max}$ of girls also had stabilizing pattern at 11–14 years age, in boys it was statistically significant increasing with age. $N_{max}$ was greater in boys in all age groups ($p<0.05$). At 15–18 years age $N_{max}$ in boys was 1,82 time greater than in girls. Adaptation to physical load was more or less constant in both boys and girls and its mean values were about 15 percent. This shows that girls and boys are able to maintain constant organism reaction to physical load in different age groups. The smallest value (13,89±1,2) of adaptation was observed in 7–10 age girls. There was no statistical significant difference as among genders also according to different age. We observed pronounced increase of PRI with age in both genders. In boys was established statistically significant difference of PRI among all age groups. PRI was greater in boys in all age groups, but significant difference was only in 15–18 years age group. Pronounced dynamic of PRI is associated with better organization and development of regulation processes in children during growing.

Dynamical changes of T rec HR ½ with age were very similar to changes of PRI. Maximal values of T rec HR ½ were achieved in 15–18 years age group. Those mean values also are incident to the adults. T rec HR ½ was shorter in girls only in 7–10 years age group and with growing it became longer than in boys especially in 11–14 years old group, were statistically significant difference was observed. Dynamic of T rec S ½ had decreasing tendencies (figure 2). Dynamic of this parameter is slow until blood distribution mechanisms isn't developed. T rec S ½ decreased at 11–14 years age (in boys statistically significant) and remained stabile. We established no statistical significant differences according to gender.

Changes of ΔDP had increasing character. We found statistically significant increasing in both genders comparing 7–10 and 11–14 years age groups. Significant difference of ΔDP among genders was established only in 7–10 years age group, but in all age groups girls had smaller ΔDP than boys.According to results we found that thoracic kyphosis in general had more correlations with cardiovascular parameters than lumbar lordosis.

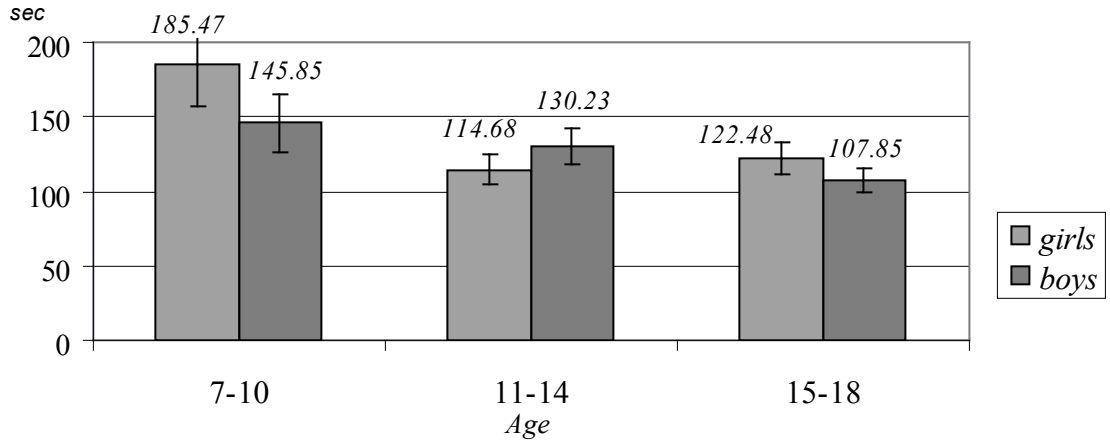



Figure 2 – Changes of half recovery period of systolic blood pressure (T rec S ½) with age among boys and girls: * – p<0,05

In younger boys we established more correlations between these two parameters group than in girls. But we found more correlations in older girls vs. boys. In older girls spinal curves mostly correlated with blood pressure reactions dynamic. Maximal developed power had positive correlation with thoracic kyphosis in girls, but negative in boys. We also found positive correlation between thoracic kyphosis and ΔDP in boys and negative in girls. In boys we found more correlations in the youngest age group and in girls – in the oldest age group.

**Discussion.** Analysis of sagittal curves revealed that dynamic of kyphosis and lordosis is less in girls during age. As musculoskeletal system growing spurt is natural for our analyzing children age, it could be a sign of good musculoskeletal adaptation to growth and some stability of musculoskeletal system functioning. But on the other hand this fact place some doubt on correlations established in our research – it could be some other factors that are more related with cardiovascular system parameters, as sagittal curves dynamic wasn't very expressed in girls during growing.

Thoracic spine with thoracic cage biomechanical serves as steady support for heart. This structural feature could influence established correlations between thoracic kyphosis and cardiovascular system's parameters. As dynamic of thoracic kyphosis was more pronounced than lumbar lordosis it also could be the reason why thoracic kyphosis had more correlations with cardiovascular parameters.

Longitudinal studies confirm that maximal power increases through the teen years. These changes are due to better organization of regulation processes, development of neural activation. Also were estimated gender differences The values for boys are higher than those for girls. It could be associated with different skeletal muscle mass in boys and girls, as its very important factor in power generation. Differences of body composition are referred in many studies (Giugliano, Melo, 2004).

As index of health in girls stabilizes at 11–14 years age, very important factor in health strengthening becomes appropriate physical activity as at this age pressure reactions become slower. Constant adaptation process established in this work confirms presence of optimal organism functioning in both genders with age. Differences of T rec HR ½ with age suggest that HR recovery after physical load is influenced by the cardiac parasympathetic nervous activity at rest and that the greater central cholinergic modulation of HR in children than in young adults may be responsible in part for children's faster HR recovery after exercise (Ohuchi et al., 2000). Stabilizing of ΔDP parameter during maturation period in girls could be due to estrogens influence, and its increasing in boys due to testosterone influence. Reverse correlations between spinal curves and cardiovascular parameters according to gender and age may be associated with different musculoskeletal system state and development, different organization and development of regulation processes, different physical activity level and many other factors, which differ among girls and boys during growing

(Sukhareva et al., 2002). Sagittal curves could be interpreted as restrictive factor for cardiovascular functioning because of negative correlation. We found no such data interpretation in foreign research works.

**Conclusions.** There was no significant difference of lumbar lordosis according to gender in all age groups and thoracic kyphosis had significant different expression only among boys and girls in 7–10 years age group.

We found significant difference of such cardiovascular system's parameters as index of health, maximal power, pressure rate index, half recovery period of heart rate and change of double product according to gender.

Thoracic kyphosis had more correlations with cardiovascular system's parameters than lumbar lordosis.

Blood pressure reactions more correlated with spine sagittal curves in older girls and younger boys.

1. Giugliano, R. Diagnosis of overweight and obesity in schoolchildren: utilization of the body mass index international standard / R. Giugliano, A.L. Melo // Jornal de pediatria. – 2004. – Vol. 80(2). – P. 129–134.

2. Increase in cardiac contractility during puberty / G. Milicevic [et al.] // Collegium antropologicum. – 2003. – Vol. 27(1). – P. 335–341.

3. Heart rate recovery after exercise and cardiac autonomic nervous activity in children / H. Ohuchi [et al.] // Pediatric research. – 2000. – Vol. 47(3). – P. 329–335.

4. Health and physical activity in adolescents of today / L.M. Sukhareva [et al.] // Gigiena i sanitaria. – 2002. – Vol. 3. – P. 52–55.

5. Dynamic of recovery process on ECG after bicycle ergometry for different aged women and men / A. Vainoras [et al.] // International Journal of Bioelectromagnetism. – 2003. – Vol. 5. – P. 34–35.

## THINKING ABOUT TEAMWORK IN SCHOOL SPORT AND PHYSICAL EDUCATION

***Barker D.M., Puehse U.,***
Institute for exercise and health sciences, University of Basel,
Switzerland

**Introduction.** Teamwork sits comfortably within the vocabularies of most health and physical education teachers and advocates. It is used to both describe and prescribe student behaviour in the variety of activities that make up physical education. In his declaration at the Launch of the International Year of Sport and Physical Education 2005, Kofi Annan claimed that when young people participate in physical education "they can experience real exhilaration even as they learn the ideals of teamwork and tolerance" (Annan, 2004). Yet remarkably few pedagogy theorists have taken the time to consider what teamwork refers to, let alone what it means to teach it. Indeed, academic research on teamwork and physical education is scarce. A number of authors have used the term teamwork but for the most part, it has been ignored. The content of this paper consists first of a presentation of the few examples of physical education research on teamwork that do exist and second, an exploration of teamwork as it features in the 'psychological' literature. It is concluded that, as a possible way of thinking about teamwork in pedagogical settings, the physical education literature does not provide a conceptual starting point and psychological concepts appear inappropriate. We suggest that if teamwork is to be used meaningfully in education, an alternative is needed.

**Teamwork in Physical Education Research.** Teams, and in particular the notion of teamwork, are conspicuous by their absence in the physical education literature. Despite being an al-

most ubiquitous aspect of practice, they have escaped critical scrutiny. In this section, three sets of authors' work that deal with teams or teamwork are discussed. Each set attempts to understand entirely different aspects of teams, which make the smooth juxtapositioning of the literature difficult. This discontinuity reflects the disjointed nature of current thinking on teamwork.

Theodoulides and Armour (2001) examined the claims to socio-moral development that have been made in the name of physical education and in particular, team games, in England. After an extensive review of British policy documentation of the last century and an examination of secondary historical sources that dealt with the emergence of the games ethic in the nineteenth century, they concluded that assumptions of team games' socio-educative value are historically and ideologically-grounded but are "not supported by any empirical evidence" (Theodoulides & Armour, 2001). They went on to make a compelling argument for the need for evidence and substantiation. They cited authors who asserted that the profession has attempted to perpetuate the 'myth' as a way of enhancing the status of the physical education, even when claims have not been supported by empirical findings [Talbot (1997) and Kirk (1992), cited in Theodoulides & Armour, 2001]. Their critique offers valuable insight into the network of meaning – a 'socio-moral pedagogy' – within which understandings of teams can fit. Their work also demonstrates the relevance and value of an historical perspective in attempting to make sense of contemporary themes. However, while we agree that a rationale for physical education has been thetorically and ideologically constructed, we are less inclined to see this as problematic. Indeed, we question whether it could be otherwise. Appealing to empirical evidence as a way of proving the value of the subject as these authors have done appears to me problematic.

In Denmark, Halling (2007) has taken a sport-pragmatic approach to teamwork, investigating it as a phenomenon related to the learning and playing of ball sports. Along with his colleagues, he is currently developing a concept for teaching ball games that he refers to as 'teamball'. Working with Wenger's (1998) idea of *communities of practice*, Halling and Laursen (1999) proposed that students learn to play ball games by gradually becoming members of player communities. They combined the notion of situated learning with a sport-specific model of *teaching games for understanding* to develop a pedagogical model. Within the model, 'team building' takes priority as it is seen to affect all other factors associated with games, including tactics and technical skills. It is, however, unclear what team building refers to, a point to which the authors, we believe, would freely admit. In fact, Halling has attempted to address the meaning of team building in a more recent paper. With another colleague, he attempted to 'test' the sport psychological concept of *cohesion* as a theoretical framework against elite sports coaches' understandings of team building (Halling & Bertelsen, 2007). This was an interesting approach, which provided insight into the proximity of the psychological concept to coaches' conceptions. Whether propinquity to coaches' perceptions however, would provide a justification for using cohesion in a model of games pedagogy is arguable. In any case, the authors found only modest correspondence between coaches' constructions and the psychological literature. As a result, Halling and Bertelsen seemed reluctant to comment whether cohesion could be used as a 'theoretical framework'.

Sharpe and Templin (1997) discussed a 'teamwork approach' in the *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. They referred, however, to the collaboration between teachers, administrators and teacher educators, excluding students from their discussion. Since this work is concerned with teamwork as a pedagogical theme, their work holds little relevance to this research. Notably though, they pointed out that such an approach is based on managerial and administrative changes occurring in other professional and corporate cultures.

For the most part, physical education theorists have either overlooked or dismissed teamwork as a topic of investigation. The small group of authors that have concerned themselves with the theme have oriented their work in ways that have meant little, if any, overlap between research

agendas. In the fields of organizational and sport psychology, in contrast, commentators have invested a considerable amount of energy into the notion of teamwork. The following section provides an introduction to the broad ways that sport psychologists and management theorists have conceptualised teamwork.

**Teamwork in Psychological Literature.** Organizational and sport psychologists have adopted teamwork as a research theme and investigated permutations of teamwork in their respective fields. I have engaged with this literature by thinking largely in metaphoric terms. Nitsch (2005) has suggested that theories in social and behavioural sciences are based on assumptions and that examining their metaphorical background can illuminate hidden dimensions of theories. Such an approach is further supported by the discourse analytic literature (Gee, 2005; Potter & Wetherall, 1995).

**Teams and Work: Management Models.** In the last two decades, organizational and management theorists have invested significant resources into the study of teams. Many theorists have dealt with issues of effectiveness. Questions like: what makes teams effective? (Sundstrom, De Meuse & Futrell, 1990) how does one make teams effective? (Klimoski & Zukin, 1999), and, how do teams capture their inherent effectiveness? (Katzenbach & Smith, 1993) have dominated the research landscape. Within organizational research, the use of teams has been constructed largely as a management strategy, whereby team members assume a degree of responsibility for work-related tasks and direct themselves rather than take instruction from superiors.

Despite consensus with respect to the logic behind using teams, organizational research contains a variety of ways of thinking about what happens in teams. Definitions of teamwork range from 'role identification' (Lembke & Wilson, 1998) to 'decision making' (Devine, Clayton, Philips, Dunford & Melner, 1999). Marks, Mathieu & Zaccaro (2001) alone devised ten ways that team members could display teamwork. These definitions were expressed as task-type activities that are discrete and objective. Marks and her colleagues, for example, included processes like 'goal specification' and 'conflict management', which they suggested represented *the* processes of teamwork.

Notwithstanding a myriad of guises, there is a high level of 'community agreement' (adapted from Gergen, 2001) vis-à-vis the nature of teamwork. As suggested, part of this concerns what teamwork *does* and is related to the effectiveness of teams. Probably influenced by the seminal work of social psychologist Ivan Steiner (1972) and his off-cited model (*actual productivity = = potential productivity – process losses*), organizational psychologists have agreed that teamwork is concerned with *process* – it *mediates* the execution of work-related tasks. In this way, teamwork happens *between* people performing work acts. In a positivistic conceptualisation, these mediation processes influence effectiveness, defined in terms of productivity or performance.

This model is appreciably based on a mechanistic metaphor where people function like parts of the same machine and energy is lost when they do not articulate with one another smoothly. For 'components' to articulate, they need a 'lubricant'. This is teamwork. The very presence of the lubricant means that the machine can run efficiently. Within this framework, teams and teamwork are automatically efficient: teamwork *means* efficiency and improved performance. This aspect perhaps gives rise to, or is perhaps the result of, the intuitive appeal of the term.

Given the lack of agreement on the *specific* meaning of teamwork and the almost infinite variation in performance variables, it is not surprising that organization and management research fails to reach any definitive conclusions with respect to 'the effects' of teamwork. Despite (or perhaps, because of) this absence of finality, the association between teamwork and performance is persistent. In contrast to organizational and management theorists, there is considerable agreement amongst sport psychologists with respect to teamwork.

**Working in Sports Teams: The Case of Cohesion.** Many sport psychologists have understood what happens in teams as *cohesion* (Bloom, Stevens & Wickwire, 2003; Carron, Widmeyer & Brawley, 1997; Heuze, Sarrazin, Masiero, Raimbault & Thomas, 2006; Mroczkowska, 2002; Paskevich, Estabrooks, Brawley & Carron, 2001). According to researchers in the field of sports

psychology, cohesion is a "process which is reflected in the tendency for a group to stick together and remain united in pursuit of its goals" (Carron, 1982). It is commonly divided into *social cohesion*, which reflects the degree to which members like each other, and *task cohesion*, which is the degree to which members of a team work together to achieve a common goal (Hodge, 1995). Cohesion is a positivist term in that: it has causal relationships with a range of variables, such as group stability, role acceptance, and performance; and it is both substantive and objective since it can be operationalized – the Group Environment Questionnaire (Carron et al., 1997; Eys, Carron, Bray & Brawley, 2007) measures cohesion.

In a symbolic sense, cohesion can be thought of *as an adhesive*, 'sticking' the different members of the team together. The team itself is a tool with a certain purpose. Individuals are separate parts of the tool. If the parts are not sufficiently 'stuck together', or in other words, if there is too little cohesion, the tool cannot do its job. This view of teamwork both produces, and is a product of, a number of assumptions members of the sport psychology academic community have come to take for granted. A closer inspection of these assumptions reveals both the arbitrary nature of the assumptions and their interconnectedness.

First, the adhesive metaphor for cohesion asserts its own centrality. Cohesion is 'what sticks teams together'. If we accept the metaphor then we accept that cohesion is important. Various researchers' commitment to the metaphor is expressed in their language. Spink (1996), argued that cohesion is "generally *assumed* to be the critical intervening mechanism, through which team building enhances effectiveness" (emphasis added). Such statements generally make up part of the justification for examining the concept of cohesion. The problem however, is that the rationale stems from an organizing metaphor where cohesion is already central. The cyclical nature of the argument is demonstrated by Prapavessis et al. (1996). They asserted that cohesion is an "ideal dependent variable" because it is "possibly the most important group property" (Prapavessis et al., 1996). This comment reveals particularly clearly the starting assumptions of the researchers but does not offer any rationale if one does not subscribe to the organizing logic.

Prapavessis et al.'s (1996) second reason for using the concept of cohesion points to a third important assumption of the adhesive metaphor. They argued that a valid, reliable instrument to measure the construct exists. This is closely connected to the manipulability of teamwork. If one can intervene, it is important that those changes can be seen. In the context of Prapavessis et al.' s argument of 'using cohesion because an instrument exists with which to measure it', one could be forgiven for thinking of the clichéd expression 'when all you have is a hammer, everything looks like a nail'. Again, their argument is cyclical in that the instrument validates the concept but the concept requires the use of the instrument.

**Discussion.** Physical education theorists have rarely focused their attention on the topic of teamwork and when they have, there has been little agreement or consensus. Consequently, in the physical education community, teamwork has existed as a common sense notion without a theoretical or empirical foundation.

The fields of organization and sport psychology have embraced the topic of teamwork. Within each field, teamwork has been moulded, taking on discursive characteristics of the fields. In organizational psychology, teamwork is characterised by production, output and efficiency. When team members perform their tasks with teamwork, the machine can function optimally and with maximum output. In sport psychology, teamwork holds team members together as they perform their tasks. Without teamwork, the team 'falls apart'; becoming (only) a series of individuals and performance suffers. The inherent logic is that the team will perform more successfully if the members are stuck together.

Both conceptualisations of teamwork have their strengths and limitations. The key question for this discussion is, are either of these perspectives appropriate for pedagogical settings? In other words, could physical educationalists use a mechanical view of teamwork or an adhesive conceptualisation in the classroom? Our sense is that it is possible but that it would be unproductive. To our

minds, the discourses, or the practices and ways of making sense that constitute organizations or sports teams are significantly different from the classroom. In the first instance, the primary outcome of physical education is learning and some form of personal development, *not* performance or efficiency or output. We believe that the adoption of an organizational or sport psychological approach to teamwork would result in tensions in the positioning of pupils as learners or as performers.

**Conclusion.** Our idea is that a different way of understanding teamwork is necessary for physical education. A pedagogical teamwork would fit more readily with the customs and practices of contemporary sport pedagogy such as constructivist thinking and learner centred approaches. It would acknowledge the individual as interactive learner in a social environment. There are theories that might prove useful in such endeavours. The work of Lev Vygotsky for example could be used to think about teamwork in a learning context. The challenge however, is to not only propose an alternative but to describe, discuss and debate it until it becomes a living concept.


1. Annan, K. Declaration of the UN Secretary-General at the Launch of the International Year of Sport and Physical Education 2005, 5 November. 2004, UN Headquarters. – New York, 2004.

2. Bloom, G.A. Expert coaches perceptions of team building. / G.A. Bloom, D. E. Stevens, T.L. Wickwize // Journal of Applied Sport Psycholog. –2003. – Vol. 15(2). P.129–143.

3. Carron, A.V. Cohesiveness in sports groups: interpretations and considerations. /A.V. Carron// Journal of Sport Psychology. –1982. –Vol. 4(2). P. 123–138.

4. Carron, A.V. The development of an instrument to assess cohesion in sports teams: the group environment questionnaire. /A.V. Carron, W.N. Widmeyer, L.R. Brawley // Journal of Applied Sport Psychology. –1997. – Vol. 9(1). – P.244–267.

5. Teams in organizations: prevalence, characteristics and effectiveness /D.J. Devine etc.// Small Group Research. – 1999 – Vol. 30(6). – P. 678–711.

6. Item wording and internal consistency of a measure of cohesion: the group environment questionnaire / M.A. Eys et al.// Journal for the Sport and Exercise Psychology.–2007.– Vol. 29(3). – P.395–402.

7. Gee, J.P. An introduction to discourse analysis: theory and method /J.P.Gee. – 2nd ed.– London: Routledge, 2005.

8. Halling, A. Playing ballgames – Teamball in theory and practice. / A. Halling. – Odense: University of Southern Denmark Press, 2007. –P.46–56.

9. Teambuilding in coaching top elite ballgame players. / A. Halling, & M. Bertelsen // Team development and learning. Copenhagen: Danish Psychology Press, 2007. – P. 46–56.

10. Halling, A. Teaching ballgames – from teaching games to teaching teamball. / A. Halling, F. Laursen. – Odense: University of Southern Denmark Press, 1999.

11. The relationships of perceived motivational climate to cohesion and collective efficacy in elite female teams / Heuze et al.// J Journal of Applied Sport Psychology – 2006. – Vol. 18(3). – 201–218.

12. Hodge, K. Team dynamics. / K. Hodge // Sport Psychology: Theory, Applications and Issues. Brisbane: Wiley, 1995. – P. 190–212.

13. Katzenbach, J.R. The wisdom of teams: Creating the high performance organization. / J. R. Katzenbach, D.K. Smith. – Boston, MA.: Harvard Business School Press, 1993.

14. Klimoski, R.J. Selection and staffing for work team effectiveness. / R.J. Klimoski, L. Zukin // Supporting work team effectiveness: Best management practices for fostering high performance. San Francisco: Jossey-Bass, 1999. – P. 63–94.

15. Lembke, S. Putting the 'team' into teamwork: Alternative theoretical contributions for contemporary management practice. // S. Lebke, M G. Wilson // Human Relations. – 1998. – Vol. 51(7). – P. 927–944.

16. Marks, M.A. A temporally based framework and taxonomy of team processes. / M.A. Marks J. E. Mathieu, S. J. Zaccaro // Academy of Management Review. – 2001. – Vol. 26(3). P. 356–376.

17. Mroczkowska, H. Individual and group capacities of sport team. /H. Mroczkowska // Biology of Sport,– 2002. – Vol. 19(1). – P.91–100.

18. Nitsch, J.R. Motivation reconsidered: An action-logical approach. / J.R. Nitsch // New Approaches to Sport and Exercise Psychology. Oxford: Meyer and Meyer Sport, 2005. – P.55–82.

19. Group cohesion in sport and exercise. / D. M.Paskevich // Handbook of Sport Psychology – 2nd ed. New York: Wiley, P. 472–496

20. Potter, J. Discourse analysis. / J. Potter, M.Wetherall // Rethinking methods in psychology . London: Sage, 1995.

21. Prapavessis, H. Team building in sport. / H.Prapavessis, A. V.Carron, K. S. Spink // International Journal of Sport Psychology. – Prapavessis, Vol. 27(3). – P. 269–285.

22. Sharpe, T. Implementing collaborative teams: A strategy for school based professionals. / T. Sharpe, T.Templin // Journal of Physical Education, Recreation and Dance. – 1997. – Vol. 68(6). – P. 50–55.

23. Steiner, I. Group process and productivity. / I. Steiner. –New York: Academic Press, 1972
24. Sundstrom, E. Work teams: Applications and effectiveness. / E.Sundstrom, , K. P De Meuse, D. Futrell // American Psychologist. – 1990 – Vol. 45(2). – P. 120–133.
25. Theodoulides, A. Personal, social and moral development through team games: Some critical questions / A. Theodoulides, K. M. Armour// European Physical Education Review. – Vol. 7(1). – P. 5–23.
26. Wenger, E. Communities of practice: Learning, meaning and identity / E. Wenges. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1998.

## COMMUNICATION IN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES: TYPES OF TEACHER'S VERBAL COMMUNICATION IN EDUCATIONAL DILEMMAS

***Kardelienė L., Assoc. Prof. Dr.,***
Lithuanian Academy of Physical Education,
Lithuania

Economic and social changes of the modern world have an impact on the policy of education in the country. The educational policies of many Eastern European countries (including Lithuania) are experiencing transformations. Researchers who analyze the ups and downs of the policy of education emphasize the problems of teachers' activities (Hargreaves, 2000).

Reflecting the abilities of human survival so important in the XXI century educational philosophers emphasizes the significance of physical education as a school discipline in the context of other disciplines and form the aims of physical education which reflect not only the value component of its content, but also its possibilities to educate students as social members and form their positive self-concept (Laker, 2000; Bitinas, 2004). Thus the verbal competence of physical education teachers, especially in the primary school, is worth attention (Kardelienė, Kardelis, 2006) because it allows (or partly hinders) to carry out their social order – to form students' positive attitude towards their health (in the widest sense of meaning) as an essential value orientation. Sporadic research gives the data about physical education and primary school teachers' language peculiarities.

Enunciation of the problem question which resulted from literature overview lets us expect the following **outcome**: the hypothesis state that while solving educational dilemmas in physical education classes, primary school teachers use verbal communication which indicates that those teachers are supporters of manipulative communication.

Planning the research and discussing its results the researchers also referred to other theories of education and contiguous sciences based on:

***Conception of Lesson Language Style*** (Kardelienė, Kardelis, 2006) which claims that teachers language contains the relation between objective report (idea) and impact (emotions, will) due to the ambiguity of the stylistic situation of the lesson, and which reveals the essential characteristics of communication means at the lessons of physical education, that help to educate socially directed features of pupils and emphasizes the educational paradigm oriented towards the child.

***Conception of holistic educational process*** (Laker, 2000) claims that children develop as integral personalities, and the manifestation of holistic educational process is implementation of the goals of development, mental education, and moral education in the process of teaching, and this is the consistent pattern and principle of education. Thus school sports and physical education is the means which not only encourages the developments of pupils' physical abilities but also promotes their socially significant personal features, such as cooperation, fairness and independence in mutual activities.

The problem question and hypothesis based on them let us define the **research object** – verbal communicative competence.

The *dependent variables* of the research object were the following components of the research construct (communication): communicative competence and the manifestations of its component such as verbal communication. The social demographic characteristics of the research participants were chosen as *independent variables,* which can have impact on the dependent variables of the research object.

Practical significance of the research and the perspectives of the application of its results are determined by the fact that the limits of physical education should be expended so that it would be oriented towards holistic education of a person. Physical education and school sports promote an exceptional opportunity to pay attention to personal emotions.

**Research methodology.** *Research sample and respondents.* Sixteen observed classes of physical education in 2nd and 4th forms were the research sample. They were conducted by six primary school teachers of N city and regional schools. In addition, eleven primary school teachers were questioned.

It is noteworthy that two teachers refused from describity linguistic behaviour by saying*: "Such situations do not exist and cannot exist; such cases do not occur, therefore no time wasting".*

*Research methods.* A direct non-standard observation method was applied to discover what relationship takes place between the teachers and pupils in classes of physical education. This approach has been selected as enabling to randomly choose terms when recording the observation data and interpreting its results.

In trying to reveal the primary school teachers' linguistic communication in the examined educational dilemmas a collision-situation method was applied.

The experts' method enabled to validate qualitative empirical data that were collected during the study of the classes, as well as following the teachers' description of their linguistic behaviour in the collision situations introduced by their researcher.

*Research procedure*. The research was conducted in three stages.

The observation in the first stage was of general nature, and it provided lots of information about the educator and his/her pupils' linguistic communication. It should be noted that the classes were studied in the spring 2003. The criteria for selecting schools comply with the requirements for the qualitative research. These factors resulted in data validity and reliability.

A list of educational dilemmas was formulated at this stage. It consists of 10 collision situations in the classes of physical education. The data about the teachers' linguistic communication when they had been solving collision situations following the educational dilemma inventory was collected in the second stage.

In the third stage the focus was made on the teachers' verbal communication.

*The analysis of the results.* The analysis of the collected observation data was set up on the Conception of Lesson Language Style and Conception of holistic educational process.

**The results of the research.** Ten educational dilemmas were listed on the class observation. The article presents ten educational dilemmas, where can be observed hierarchical, conventional and manipulative communication styles (chart 1).

As can be seen from the examples of linguistic communication presented in Table 1, the teachers mostly favour commanding instead of discussing, and often force their own idea of behaviour on the pupils, but do not try to persuade them to be guided by it in creating cooperative atmosphere. Also, the teachers tend to demonstrate their personal concern rather than show attempts to tackle the problem impartially, as if at a distance. The research evidence says that an educator, who pays more attention to his/her prestige instead of solving rationally an educational problem, i. e. does not concentrate on the development of children's competencies, is more autocratic than a democratic leader. Therefore, the utterances recorded in the course of the research would lead to an assumption that primary school teachers are largely prone to autocratic than democratic linguistic communication while solving educational dilemmas that arise due to violation of the rules of a game.

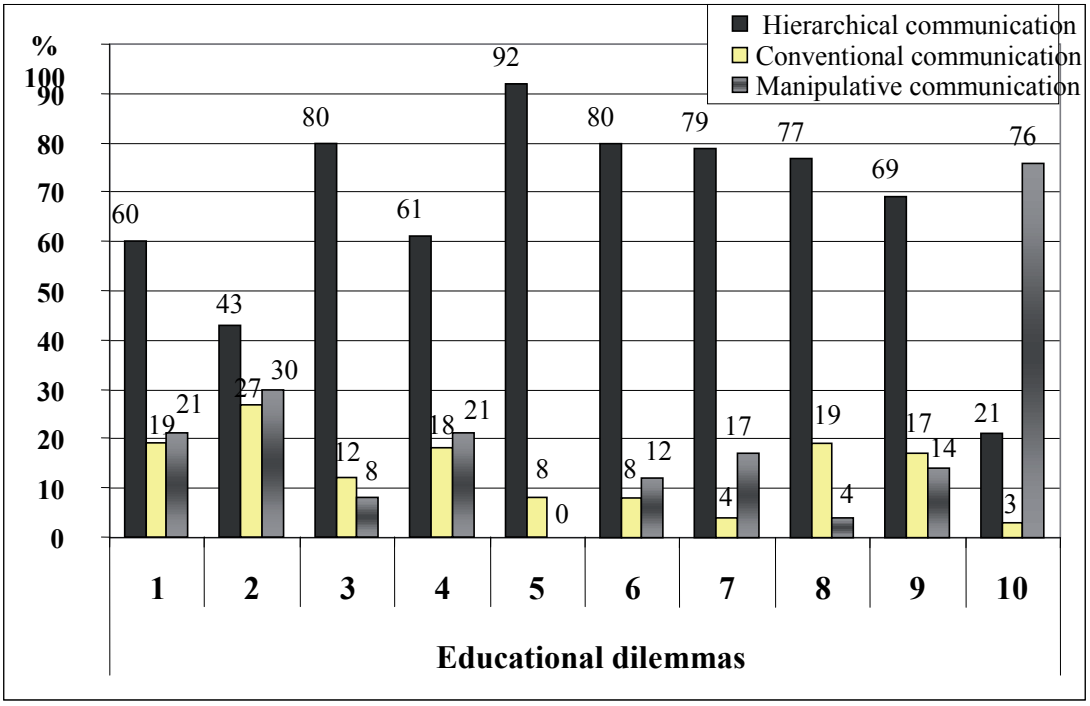



Chart 1 – Ten educational dilemmas

A selective coding of the teachers' utterances indicated how a respective verbal communication type could be recognised by her verbal communication.

**Interpretation of the results.** In the primary school physical education lessons conflicts occur due to pupils' emotionality, especially when pupils openly express their experiences connected with breaking the rules. Research data show that in the imaginative situations of conflicts in communication pupils demonstrate open aggression, when they try to find a way out using their physical powers, as well as efforts to control communication situations correcting the initiator of a conflict and politely defending themselves. It means that children's morale is both pre-conventional, when the outcomes are judged by the after-effects of behavior, and conventional, when children try to keep to the rules. Those models of behavior suggest that children grow in different microenvironments, and they observe and copy the behavior of people significant to them. So physical education and primary school teachers must account for their language, especially in the situations of conflicts.

Despite the ways of communication used for regulating conflicts in physical education lessons the research findings revealed attitudes typical of hierarchical communication. According to the theory of social learning children gain the value attitude that the right person is the one who is older and stronger. Besides, in educational dilemmas teachers do not show two things: politeness and humor. In other words, they do not feel responsible for the education of autonomous personalities of children, and they do not try to improvise with the means of language expression. They often use words and phrases that could be described as hindering equivalent communication. Teachers condemn, reproach, criticize, and blame learners using negations, especially verbs with "do not" (*I will not bear such behavior; shut up; don't shout; don't push each other,* etc.) and adverbs with negative semantic meaning (*badly, unfair,* etc.), they too often repeat "not" (*you do not give the ball to others; no, nothing will come out of it;* etc.).

**Conclusions**

1. Research results let us claim that appropriate resolution of conflict situations in physical education lessons could be found applying the convergence of sciences – ethno pedagogy, peda-

gogical psychology, ethics, folklore, linguistics, and social psychology. This conclusion was drawn from pupils' language behavior in imaginative realistic situations, when they were not satisfied with partners' behavior in physical education lessons.

2. The principle of holism in physical education and sport provides a specific possibility to teachers: to pay attention to the development of pupils' emotional dimensions.

3. Autonomous personality of a pupil can be developed by such a teacher who understands that children can express their physical and spiritual powers only with their help. However, developing autonomous personality of a pupil still remains a problem, because teachers are too conservative in their communicative competence in the verbal communication, and teachers are still more oriented towards the content of their subjects, and not towards the personality of a learner.

4. The research results emphasize the preparation of physical education teachers.

1. Bitinas, B. Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologija / B. Bitinas. – Vilnius: Kronta, 2004.

2. Hargreaves, A. Four ages of professionalism and professional learning / A. Hargreaves // Teachers and Teaching: History and Practice. – 2000. – № 6 (2), 151–182.

3. Kardelienė, L. Pedagoginė komunikacija kūno kultūros veikloje / L. Kardeliene, K. Kaardelis. – Kaunas: LKKA, 2006.

4. Laker, A. Beyond the boundaries of physical education: educating young people for citizenship and social responsibility / A. Laker. – London; New York: RoutledgeFalmer, 2000.

5. Strauss A. Basics of Qualitative Research / A. Strauss, J. Corbin. – London: Sage, 1998.

## PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENTS BY APPLYING EDUCATIONAL CONSULTING

***Rakauskienė V., Kardelienė L., Assoc. Prof. Dr.,***
Lithuanian Academy of Physical Education,
Lithuania

**Introduction.** There is hardly any doubt that the physical and psychical welfare of humans is strongly related with physical activity. Overview of studies concerning the education of physical culture at school demonstrates that from the historical perspective, school physical culture programs were not adequately related with the habits of healthy lifestyle, physical activeness and health (Kardelienė, Kardelis, 2006).

Sociologists and philosophers of the education of physical culture exploring physical culture at school state that its training is frequently organized in a way that only a minor part of the curriculum content and just few episodes of a lesson fulfill students' expectations. It is remarkable that in recent years, physical culture at school has been improved. One should emphasize that pedagogical communication is being increased on the basis of the principle of respect and insistence on students' efforts. Cooperation with specialists representing various fields such as psychologists, social pedagogues, community health promoters has been developed (Williams, Strean, 2005).

In the process of alteration of educational paradigms which influences physical culture at school, when seeking individual health and good fitness throughout the life, forms and methods promoting the physical activity of adolescents have been sought for. As methods of cognitive impact have been getting more and more popular, in the process of physical culture education, the methodology of *Solution focused brief therapy* as developed by de Schazer, 1985 has been applied; it should be treated as a means of union between the promotion of physical activity and health care within physical culture at school. An inductive presupposition is developed stating that the physical activity of adolescents may be promoted by applying educational consulting.

The **aim of this article** is to reveal the characteristics of the method of educational consulting as a way of promoting physical activity of a personality.

**Concept of the Educational Consulting Method**

The concept of the *Educational Consulting* Method is created on the basis of works of the creators of *Solution focused brief therapy* method, Steve de Shazer and Insoo Kim Berg (de Shazer, 1985). The method of Educational Consulting is based on ideas of positive psychology and the cognitive attitude towards learning.

The educator applies the method of *Educational Consulting* during some time which is convenient to the trainee in a pleasant environment, e.g. in the room of the school psychologist, social pedagogue or physical education teacher or in any other peaceful place at school. The location and environment are imposed upon by the application of the method which is defined as follows: in a short span of time, a professional is striving to assist a trainee to find a solution in a situation where the trainee is facing difficulties in overlooking one's physical education development because of the nature or frequency of one's physical activity.

In *Educational consulting* as a type of communicational activity, a professional is performing the role of a supervisor/ mentor/ senior friend but in no way the role of an expert who knows what is right and what is not while a trainee is a junior friend and an expert of his own problem.

The roles demonstrate that in pedagogical communication, where a professional is responsible for the course of the activity, advice concerning promotion and incitement towards the trainee to analyze the situation which is causing difficulties is rejected.

The method *Educational consulting* consists of several communicational meetings which rarely take more than eight consulting sessions, frequently one consultation is enough. The objective of the first consultation is by raising specific questions to assist the trainee to reveal one's experiences when developing individual physical culture. The trainee is expected to present his/ her expectations regarding physical activity. The mentor seeks that the desires of the trainee are objective in real-life conditions. When seeking a solution, the starting point is the initiation of a mutually acceptable activity rather than the termination of some activity

In this conversation, the mentor consultant identifies the wish of the adolescent to seek a solution by employing corresponding epithets: *buyer* as a solution is sought for; *observer* as one may be partial when dealing with one's individual problem; *weeper* who is distant from the research of a solution even though the problem is stated. It is to be noticed that the professional does not mention to the adolescent his/ her attitude towards seeking a solution in physical education activities.

It is important that the above described roles of an adolescent are identified by applying a scale from 0 to 10, where 0 means that the trainee lacks desire to find a solution in the established situation while 10 means that the trainee is set to take various actions when seeking a solution in his/her specific situation.

**Technologies of the Method of Educational Consulting.** When promoting the physical activity of a trainee, several technologies of the method of *Educational consulting* may serve as the foundation:

***1. Conversation***. As well as every type of consulting, *Educational consulting* consists of a conversation, during which, more attention is paid to concentrating upon solutions while less is paid to concentrating upon the issue. Thus the mentor/ consultant strengthens the trainee by paying attention to his/ her strengths (e.g. up to the 9$^{th}$ form, you used to practice sports actively and you exercised every morning. This shows that you are).

***2. Naming the issue and setting the objectives of a conversation***. First of all, the mentor/ consultant sets the expectations and objectives of the meeting(s) and names the issue (e. g., the issue may be irregular or insufficient physical activity, etc.). the most important thing is that the expectations and objectives that the trainee has uttered are realistic and achievable within the con-

text of his/ her life, related with the beginning but not with the end of something, preferably small rather than big, preferably specific, directed towards some process or activity but not towards the termination of some behaviour; in addition, they should be acceptable both to the trainee and to the mentor.

***3. Key issues of the method Educational Consulting***

3.1. Scale questions. The trainee assesses his/ her issue on the scale from 0 to 10, where 10 is the achievement of the goal or objective(s) that had been set while 0 is further sufferings due to the poor conditions of the current situation concerning the education of physical culture. The question gives the adolescent an incentive to identify the current assessment of the present position/state. the answer will allow the mentor first of all to understand what the adolescent will be doing to achieve the set goal, and second, the mentor will be able to foresee the following steps of the trainee. The adolescent both assesses one's progress when getting consultations and provides feedback on the quality of educational consulting. These issues are not only an assistance to the adolescent to discover exceptions but also the beginning of another process "let us define the following step". The questions of the scale help the trainee notice how close to his/her objective he/she is.

3.2. Miracle question. When expecting changes, people frequently hope for a miracle. Sometimes a trainee fails to find exceptions regarding his/her issue or is simply incapable of discovering moments when the problem is not so acute, e. g. when he/she is willing to do sports. Then, it is possible to apply the question of "miracle" (de Schazer, 1985). The trainee is asked: "Imagine that while you are sleeping, a miracle happens and all the problems that you have told (e. g. unwillingness to do sports) have disappeared overnight. When you get up in the morning, how will you understand that the miracle has happened? What positive changes will you notice first?" Even when the transition to the miracle question is very smooth and when the contact with the trainee is good, it is likely that the student will answer "I do not know... I think I will be happy, more content with myself, etc." Thus the trainee should be asked to define the day after the miracle up until a very clear picture by identifying specific behaviour. the discussed day after the miracle becomes as if a specimen for seeking the goal and objectives of the trainee. The miracle question also prompts the trainee to undertake responsibility for the expectations and objectives that have been set.

3.3. Coping questions. If the trainee is a weeper, it is appropriate to design questions concerning his/her behaviour which does not worsen the situation, e. g. The current state is really poor; you are studying a lot. Could you please tell me how you manage to visit a pool at least once in a couple of weeks? This way, the feeling of shame is not developed in the trainee and dissatisfaction with his/her close and/or significant people regarding the present situation of physical culture development is not caused. This means that the adolescent should not believe that the mentor underestimates or does not understand causes of not practicing physical activity.

3.4. Exception questions. When answering such a question, the trainee should consider moments when there is no problem in the physical culture activity or when the problem is minor (e. g. when I jog with my friends, I just like this activity). Non-problematic behaviour is related with earlier-uttered expectations regarding the development of physical culture. When an adolescent frequently pays attention to non-problematic behaviour, it is likely that the situation will change.

4. Technology of the stimulation of behaviour when prompting to define specific activities for efficient physical culture of an adolescent. In order to clarify the behaviour of the trainee when there is no problem, the professional raises a question: What are you going to do when you achieve... (the strife/goal is said, e. g. to exercise regularly twice a week)? How would you define your behaviour to somebody else? The trainee is prompted to define his/her behaviour very clearly and specifically, e. g. if I play the computer game for only a couple of hours on Monday, I will have time to go to the basketball practice.

**Conclusions.** The concept of the method of Educational consulting is created on the basis of short-term solution-oriented consulting (de Schazer, 1985). The method of Educational consulting possesses clearly and precisely specified educational technologies and is based on ideas of positive psychology as well as on the cognitive attitude to learning: active processes, cooperation, application of knowledge in a novel environment (transference of whatever has been learnt), emphasis on the social context, underlining the individuality of the trainee as an expert of his/ her individual situation.

1. Kardelienė, L. Pedagoginė komunikacija kūno kultūros veikloje: monografija / L. Kardelienė, K. Kardelis. – Kaunas: LKKA, 2006.

2. de Shazer, S. Keys to solution in brief therapy / S. de Shazer. New York: W.W. Norton and Company, 1985.

## RELATIONS BETWEEN 6–11 GRADES CHILDREN'S PROBLEM BEHAVIOUR AND PARTICIPATION IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

***Sukys S., doctor of social sciences,***
Lithuanian academy of Physical Education,
Lithuania

Research data show that participation in extracurricular activities may provide positive peer support, positive adult role models and the opportunity to participate in an activity during leisure time, thereby decreasing an adolescent's time to engage in delinquent behaviour (Eccles & Barber, 1999). Moreover extracurricular activities allows youth the opportunity to build relationships with individuals aside from members of their family or their usual peer group (Burton & Marshall, 2005). While researching, it was established the pupils to take part in extracurricular activities evaluated better both themselves and their peers and parents (Eccles et al., 2003). These pupils also were less truant, evaluated school and importance of learning in the future more approvingly (Fredericks & Eccles, 2008).

The research shows that participation in extracurricular activities is positively related to higher self-esteem, resiliency by adolescents (Fredericks & Eccles, 2008). The indices related to health are better of the pupils to attend various activities (Eccles et al., 2003; Michaud, Jeannin & Suris, 2006). Although some results suggest that participation in **extracurricular activities** does not act as a protective factor for youth engagement in delinquent behaviour (Burton & Marshall, 2005). Researchers found a significant positive correlation between participation in sports and involvement in aggressive **behaviour (Burton & Marshall, 2005).** Other research data show **that adolescent males who participate in organized sports have an increased likelihood of using alcohol (Eccles & Barber, 1999; Machaud, Jeannin & Suris, 2006), while p**articipation in service and religious **activities** predicted lower rates of drinking and drug use (Eccles et al., 2003). The research shows that it is important to consider both the fact of participating in extracurricular activities and the type of these activities. Although the research data show the pupils to take part in extracurricular activities evaluate learning more approvingly, but there is a lack of data about the extent of extracurricular activities to protect children from problematic behaviour at school and outside it. We tried to reveal these correlations and checked these hypotheses in our work:

**H1** – Problematic behaviour is less characteristic to the pupils who take part in extracurricular activities;

**H2** – Problematic behaviour is at least characteristic to the pupils who participate in various activities.

In order to verify this hypothesis, the independent random sample of the research representing the population of pupils of various ages (sixth – eleventh grades) was formed. It included 1382 pupils.

***Pupils' problematic behaviour at school*** was established by asking them: *„How often did you smash, break or just spoil something on purpose that does not belong to you and that is not allowed to spoil in the last 6 months", „How often did you come to blows with other school's pupils in the last 6 months"* and *„How often did you miss the lessons without reason in the last month?"*. To answer these questions, pupils had to choose one of four answer variants: from *never* to *more than four times*. According to the pupils answers, we divided the researched into two groups: with no problematic behaviour at school (we assigned these pupils who chose the answer variant „never" while answering all the three questions) and with problematic behaviour. ***Pupils' problematic behaviour outside school*** was researched by giving the same first two questions (for example *„How often...outside school?"*). They were analogically divided into two groups: with problematic behaviour outside school and with no problematic behaviour.

***Pupils' participacion in extracurricular activities***. Participation in extracurricular activities and the type of these activities were established by giving the question with possible alternatives, i.e., sport activities; art, music, theatre, folk dancing and similar activities (we assigned them to the pupils to attend activities of the art type); physics, young technicians and similar activities (we assigned them to the pupils to attend activities of the technical type). One more group (the pupils to attend activities of various types) was made of the persons to take part in activities of various types.

The study was done in the spring of 2007 (March through to May) upon written consent by the Education Department of Kaunas District Municipality. The survey was done during a class upon prior agreement with school directors and teachers. It was carried out by the researche himself.

Data were analyzed by using statistical package software system SPSS 13.0. There were calculated frequences. Differences between groups were calculated by chi-square at a level of 0,05. To adress the sudy questions of whether participation in extracurricular activities and the types of these activities are related to pupils behavioral variables, Gamma coeficient were calculated using the no activity group as the reference one.

The research results show almost two-thirds of pupils take part in extracurricular activities (table 1). Although the previous research (Burton & Marshall, 2005) established girls took part in extracurricular activities more often, our research did not find a statistically significant difference between boys and girls. Sport activities remain the most popular form of extracurricular activities, the art activities are less popular and the technical activities are the least popular. Our data repeats the tendencies established by the previous research (Burton & Marshall, 2005; Machaud, Jannin & Suris, 2006) that boys choose sport more often than girls.

The research showed problematic behaviour at school was more characteristic to the pupils who did not take part in extracurricular activities ($\chi^2$=8,55 (df=1), p<0,01) (table 2). This difference was mostly determined by the fact that the pupils who did not take part in extracurricular activities had missed the lessons in the previous month more often ($\chi^2$=17,58 (df=1), p<0,001). Less truancy can be related with a more approving attitude towards school and learning by the pupils to take part in extracurricular activities (Eccles et al., 2003; Fredericks & Eccles, 2008). A bigger motivation to learn does not stimulate to miss the lessons, a more approving attitude towards school stimulates to save its property analogically. However, according to the research data, these factors are not related to pupils' behaviour outside school. Therefore it is possible to draw a conclusion the first hypothesis raised was confirmed just partially. Maybe pupils' behaviour outside school is influenced by other

peers and less control by adults, however, it is also possible to state that participation in structured leisure activities does not always protect from problematic behaviour in the free time.

Table 1 – Pupils' participation in extracurricular activities and their social demographic characteristics (in per cent)

| Characteristics | Take part in extracurricular activities | Type of activity | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Sports only | Arts only | Technical only | Various activities |
| N | 897 | 371 | 184 | 29 | 313 |
| Total | 64,9 | 41,3 | 20,5 | 3,3 | 34,9 |
| Gender[a] | | | | | |
| Male | 62,4 | 60,1 | 6,8 | 2,9 | 30,2 |
| Female | 67,7 | 22,4 | 34,6 | 3,9 | 39,1 |
| Age[ab] | | | | | |
| 6–7 classes | 72,1 | 35,0 | 21,7 | 2,8 | 40,5 |
| 8–9 classes | 64,0 | 42,0 | 20,3 | 3,6 | 34,1 |
| 10–11 classes[b] | 57,8 | 49,6 | 19,0 | 3,7 | 27,7 |
| [a] – p<0,01 according to the type of activity;<br>[b] – p<0,01 according to participation in extracurricular activities | | | | | |

Table 2 – Defferences in behaviour by pupils' participation and type of extracurricular activity (in per cent)

| | Participation in extracurricular activities | | Type of extracurricular activity[1] | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Take part | Do not take part | Sports only | Arts only | Various activities |
| N | 897 | 485 | 371 | 184 | 313 |
| *Behaviour at school* | | | | | |
| Did not damage something | 89,8 | 88,0 | 85,9 | 93,5* | 92,9* |
| Did not miss the lessons | 57,1 | 45,2*** | 46,2 | 71,2*** | 60,9*** |
| Did not come to blows | 74,7 | 77,0 | 67,4** | 84,8* | 78,2 |
| Did not have problematic behaviour | 42,3 | 34,2** | 30,4 | 60,3*** | 45,7** |
| *Behaviour outside school* | | | | | |
| Did not damage something | 82,0 | 78,9 | 75,7 | 89,7** | 85,3* |
| Did not come to blows | 71,7 | 74,8 | 62,5*** | 84,2** | 74,5 |
| Did not have problematic behaviour | 64,1 | 63,6 | 53,2** | 77,2** | 68,4 |
| [1] – Compared with the group of those ones not to take up extracurricular activities;<br>* – p<0,05;<br>** – p<0,01;<br>*** – p<0,001 | | | | | |

By trying to establish differences according to the type of extracurricular activities, the data of the pupils who participate in sport, art and various activities were compared with the data of the pupils not to take part in extracurricular activities (table 2). The research showed problematic behaviour at school was less characteristic to the pupils who attended various activities ($\chi^2$=10,26 (df=1), p<0,001), especially to the pupils who chose art activities ($\chi^2$=37,12 (df=1), p<0,001). These pupils also differ according to separate variables of behaviour at school when we compare them with the pupils who do not take part in extracurricular activities. However, no differences were found when the pupils to attend sport only were compared. While evaluating their data according to separate variables of behaviour at school, it was established they came to blows with other pupils even more often than those ones who did not take part in extracurricular activities ($\chi^2$=9,73 (df=1), p<0,01). While evaluating pupils' problematic behaviour outside school, the difference was found only between the pupils who participated in art activities ($\chi^2$=10,91 (df=1). It was noticed that problematic behaviour outside school was more characteristic to the pupils who participated in sports only if compare them with those ones who did not take part in extracurricular activities ($\chi^2$=9,61 (df=1), p<0,01).

The research found a weak correlation between participation in extracurricular activities and less truancy (Gamma=0,23, p<0,01). An average significant correlation was also found between attending art activities and less problematic behaviour both at school (Gamma=0,49, p<0,001) and outside it (Gamma=0,32, p<0,001). Participation in various activities is also related to less problematic behaviour at school (Gamma=0,23, p<0,01), however, it is not related to similiar behaviour outside school. It was noticed that sport activities are related to more coming to blows with other persons both at school (Gamma= –0,24, p<0,01) and outside it (Gamma= –0,28, p<0,001). Although the sport activities are related to respect to rules and rivals, but the research shows that athletes behaviour in the sport activity is often more controlled not by inner factors but by outer ones (rules, referees, coaches) which determine that dishonourable actions sometimes are interpreted as acceptable ones and it is tried to transfer responsibility to others (Long et al., 2006; Shields, LaVoi, Bredemeier & Power, 2007). Therefore athletes tend to follow more self-centred moral when making behaviour decisions in the sport activity. Besides, this self-centred behaviour can be transfered to daily life when making behaviour decisions.

Finally, it is possible to state the second hypothesis did not prove out, because problematic behaviour is at least characteristic not to the pupils who attend various activities, but to the pupils who attend arts only. Our assumption may not have proved out because the pupils who attend variuos activities also participate in sport activities. We think this hypothesis would prove out if sports only were eliminated, i. e., if a group of the researched was formed to attend various activities except sport ones.

1. Burton, J.M., & Marshall, L.A. (2005). Protective factors for youth considered at risk of criminal behaviour: does participation in extracurricular activities help? Criminal Behaviour & Mental Health, 15 (1), 46–64.

2. Eccles, J.S., & Barber, B. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? Journal of Adolescent Research, 14, 10–34.

3. Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. Journal of Social Issues, 59 (4), 865–829.

4. Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth? Journal of Youth & Adolescence, 37 (9), 1029–1043.

5. Long, T., Pantaleon, N., Bruant, G., & d'Arripe-Longueville, F. (2006). A qualitative study of moral reasoning of young elite athletes. The Sport Psychologist, 20 (3), 330–347.

6. Michaud, P.A., Jeannin, A., & Suris, J.C. (2006). Correlates of extracurricular sport participation among Swiss adolescents. Eur J Pediatr, 165, 546–555.

7. Shields, D.L., LaVoi, N.M., Bredemeier, D.L., & Power, F.C. (2007). Predictors of poor sportspersonship in youth sports: Personal attitudes and social influences. Journal of Sport & Exercise Psychology, 29, 747–762.

# ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Акопян Е.С. канд. пед. наук, доцент, Тер-Маргарян Н.Г., канд. пед. наук, доцент,***
Армянский государственный институт физической культуры,
Республика Армения

Многочисленные исследования, посвященные состоянию опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста, свидетельствуют о том, что с годами эта проблема не теряет своей актуальности и значимости.Согласно данным литературных источников [2, 5] за период обучения в школе в 5 раз возрастает частота нарушения осанки. При этом 96 % из всех отклонений от нормальной осанки у детей школьного возраста связано с дисфункцией и патологическими процессами, происходящими в скелетной мускулатуре, и только 4 % приходится на долю врожденных сколиоза и кифоза [5]. Деформация позвоночника развивается у детей в любом возрасте до окончания роста, однако чаще всего (около 75 %) она наблюдается в 8–14 лет. Поэтому одной из главных задач физического воспитания в системе школьного образования является формирование правильной осанки.

Установлено, что для формирования правильной осанки особое значение имеет обеспечение нормальной подвижности позвоночника. Именно подвижность позвоночника может служить одним из критериев как состояния его здоровья, так и организма в целом, являясь в некоторой степени его индикатором [3].

Авторами в течение 8 лет проводились комплексные исследования подвижности позвоночника школьников города Еревана. Получены данные о возрастных изменениях подвижности позвоночника школьников начальных, средних и старших классов. Анализ результатов показал, что подвижность позвоночника школьников 7–17 лет характеризуется гетерохронностью развития, значительной вариабельностью. Так, если показатели подвижности позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях имеют тенденцию к улучшению с возрастом, с наибольшим приростом в пубертатном периоде, то в ротационной подвижности шейного отдела позвоночника уже в старшем школьном возрасте отмечено ее достоверное ухудшение.

Был организован педагогический эксперимент, в котором была апробирована авторская методика совершенствования подвижности позвоночника школьников в начальных, средних и старших классах на уроках физической культуры.

В наших исследованиях, направленных на совершенствование методики увеличения подвижности позвоночного столба, естественно, мы опирались на уже разработанные и использованные на практике теоретические положения и практические рекомендации по формированию и закреплению навыка правильной осанки у школьников младших и средних классов. Вместе с тем, методическую основу нашей работы составила комплексная «разработка» позвоночника, увеличение его подвижности во всех плоскостях, а также укрепление связочно-мышечного аппарата. С этой целью нами был использован богатейший арсенал физических упражнений, используемый в практике школьного физического воспитания, а также упражнения, взятые из йоги и китайской гимнастики, адаптированные к данному возрасту [4].

Рекомендуемый нами комплекс физических упражнений должен был органически вписаться в структуру школьного урока физической культуры и вместе с тем соответствовать содержанию программного материала. С этой целью подобранные нами упражнения были использованы во всех частях урока: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части урока предлагаемые нами упражнения были включены в комплекс общеразвивающих упражнений, где выполнялись упражнения для шеи и головы, а

также туловища, в соответствии с методикой и организацией их выполнения (вовлечение в работу точно намеченных групп мышц, определенных суставов и связок, требующих совершенной точности их выполнения). В основной части урока предлагалось выполнить 5 – 6 упражнений, которые, с одной стороны, гармонично влились бы в содержание урока, а с другой – служили бы поставленным перед исследованием задачам – совершенствование подвижности позвоночника. В зависимости от содержания и направленности урока, упражнения выполнялись в парах, у гимнастической стенки, из исходного положения сидя, стоя и в упоре стоя на коленях, лежа, групповые. Принимая во внимание тот факт, что в программе по физическому воспитанию в начальных классах значительное время уделено подвижным играм, нами были специально подобраны игры, способствующие совершенствованию подвижности позвоночника.

В заключительной части урока были предложены упражнения (1 упражнение для шейного отдела и 1–2 для поясничного отдела позвоночника), сочетающие в себе восстановительное воздействие на организм и упражнения на растяжку, выполняемые из исходного положения стоя, сидя «по-турецки».

Особое внимание было уделено упражнениям на развитие силы мышц спины и брюшного пресса, которые выполнялись в середине и конце основной части урока.

Основу разработанного нами комплекса физических упражнений составили упражнения, по своему воздействию на подвижность позвоночника отнесенные ко 2-му и 3-му уровню [1]. Ввиду того, что именно ротационные упражнения 3-го уровня с вовлечением в работу всего позвоночника позволяют активизировать фиксированные отделы позвоночника (грудной, крестцовый), улучшить их трофику и укрепить мелкие мышечные группы, а также связочно-суставной аппарат позвоночника, они и составили основу предлагаемого комплекса.

При уточнении методических приемов совершенствования подвижности позвоночника были приняты во внимание как психофизические особенности организма в этом возрасте, так и специфика режима работы постуральных мышц. В данной ситуации наиболее целесообразным считается такой режим нагрузок, который соответствует специфике функционирования опорно-двигательного аппарата [5]. Упражнения, включенные в комплекс, выполнялись в динамическом и статическом режимах, стараясь сбалансировать, уравновесить их. Данный подход позволяет, с одной стороны, увеличить амплитуду движений в различных отделах позвоночника, а вместе с тем укрепить связочно-мышечный аппарат.

Обязательным условием являлось соблюдение следующих правил выполнения этих упражнений:

– воздействие должно быть комплексным (на все отделы позвоночника с обеспечением единства общей цепи «позвоночник-таз»);

– четкая дифференциация прилагаемых усилий, их направления, а также режима работы (статический, динамический и стато-динамический);

– упражнения, направленные на увеличение подвижности необходимо сочетать с упражнениями на укрепление мышц, обусловливающих подвижность позвоночника, нормализацию их тонуса.

Соблюдение единства правил и гибкого подхода в выборе упражнений и составило основу предложенной методики. Упражнения в комплексе могли меняться, но оставался неизменным основной принцип – комплексного воздействия на позвоночник.

В работу необходимо вовлекать наибольшее количество мышц, обеспечивающих движения в позвоночнике. При выполнении комплекса упражнений, целесообразно придерживаться следующей последовательности:

– упражнения на увеличение подвижности позвоночника в целом и отдельных его частей;

– упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;

– упражнения на растяжку этих же мышц.

Данный методический подход нам представляется наиболее оправданным с точки зрения оптимального функционирования нервно-мышечного аппарата.

Продолжительность выполнения предложенных упражнений была продиктована общей структурой школьного урока, а также спецификой решаемых задач.

Педагогический эксперимент подтвердил наше предположение о необходимости включения в содержание школьного урока физического воспитания специально разработанного комплекса физических упражнений, направленного на совершенствование подвижности позвоночника. Об этом свидетельствуют результаты тестирования экспериментальных классов во всех возрастных группах, где исследуемые параметры заметно улучшились.

Апробированные нами специальные упражнения, а также методические подходы во всех возрастных группах позволили заключить, что подвижность позвоночника возможно и необходимо совершенствовать в любом возрасте, с соблюдением основных дидактических принципов.

Особую озабоченность вызвали полученные нами данные в контрольных классах. Ухудшение результатов, выявленное по ряду показателей (ротация шеи, наклоны вперед и в стороны), особенно заметное в старших классах, может свидетельствовать как о возможно начавшихся уже в школьном возрасте регрессивных изменениях в позвоночнике, так и о неэффективности урока физического воспитания в аспекте решаемых задач.

Результаты ротационной подвижности шейного отдела, зафиксированные во всех возрастных группах, свидетельствуют о том, что именно этот отдел позвоночника является наиболее уязвимым, чувствительным звеном, «быстро» реагирующим на недостаточность движения в нем. Все вышеизложенное подверждает необходимость специальной разработки шейного отдела позвоночника.

В результате педагогического эксперимента во всех возрастных группах нам удалось показать, что действующая в настоящее время школьная программа не способна в полной мере обеспечить необходимый уровень подвижности позвоночника и его нормального функционирования.

Наши исследования подтвердили необходимость и важность совершенствования программного материала по физическому воспитанию школьников, ориентированного на здоровье подрастающего поколения, всестороннюю физическую подготовку, формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений, направленного на повышение подвижности позвоночника и способствующего его нормальному функционированию.

Учебные задания, упражнения по формированию здорового позвоночника, а также теоретический материал, содержащий необходимую по этому вопросу информацию, необходимо включить в программу на всем протяжении обучения в школе – с первого по двенадцатый классы.

1. Акопян, Е.С. К проблеме сохранения подвижности позвоночника человека / Е.С. Акопян // Научно-прикладной ежегодник по физической культуре и спорту – Вып.1. Ереван, 2004 – С. 60 – 64.

2. Кобышева, Л.И. Современное состояние проблемы сохранения здоровья школьников в педагогической науке и практике образования / Л.И. Кобышева // Детский тренер, 2008 – №1 – С.4 – 12.

3. Лебедянская Л.Е. Особенности методики развития подвижности в суставах (гибкости): автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 1952. – 15 с.

4. Риттер-Клейнтас, Моника. Гимнастика позвочника. Справочник здоровья , М. Риттер-Клейнтас; пер. с нем. Б. Григорьева – М.:Сигма-Пресс, Феникс,1997. – 96 с.

5. Спирин, В.К. Коррекция осанки детей средствами физической культуры с учетом врожденных задатков к выполнению скоростной работы и работы на выносливость / В.К. Спирин //Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – 2002 – № 2 – С.48 – 52.

# ЧЕРЛИДИНГ – ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ДОСУГА СТУДЕНТОВ

***Алехнович О.В.,***
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

На сегодняшний день особой социальной группой, для которой наиболее актуален вопрос формирования здорового образа жизни в тех или иных формах физической активности, является студенчество – ведь именно студенты являются авангардным отрядом молодежи Беларуси. Работоспособность будущих специалистов во многом зависит от их физического и психического здоровья, социального благополучия. Цель образования по предмету «Физическая культура» – обучение формам и методам активного использования ценностей физической культуры для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья. Одна из задач преподавательской деятельности в вузах – поиск и внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у нее осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня неспециального физкультурного образования. В настоящее время задачу улучшения качества и организации учебного процесса, повышения интереса студентов к физическим занятиям необходимо решать на основе внедрения новых, модных видов двигательной активности [5]. Такой инновацией может стать черлидинг.

Прежде чем говорить о новом виде спорта с американским названием черлидинг (Cheerleading), следует совершить небольшой экскурс в прошлое, точнее, вспомнить, как в Советском Союзе проходили праздничные и спортивные мероприятия и как тщательно к ним готовились. Спортивных праздников проводилось огромное количество. Они посвящались знаменательным датам, соревнованиям и турнирам различного масштаба, подведению итогов спортивного года, открытию и закрытию пионерского лагеря или туристического слета, соревнованиям типа «Папа, мама и я – спортивная семья», спортландиям. Их проводили на стадионах, спортивных площадках, на водоемах, в парках культуры и отдыха и, конечно же, в спортивных залах. Программа таких мероприятий включала марш-парады, проведение массовых гимнастических, групповых выступлений, в которых мальчики и девочки либо девушки и юноши демонстрировали синхронное исполнение с элементами акробатики, художественной гимнастики, народных и других танцев. Содержание таких физкультурно-спортивных мероприятий имело смысловые значения. В зависимости от целей и задач мероприятия разрабатывались его сценарий и программа, состоящие из отдельных номеров и специальных упражнений. Организаторы обращали внимание на согласованность выполнения движений участниками выступления, на их зрелищность и сопряженность с элементами театрализации [2, 4].

Американцы же одели своих физкультурников в модные спортивные костюмы, дали им в руки пышные яркие помпоны, придумали кричалки (речевки) и назвали все это черлидингом, основав новый вид спорта. В буквальном переводе на с английского на русский язык CHEERLEADING – это лидеры болельщиков, т. е. лидеры тех, кто кричит на стадионах [4].

В течение последних десяти лет вся Европа стремительно увлеклась новым видом спорта. В 1995 г. была создана Европейская ассоциация черлидинга (ECA). Под ее руководством прошли европейские чемпионаты (Штутгарт, Мальмё, Берлин, Любляна, Хельсинки, Стокгольм и т. д.). В 2001 г. была организована Международная ассоциация, в которую вошли Япония, Тайвань и США. В Токио и Манчестере были проведены чемпионаты мира

по черлидингу. Российская федерация черлидинга, образованная в 1999 г., с февраля 2002 г. стала членом Европейской ассоциации черлидинга и Международной федерации черлидинга, получив все права на участие в чемпионатах мира и Европы. Дальнейшее ее развитие отразилось в открытии Российской федерацией черлидинга совместно с Государственной академией физической культуры курса по черлидингу на факультете повышения квалификации. Однако по-прежнему существует мнение, что это только «танцевальное шоу красивых девочек с помпонами в руках» [1].

Основная цель в идее развития черлидинга как новой социальной педагогической технологии в физкультурном образовании – здоровье (физическое, психическое, нравственное), а также создание модели современного молодого человека на фоне обострения проблем, связанных с состоянием здоровья молодежи, снижением уровня физической подготовленности и физического развития. Ребята развивают привычку к здоровому образу жизни и умение управлять своим свободным временем [4, 5].

Этот синтетический вид спорта развивает не только физические возможности человека, но и качества лидера, о котором мы все чаще слышим в сфере образования. В процессе занятий черлидингом происходит воспитание личности. Поскольку воспитание представляет собой целенаправленный педагогический процесс формирования качеств личности, то необходимо говорить о черлидинге как о вузовском виде спорта, который помогает личности реализоваться в различных направленностях. Черлидинг обеспечивает психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости, а также происходит социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения [3, 5].

Черлидинг – это сложнокоординационный вид спорта, который органично сочетает в себе элементы шоу и физических упражнений, выстроенных в программу по определенным правилам. В эту обязательную программу входят акробатика и гимнастика с построением пирамид, речевки-кричалки на заданную тему, перестроения с танцевальными элементами, контакт с аудиторией (зрителями, болельщиками). Основной чертой, отличающей их от простых групп поддержек, является то, что черлидеры соревнуются между собой, а не поддерживают другие команды [1].

Черлидинг как вид спорта имеет несколько номинаций. К ним относятся следующие [4]:

1. «Чир» – имеет спортивную направленность, включает акробатику, требует усиленной страховки, использует средства агитации, обязательными элементами выступают прыжки, пирамиды, станты, чир-дансы.

2. «Чир-микс» – это номинация «чир», выполняемая смешанными командами (девушки и юноши).

3. «Данс» – программа основана на танцевальных ритмах в разнообразных стилях (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль). Элементами «данса» являются пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

4. «Чир-данс» – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

5. «Групповые станты» – команда состоит из пяти человек. Обязательными элементами выступления являются станты-поддержки и станты с последующим выбросом флаера.

На сегодняшний день такой вид спорта, как черлидинг, в Беларуси почти неизвестен, а большинству ближе термин «группа поддержки». Эти черлидинговые команды (группы поддержки) имеют свою методику с использованием определенных форм работы [3]:

1. Подготовка тематических речевок в поддержку своей команды.

2. Постоянные обращения к болельщикам с призывом поддержать команду.

3. Работа с рекламными и имиджевыми материалами.

4. Подготовка специальных выступлений во время перерывов спортивных мероприятий.

5. Использование специальной экипировки (костюмы и помпоны).

Черлидинг в нашей стране при должной поддержке может стать распространенным. Данный вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь юношей и девушек, настроенных развивать спортивные качества и повышать мастерство. Это в свою очередь будет способствовать созданию положительных ролевых моделей (примеров для подражания) для остальной молодежи, что также имеет огромное значение.

Пока в Республике Беларусь данный вид спорта не признан и реализуется только в группах поддержки спортивных команд (футбольных, баскетбольных и хоккейных). Однако процесс развития черлидинга набирает обороты и его уже не остановить.

Во многих учреждениях образования (школах, колледжах, вузах и т. д.) формируются или уже созданы такие коллективы. Их выступления украшают спортивно-массовые и другие мероприятия, проводимые в этих учреждениях. В декабре 2007 г. в Министерстве юстиции Республики Беларусь было официально зарегистрировано общественное объединение «Белорусская федерация черлидинга и команд поддержки». В декабре 2008 г. на базе факультета физической культуры УО «Гродненского государственного университета имени Янки Купалы» совместно с Белорусской федерацией был организован городской информационно-методический семинар «Черлидинг – инновация в спорте». Иными словами, был сделан первый шаг к развитию этого яркого, зрелищного и молодого вида спорта.

Таким образом, в сфере физкультурно-спортивной деятельности черлидинг является достаточно новым, современным, инновационным, востребованным и эффективным средством физического и духовного обогащения молодого человека, гармонично сочетающимся с основными направлениями процесса физического воспитания молодежи.

1. Кондратьев, М.М. Организационно-педагогические аспекты становления чирлидинга в РФ / М.М. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 6.

2. Новикова, В. Черлидинг – чудище огромно, стозевно и красиво / В. Новикова // Мир профессионального спорта. – 2003. – № 4. – С. 58–61.

3. Носкова, С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С.А. Носкова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6.– С. 49–51.

4. Янович, Ю.А. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения / Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60 с.

5. Тимофеева, О.В. Черлидинг в системе физического воспитания студенток / О.В. Тимофеева // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 11.– С. 36.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Афтимичук О.Е., канд. пед. наук, доцент,***
Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова, Республика Молдова

Музыкально-ритмическое воспитание – одно из направлений в системе физкультурного образования: в некоторой степени оно присутствует в школьной программе в форме уроков ритмики, и в большей степени – в программе высшего специального физкультурного образования. Основными задачами его являются формирование чувства ритма и, на его основе – развитие координации движений.

Координация как психомоторное качество присутствует в различных сферах деятельности человека. И от того, насколько полноценно она развита, будет зависеть психическое состояние индивидуума, его способность к сосуществованию в обществе.

Мы предлагаем ввести дисциплину «Музыкально-ритмическое воспитание» в систему дошкольного образования, чтобы человек развивался гармонично с самого раннего возраста. Некоторые шаги в этом направлении были сделаны в рамках музыкальных занятий в дошкольных учреждениях. Но лишь шаги, поскольку основной задачей таких занятий являлось развитие музыкального слуха и чувства танцевальности малышей.

Кафедра гимнастики Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова разрабатывает программу музыкально-ритмического воспитания для детей дошкольного возраста с использованием средств музыки, художественной гимнастики, гимнастической аэробики, танца, игр и речи.

***Музыка*** – один из ярких и эмоциональных видов искусства. Она представляет собой наиболее эффективное и действенное средство воспитания детей, так как помогает полнее раскрыть способности ребенка, развить слух и чувство ритма, научить его правильно воспринимать язык музыкальных образов. Слушая музыку, ребенок переживает определенные эмоциональные моменты, которые переносятся на двигательную деятельность, по этой причине движения приобретают необходимый характер, и вследствие этого воспитывается выразительность, культура движений. Контрастные построения, темповые и динамические изменения, ладовая окрашенность, повторность, несложные ритмы, акценты, чередование музыкальных фраз – все это может отражаться в движении. В свою очередь, движения помогают ребенку полнее воспринимать музыкальный образ произведения.

В связи с вышесказанным мы рекомендуем использование на занятиях «живой» музыки (баян, аккордеон, фортепиано и т. п.) с тем, чтобы аккомпаниатор мог задействовать все средства выразительности музыки, к которым относятся:

– высота звука – регистр: высокий, средний, низкий;
– сила звука – динамические оттенки: громко, тихо;
– окраска звука – тембр;
– продолжительность звука – долгий и короткий звук;
– ритм – ритмический рисунок;
– темп – медленный, умеренный, быстрый;
– мелодия – мелодический рисунок;
– гармония;
– лад – мажор, минор;
– стаккато – легато и т. д.

Из ***средств художественной гимнастики*** мы используем варианты шагов, бега, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление и восстановление функциональных систем организма после интенсивной работы. С этих заданий необходимо начинать занятие по музыкально-ритмическому воспитанию. Также используются различные ритмические задания и координационные связки без предметов и с предметами, которые мы рекомендуем как для подготовительной, так и для основной части занятия [2].

***Танцевальные средства*** включают танцевальные элементы различного рода жанров (народный, классический, современный), а также простейшие танцевальные композиции, включающие не более 4 фигур. Данный материал мы предлагаем для основной части урока.

Из области игр мы используем ***музыкальные подвижные игры*** и игровые упражнения, которые могут быть включены в подготовительную и заключительную части занятия, имея как одинаковое, так и разное назначение. В первом случае они помогают решать задачи музыкально-ритмического воспитания, во втором – предназначены для достижения большей двигательной активности, эмоционального подъема занимающихся, а также организации внимания и снижения нагрузки, заданной в основной части занятия [1].

Во всех частях занятия применяется фронтальная форма организации занимающихся, поскольку дети этого возраста очень импульсивны во время подвижных заданий и чтобы организовать их внимание, необходимо задействовать всю группу одновременно.

Разряд ***речевых средств*** включает использование стихотворений, скороговорок, речитативов, позволяющих развитию правильной ритмичной речи у детей [3, 4].

Для старших групп (6–7 лет) дошкольников при проведении подготовительной части занятия мы предлагаем, разработанные нами комплексы упражнений ***гимнастической аэробики***. Особенностью данных упражнений для малышей будет являться то, что каждое упражнение имеет название в соответствии с характером его исполнения, то ли это будет «медведь», «заяц», то ли «кукла», «часы». То есть, при составлении упражнений мы использовали имитацию движений и повадки того или иного животного, либо игрушки с тем, чтобы ребенку удобно было запомнить движение-упражнение. Спецификой проведения комплексов гимнастической аэробики является поточный способ исполнения упражнений под музыкальное сопровождение, записанное на аудиокассете, CD-диске, мини-диске (по выбору). Для этого необходимо сначала разучить каждое упражнение отдельно. Затем преподаватель закрепляет последовательность исполнения упражнений, которая соответствует правилу подготовки организма к работе в основной части занятия, посредством объявления занимающимся только названия очередного упражнения.

Весь комплекс гимнастической аэробики может заменить полностью подготовительную часть занятия.

В некоторых случаях можно провести урок, состоящий только из упражнений гимнастической аэробики, если разработать комплексы в стиле одного или двух (разных по жанру) танцев, включающих ритмико-координационные задания.

Занятия музыкальной ритмики способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благотворно сказывается на состоянии организма в целом.

Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их четкость, выразительность. Под влиянием музыкально-ритмических занятий развиваются положительные качества личности ребенка, такие как активность, инициатива, находчивость, решительность. Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей, способствующие становлению творческого воображения.

Развивается также и любознательность, познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, танцы, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представления о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Каждое музыкально-ритмическое задание ребенку нужно понять, осмыслить, запомнить правила игры, быть внимательным, собранным, точно выполнять указания преподавателя. Следовательно, эта деятельность развивает память, вырабатывает устойчивость произвольного внимания, совершенствует творческую активность.

Таким образом, музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание у каждого ребенка эстетических, физических, нравственных и интеллектуальных качеств. Все это возможно только при правильной организации этого процесса, умелом планировании и целесообразном подборе художественного, доступного (для каждого возраста отдельно) и педагогически оправданного материала по музыке и физическому воспитанию, объединенного в одну дисциплину. Предмет «Музыкально-ритмическое воспитание» в дошкольных учреждениях может проводить как преподаватель музыкального, так и физического воспитания, но только с участием аккомпаниатора, поскольку музыка здесь является методическим приемом в проведении занятий.

Практика показывает, что некоторые преподаватели, работающие в детских садах, недостаточно представляют объем работы с каждой возрастной группой в области подвижных занятий (физическое воспитание, танцы, ритмика), не учитывают последовательности и по-

степенности в освоении движений, их ритмического построения, не умеют правильно планировать работу по данному виду деятельности. Это, на наш взгляд, связано с недостатком знаний по возрастной физиологии и психологии, а также владением скудным объемом средств.

*Особенности музыкально-ритмических занятий с детьми 4 лет*

Занятия проводятся в утренние часы продолжительностью 20–25 минут, два раза в неделю с промежутком в два-три дня. Участвует вся группа одновременно. Особого внимания заслуживают вновь поступившие дети в детский сад. К ним в первое время предъявляются пониженные требования, некоторые из них часто отвлекаются на занятиях. Но не следует беспрестанно на них обострять свое внимание. Постепенно ребенок привыкает к обстановке детского сада, станет полноценным членом детского коллектива и будет участвовать на занятиях наравне со всеми.

Для этого возраста программа предусматривает следующие музыкально-ритмические навыки:

1. Двигаться в соответствии с контрастным характером музыки (спокойная, маршевая, танцевальная) в медленном и быстром темпе.
2. Реагировать на начало звучания музыки и ее окончание.
3. Изменять движение в соответствии с ритмическим рисунком.
4. Изменять движение в зависимости от динамики звучания музыки.
5. Изменять движение в зависимости от регистра, в котором исполняется музыкальные фразы.

К концу года дети 4 лет должны иметь определенный запас выразительных движений:

1. Ритмично ходить под музыку обычным шагом, на носках, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, чередовать ходьбу с бегом; собираться в круг в играх, танцах, двигаться по кругу по одному и парами, не держась за руки; выполнять мягкий шаг, знать шаг галопа, скачок, передвигаться приставными шагами во всех направлениях, легко прыгать на двух ногах, кружиться на месте скачками.
2. Выполнять хлопки руками, удары ладонями по какому-либо предмету и притопывать ногами под счет и под музыкальное сопровождение, выставлять ногу на пятку; исполнять несложные комбинированные ритмические задания; использовать различные предметы (флажки, платочки, погремушки, палочки, колокольчики, бубны и т. п.) для выполнения ритмических рисунков под счет и под музыкальное сопровождение.
3. Выполнять образные движения: «зайчики прыгают», «птички летают», «машина едет» и т. п., используя средства выразительности музыки. Исполнять танцы-хороводы с речитативом; несложные танцевальные композиции на 32-й счет.
4. Исполнять ролевые музыкально-подвижные игры и игровые упражнения, основой которых являются средства выразительности музыки.

*Особенности музыкально-ритмических занятий с детьми 5 лет*

Занятия проводятся в утреннее время продолжительностью 25–30 минут, два раза в неделю с промежутком в два-три дня. Участвует вся группа одновременно.

В этой возрастной группе дети должны приобрести следующие музыкально-ритмические навыки:

1. Свободно начинать движение после вступления музыки.
2. Изменять движения в зависимости от динамики и регистра звучания музыки.
3. Выполнять движения в общем для всех темпе, координируя их.
4. Двигаться в медленном, умеренном и быстром темпах.
5. Передавать игровые образы, выраженные музыкой.

К концу года дети 5-летнего возраста должны обладать следующим объемом выразительных движений:

1. Ходить под музыку, исполняемую в различном темпе, обычным шагом, гимнастическим, высоким, на носках, а в полуприседе – в умеренном темпе; чередовать мелкие и широкие шаги, выполнять приседания в ходьбе на каждую сильную долю музыкального такта, пружинить шаг; перестраиваться из свободного расположения в шеренгу, колонну, круг, двигаться парами в танцах.

2. Выполнять относительно сложные координационно-ритмические задания без и с использованием различных предметов; выставлять ногу на пятку с последующим тройным притопом, ударять ладонями о ладони партнера, выполнять щелчки пальцами и языком; пытаться исполнить простейшие связки упражнений ритмической гимнастики в пределах 3 минут.

1. Афтимичук, О.Е. Музыкальные игры./ О.Е. Афтимичук – Ch.: INEFS, 2003. – 47 р.

2. Афтимичук, О.Е. Практический материал к дисциплине «Музыкально-ритмическое воспитание»: метод. разработки. / О.Е. Афтимичук. – Кишинев: НИФВС, 2003. – 29 с.

3. Афтимичук, О.Е. Музыкально-ритмические подвижные игры / О.Е. Афтимичук // Физическая культура в школе. – М., 2005. – № 8. – С. 19–20.

4. Афтимичук, О.Е. Музыкально-ритмические подвижные игры / О.Е. Афтимичук // Физическая культура в школе. – М., 2006. – № 8.

## КОНТРОЛЬ ДИНАМИКИ ЗАКАЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ

***Белый К.И., канд. пед. наук, доцент,***
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Условия жизни современного человека предъявляют повышенные требования к физиологическим механизмам, поддерживающим его здоровье. Поэтому в настоящее время особенно актуальным становится поиск средств, способствующих повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и различным заболеваниям [1].

Закаливание как раз и является одним из таких средств – доступным, дешевым и весьма эффективным, в частности в профилактике простудных заболеваний и гриппа, на долю которых приходится около 70 % всей заболеваемости среди детей дошкольного возраста [3].

Необходимо также отметить, что на протяжении ряда последних лет наблюдается стабилизация числа часто и длительно болеющих детей, что приводит к отставанию этих детей в физическом развитии, недостаточной физической подготовленности, сравнительно высокой нетрудоспособности матерей в связи с уходом за больными детьми [4].

Комфортные условия, обусловленные научно-техническим прогрессом, например, централизованное отопление в квартирах и на производстве, недостаточная вентиляция помещений, общественный транспорт и т. д., приводят к снижению адаптационных возможностей организма, человек становится уязвимым при сравнительно небольших температурных колебаниях и сквозняках. Это касается, прежде всего, детей-дошкольников, так как их организм обладает значительно большей теплоотдачей, чем организм взрослого [2].

Учитывая важность закаливания ребенка в семье, недостаточную освещенность вопроса в литературе, целью нашего исследования было изучение проводимых закаливаю-

щих мероприятий с детьми в семье, их виды, частота, продолжительность и др. Особое внимание обращалось на выходные дни, время отпуска и летний оздоровительный период. Опрос родителей и воспитателей проводился по специально разработанной схеме, в которой нами были отражены вопросы приобщения детей к закаливанию в семье, виды, частота и продолжительность отдельных процедур, степень занятости отдельных членов семьи, а также заболеваемость детей острыми респираторными заболеваниями и гриппом. Эти материалы сопоставлены с системой использования закаливающих процедур в дошкольном учреждении.

В целях контроля за эффективностью закаливающих процедур нами была проведена оценка степени закаленности организма детей с помощью модифицированной I-ММИ пробы Маршака. Для этого наполненный льдом цилиндр прикладывали на три секунды к средней трети ладонной поверхности предплечья после предварительного измерения температуры в этой точке с помощью электротермометра. Затем фиксировалось время восстановления температуры охлажденного участка до исходной. Всего 3–4-кратно обследовано 485 детей в 4 дошкольных учреждениях г. Бреста.

Социологические исследования позволили установить следующее:

– около 50 % родителей приобщают детей к закаливанию и занятиям физическими упражнениями;

– ребенок спит с открытой форточкой круглый год в 12 % семей, в 27 % семей – кроме зимы, в остальных случаях – только летом;

– приобщение к закаливанию осуществляется обычно в летний период;

– из закаливающих процедур чаще всего использовались ходьба босиком, воздушные и солнечные ванны, реже – купание в открытом водоеме, душ. Однако вышеперечисленные закаливающие мероприятия проводились в 90 % случаев нерегулярно, бессистемно, непоследовательно. Это, естественно, не давало соответствующего эффекта, что подтверждено результатами обследований.

В целом число закаленных среди трехлетних детей колебалось в отдельных дошкольных учреждениях в пределах 30–35 %, число недостаточно закаленных – 31–35 %, число незакаленных – 35–40 %. При использовании бассейна число закаленных через год возросло до 61 %, через два года – до 77 %. Соответственно уменьшилось количество незакаленных и слабозакаленных детей (через год – 25 и 14 %, через два – 13 и 10 %).

При отсутствии бассейна число закаленных детей практически оставалось в пределах 35–37 %.

Полученные результаты были занесены в «Экран здоровья» в каждой из обследованных групп, что в определенной мере стимулировало интерес и внимание родителей к вопросам закаливания.

С целью упорядочения проводимых закаливающих процедур с детьми были разработаны и розданы родителям перед оздоровительным периодом практические рекомендации, включающие необходимый минимум закаливающих мероприятий в режиме обычного и выходного дня, на период отпуска. Рекомендации включали наиболее доступные, не требующие больших временных затрат закаливающие мероприятия: воздушные ванны (местные и общие), солнечные ванны, умывание после сна (ночного и дневного), контрастное обливание ног, ходьба босиком, купание в открытом водоеме или душ. Все предлагаемые процедуры были распределены в течение дня в зависимости от здоровья ребенка, времени года, условий отдыха, степени закаленности организма.

Повторное обследование на степень закаленности организма после оздоровительного периода, т. е. через три месяца, выявило, что число детей, отнесенных в результате обследования к группе закаленных, практически удвоилось при соответствующем снижении числа незакаленных, уменьшилась на 25–28 % заболеваемость простудными инфекциями.

Полученные в результате работы данные позволяют сделать выводы: в системе «семья – дошкольное учреждение» необходим постоянный динамический контроль за степенью закаленности каждого конкретного ребенка, что позволит объективно информировать родителей как о результатах такой оценки, так и о способах повышения эффективности закаливающих процедур в конкретных условиях микросреды определенного ребенка.

Отдельно необходимо отметить исключительное значение такой общей закаливающей процедуры, как купание в бассейне. Это подтвердили и полученные по итогам проведенного исследования результаты, особенно значительно отличающиеся в количестве закаленных детей 4–5-летнего возраста.

Учитывая, что дошкольные учреждения нашей страны обеспечены бассейнами только на 0,6 % необходимо больше времени уделять специфическим закаливающим мероприятиям местного и общего воздействия не только в дошкольных учреждениях, но и в семье.

Анализ фактического материала исследования позволяет обосновать разработанную методику закаливания детей в семье и дошкольном учреждении, направленную на снижение уровня простудной заболеваемости, существенный социально-экономический эффект и приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и закаливанием.

Таким образом, для достижения положительного результата в повышении степени закаленности организма детей необходимо комплексное использование закаливающих процедур общего и местного воздействия в зависимости от возраста и состояния здоровья, проведение динамического контроля за состоянием закаленности, тесное сотрудничество семьи и дошкольного учреждения. Без учета этих трех основных компонентов получить значимые положительные результаты практически не возможно.

1. Белый, К.И. Закаливание детей младшего школьного возраста в «системе семья – школа»: учеб.-метод. пособие / К.И. Белый, Э.А. Моисейчик. – Брест, 1998. – 54 с.

2. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. – М.: ФиС, 1986. – 80 с.: ил.

3. Праздников, В.П. Закаливание детей дошкольного возраста / В.П. Праздников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Л.: Медицина, 1988. – 224 с.

4. Фролов, В.Г. Возрастные особенности проявления общей выносливости у детей дошкольного возраста и методика ее воспитания в условиях детского сада: автореф. дис. … канд. пед. наук / В.Г. Фролов. – М., 1977. – 24 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

***Билецкая В.В., канд. наук по физ. воспитанию и спорту,***
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

**Актуальность.** Одна из важнейших задач физического воспитания в школе – укрепление здоровья. Управление процессом физического воспитания школьников основывается на системе контроля уровня их физической подготовленности [3, 5]. Тестирование физической подготовленности является элементом этапного контроля, как в системе спортивной подготовки, так и в практике физического воспитания.

Основные физические способности совершенствуются по мере роста и развития детского организма. Выделяют сенситивные периоды для каждой из них. Процессы роста и развития у ребенка характеризуются неравномерностью и волнообразностью, что является

приспособлением, выработанным эволюцией [2]. Определенный объем мышечной нагрузки необходим ребенку для оптимального физического и интеллектуального развития [1, 4].

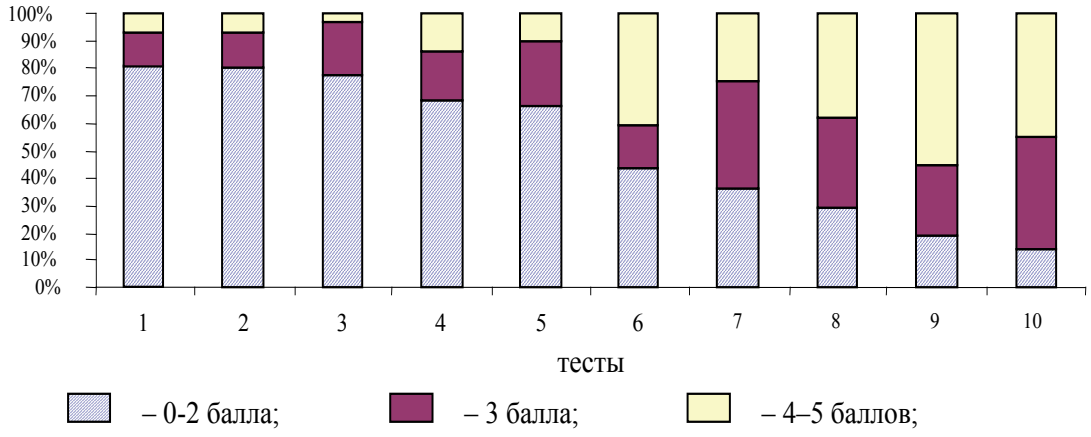
При оценке физической подготовленности младших школьников не учитываются такие компоненты здорового образа жизни, как физическое развитие, уровень физического здоровья, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и др. Поэтому проблема оценки физической подготовленности младших школьников с учетом уровня физического здоровья в процессе физического воспитания остается актуальной.

**Цель работы** – выявить особенности проявления физических способностей организма детей младшего школьного возраста в зависимости от уровня их физического здоровья.

В ходе работы нами были использованы следующие **методы исследований:** теоретический анализ и обобщение данных научной и научно-методической литературы; метод экспресс-оценки уровня физического здоровья; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

**Результаты исследований.** Для оценки уровня физической подготовленности использовались 19 контрольных упражнений, которые являются нормативными тестами «Государственной системы тестов и нормативов физической подготовленности населения Украины» (1996), школьных программ по физической культуре (Украина) (1999, 2000, 2004, 2006), тест-программы мэра Москвы, системы тестов Еврофит и др. Наибольший процент неудовлетворительных оценок (81 %) наблюдался в тесте «Подъем в сед за 60 с», 80 % школьников неудовлетворительно выполнили тест «Подтягивание в висе», 78 % – бег 1000 м и 68 % – вис на согнутых руках (рисунок 1).

Значительное количество испытуемых не способно не только выполнить нормативы системы Государственных тестов Украины для своей возрастно-половой группы на положительную оценку, но даже получить 1 балл (по 5-балльной системе) за показанный результат. Таких детей в тесте «бег 1000 м» – 27 %, «подтягивания в висе» – 20; «подъем в сед за 60 с» – 17, «вис на согнутых руках» – 15 %.




1 – подъем в сед за 60 с;
2 – подтягивание в висе;
3 – бег 1000 м;
4 – вис на согнутых руках;
5 – прыжок в высоту;
6 – бег 30 м;
7 – сгибание рук в упоре лежа;
8 – прыжок в длину с места;
9 – наклон сидя;
10 – челночный бег 4×9 м

Рисунок 1 – Процентное соотношение оценок за выполнение тестов физической подготовленности детьми 7–10 лет

Для определения уровня физического (соматического) здоровья в работе использовалась методика Г.Л. Апанасенко [1], согласно которой измерение жизнеспособности организма осуществляется по оценке мощности и эффективности энергообразования.

Установлено, что половина наблюдаемых детей (50 %) имела низкий уровень физического здоровья, 28 % – ниже среднего, 19,7 % – средний. Детей с УФЗ выше среднего в нашей выборке было всего 2 %, и еще реже встречались дети с высоким УФЗ – лишь в 0,3 % случаев.

Распределение школьников по уровням физического здоровья в зависимости от пола и возраста представлено на рисунке 2.

Общая картина распределения детей нашей выборки по УФЗ соответствует данным ряда авторов по исследованиям последнего десятилетия на контингенте украинских школьников и свидетельствует об ухудшении уровня физического здоровья детей младшего школьного возраста.

Здоровье детей и подростков во многом зависит от уровня двигательной активности, уровня физических способностей, уровня функционирования отдельных систем и организма в целом, а также особенностей морфофункционального развития в различные возрастные периоды. Именно на эти показатели и должна быть ориентирована система физического воспитания детей и подростков. Однако на сегодняшний день приоритет отдается достижению нормативов физической подготовленности, которые определены системой Государственных тестов и нормативов физической подготовленности населения Украины.

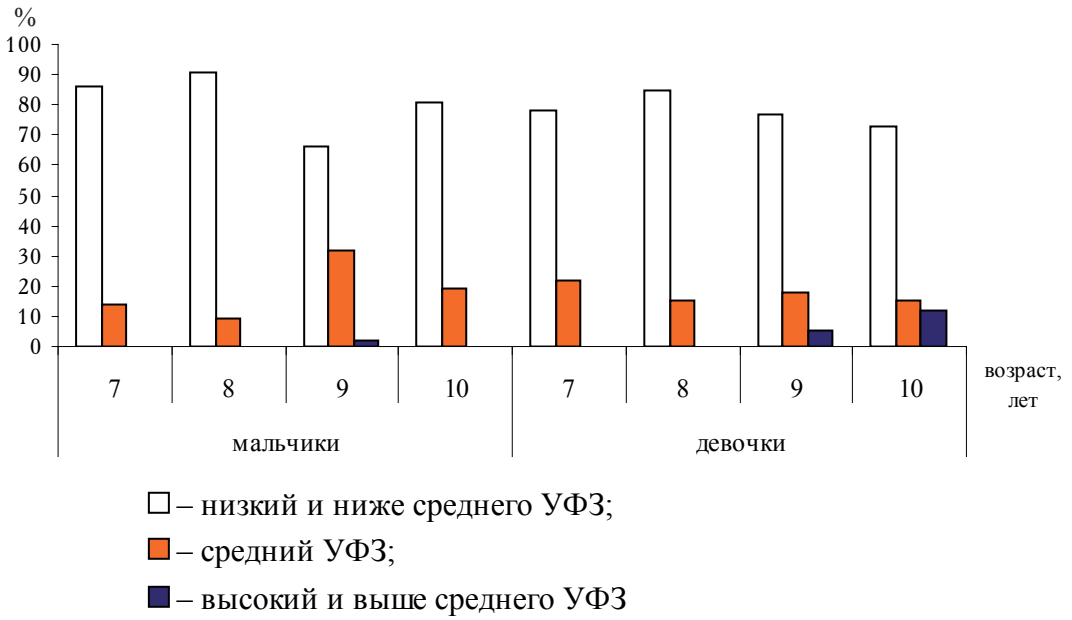



Рисунок 2 – Распределение мальчиков и девочек исследуемой выборки по уровням физического здоровья (n=343)

Оздоровительная направленность процесса физического воспитания в школе подразумевает повышение уровня здоровья детей и подростков путем использования разнообразных видов двигательной активности в зависимости от потребностей и интересов школьников, а не подготовку их к сдаче учебных нормативов, которая и занимает практически все время, отведенное на уроки физической культуры.

В ходе исследований выявлена корреляционная взаимосвязь между уровнем физического здоровья и результатами двигательных тестов у детей младшего школьного возраста. Для беговых упражнений (бег 30 м, 4×9 м, 4×10 м, 500 м, 600 м, 1000 м) характерна отрицательная корреляционная взаимосвязь, т. е. чем выше уровень физического здоровья, тем быстрее преодолевается беговая дистанция, и тем лучший результат показывают школьники (рисунок 3).

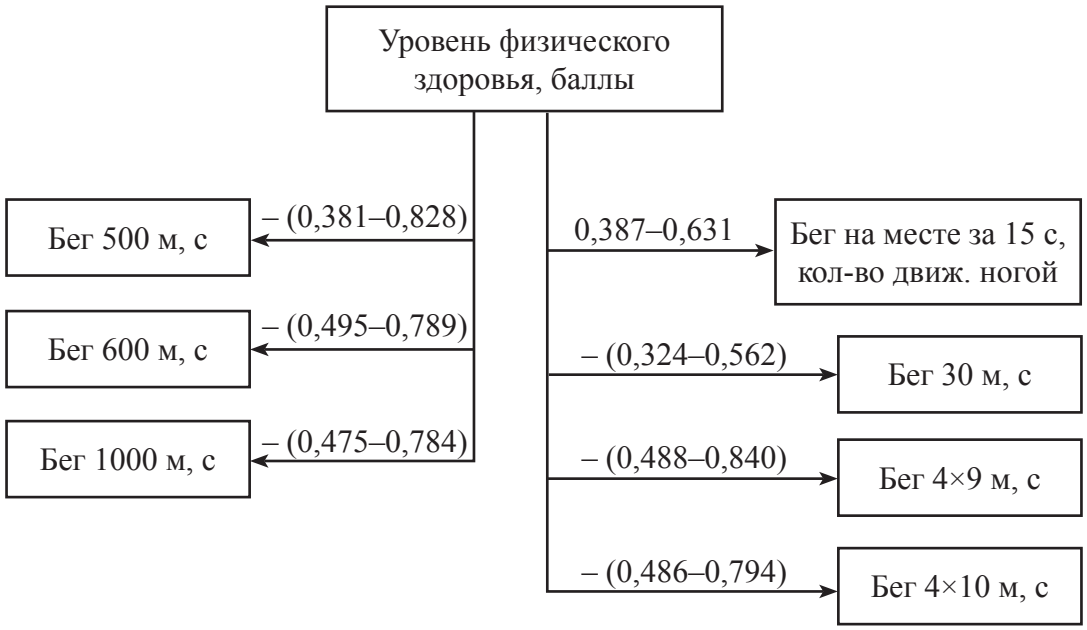



Рисунок 3 – Схема корреляционных взаимосвязей ($p<0,05$) между уровнем физического здоровья и результатами двигательных тестов у обследованных мальчиков (7 лет при n=7, 8 лет при n=68, 9 лет при n=101, 10 лет при n=21) и девочек (7 лет при n=9, 8 лет при n=41, 9 лет при n=62, 10 лет при n=34)

Отсутствуют корреляционные взаимосвязи между уровнем физического здоровья и результатами тестов на проявление силовых и скоростно-силовых способностей. Этот факт объясним, если учесть, что у детей младшего школьного возраста костная система развивается быстрее, чем мышечная. В данный возрастной период наблюдается второй скачок роста, что характеризуется увеличением длины тела и конечностей, меняется длина «рычагов», что сказывается еще и на технике выполнения теста.

В школьном возрасте относительная масса мышц увеличивается, совершенствуются их функциональные свойства. Мышечная система не успевает обеспечить достаточный прирост силы в этих условиях.

Результаты в беге 500, 600 и 1000 м, как характеристики проявления общей выносливости, лимитируются состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем. С точки зрения энергообеспечения эта работа проходит в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Скорость энергообмена в младшем школьном возрасте довольно высокая, беговые движения являются привычными и осуществляются на основе предыдущего двигательного опыта.

Этот факт объясним, если учесть, что развитие мышц скелета в процессе онтогенеза, рост и развитие опорно-двигательного аппарата напрямую связаны с физиологическими показателями деятельности сердечно-сосудистой системы.

Корреляционная зависимость между уровнем физического здоровья и результатами тестов в беге на 30 м (быстрота), челночном беге 4×9 м (ловкость) и беге 1000 м (выносливость) свидетельствует о том, что чем выше уровень физического здоровья, тем значительнее эта взаимосвязь, что можно объяснить закономерностями морфофункционального развития организма в младшем школьном возрасте.

**Выводы.** Значительное количество обследованных детей не способно не только выполнить нормативы системы Государственных тестов Украины для своей возрастно-половой группы на положительную оценку, но даже получить 1 балл (по 5-балльной системе) за показанный результат. Таких детей в тесте «бег 1000 м» – 27 %, «подтягивания в висе» – 20; «подъема в сед за 60 с» – 17, «виса на согнутых руках» – 15 %.

Особенно неприемлемы эти тесты для детей с низким и ниже среднего уровнем физического здоровья, которые составили 78 % обследованных детей и у которых отмечается также низкий уровень физической подготовленности.

Результаты исследований свидетельствуют о необходимости изменения критериев оценки физической подготовленности детей младшего школьного возраста с учетом особенностей возрастного развития организма, уровня физического здоровья, функционального состояния, доступности выполнения тестовых упражнений для детей 7–10 лет.

1. Апанасенко, Г.Л., Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – К.: Здоров'я, 1998. – С. 57–94.

2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд. центр Академия, 2003. – 240 с.

3. Круцевич, Т.Ю., Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – Киев, 2005. – 196 с.

4. Москаленко, Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко – Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.

5. Сергієнко, Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ

***Бобр В.М., канд. биол. наук, доцент, Петрашкевич Н.И.,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Знание основных физиологических особенностей сердечно-сосудистой системы у детей является необходимой предпосылкой при анализе и трактовке их разнообразных показателей.

Следует учитывать, что сердечно-сосудистая система детей по сравнению со взрослыми имеет морфологические и функциональные различия. Они выражены тем значительнее, чем моложе ребенок. В течение всего детства, вплоть до взрослого возраста, происходит непрерывное (и неравномерное) развитие сердца и сосудов: увеличивается масса сердца и объемы его полостей, изменяется соотношение отделов сердца и его положение в грудной клетке, совершенствуется нервная регуляция и морфологическая структура сердечно-сосудистой системы.

Между морфологическими и функциональными особенностями системы кровообращения у детей наблюдается тесная связь и взаимное влияние. Деятельность сердечно-сосудистой системы определяется внутренними и внешними факторами. Основными внутренними факторами являются чисто морфологическое и функциональное состояние различных элементов сердечно-сосудистой ткани. Внешние факторы – это нервно-рефлекторные и гуморальные явления, непосредственно воздействующие на тканевые элементы сердца и сосудов. При развитии зародыша, организм матери создает ему относительное постоянство среды, необходимость в деятельности адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы зародыша незначительна. С рождением ребенка начинается активная жизненная деятельность и усложняется взаимодействие его организма с внешней средой. Основными факторами, определяющими деятельность сердца, к этому времени становятся экстракардиальные механизмы адаптации.

Уровень физиологических функций и состояние энергетики организма определяются особенностями функционального состояния скелетных мышц. У детей раннего возраста преобладают симпатические влияния, с 3–7 лет они постепенно ослабевают, проявляются уже заметное влияние блуждающего нерва, что находит свое выражение в появлении хорошо заметной синусовой аритмии и замедлении ЧСС.

Морфологические изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе после рождения, неизменно сказываются на возрастной динамике показателей кровообращения.

У детей наблюдается большая ЧСС, чем у взрослых, в связи с относительно высоким обменом веществ, быстрой сокращаемостью сердечной мышцы и меньшим влиянием блуждающего нерва.

ЧСС у спящего ребенка приблизительно на 10–20 ударов меньше, чем в состоянии бодрствования. В условиях покоя колебания частоты пульса зависит от температуры, приема пищи, времени суток, положения ребенка, его эмоционального состояния. ЧСС у девочек на 2–6 ударов больше, чем у мальчиков. Пульс реже у детей с более развитой скелетной мускулатурой.

Артериальное давление у детей меньше, чем у взрослых, в связи с более широким просветам артерий, большей относительной емкостью сосудистого русла, меньшей мощностью левого желудочка.

Величина артериального давления в разных секторах кровеносной системы в пределах большого круга неодинакова. У новорожденных и детей в возрасте до 9 месяцев артериальное давление в верхних конечностях больше, чем в нижних, в возрасте после 9 месяцев артериальное давление в нижних конечностях становится выше, чем в верхних. Это объясняется тем, что с 9-месячного возраста ребенок начинает стоять и ходить. В настоящее время имеются данные о влиянии климатических факторов на уровень артериального давления у детей. У детей-южан оно ниже, чем у детей северных районов. Исследование температуры в годовом цикле показало, что зимой и весной у детей уровень артериального давления несколько выше, чем летом и осенью; утром ниже, чем вечером, к концу учебного года повышается. Отмечено, что с возрастом в большей степени повышается систолическое давление. Большое влияние на уровень артериального давления у детей оказывают эмоции. Венозное давление у них с возрастом постепенно снижается. Следует отметить, что показатели более высокого венозного давления у детей раннего возраста объясняются меньшей емкостью венозной сети, более узким просветом вен, большим количеством циркулирующей крови.

С возрастом замедляется линейная скорость кровотока, что можно объяснить удлинением сосудов по мере увеличения размера тела, а в более поздние сроки это связано с уменьшением эластичности сосудов. По мере роста ребенка снижается количество крови на 1 кг массы тела. Величина ударного объема сердца и минутный объем кровообращения с возрастом растет, при этом ударный объем изменяется более заметно, чем минутный, так как с возрастом ритм сердца замедляется.

Показатели минутного объема, отнесенные к весу тела ребенка, с возрастом, наоборот, уменьшаются. Таким образом, относительная величина минутного объема сердца, которая характеризует потребность организма в крови, выше у новорожденных и детей грудного возраста.

Половые различия ударного и минутного объема сердца выявляются после 10 лет. В период полового созревания объем циркулирующей крови временно увеличивается.

В сердечно-сосудистой системе детей в разные возрастные периоды могут возникать дисгармонии, т. е. асинхронность развития. Это обусловлено тем, что развитие нервной системы сердца заканчивается уже в 7–10-летнем возрасте, а мышечная ткань сердца продолжает дифференцироваться до 18–20 лет.

Временные нарушения деятельности аппарата кровообращения у детей проявляются по-разному. Наиболее часты из этих симптомов функциональные шумы в сердце, расстройства ритма сердечной деятельности, гипер- и гипотонические состояния.

У многих здоровых детей разного возраста (даже грудных) в области сердца выслушиваются систолические шумы (функциональные или неорганические). По мере роста ребенка частота их выявления возрастает. Причины, лежащие в основе возникновения функциональных шумов, весьма разнообразны, к ним следует отнести нарушение нервной регуляции деятельности сердца, что приводит к изменению тонуса миокарда; значительное ускорение кровотока в устьях аорты и легочной артерии: нарушения в миокарде на почве интоксикации, инфекции с нарушением правильного функционирования клапанов.

Функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы у детей, как правило, преходящи.

ЭКГ здоровых детей отличается от ЭКГ взрослых и, кроме того, имеет специфические особенности в каждом возрастном периоде.

Эти особенности обусловлены различным анатомическим положение сердца в грудной клетке, разным соотношением мышечных масс правого и левого желудочков, эндокринными влияниями и др.

Продолжительность зубцов и интервалов ЭКГ у детей короче, чем у взрослых. Довольно часто встречаются отрицательные зубцы Т в третьем отведении: деформация желудочкового комплекса QRS в виде буквы М или W в третьем отведении: отрицательные, двухфазные или сглаженные зубцы Р в третьем отведении: отрицательные, двухфазные или сглаженные зубцы Р в третьем отведении.

Нередко наблюдаются, особенно у детей раннего возраста, высокие заостренные зубцы Р, глубокие зубцы Q.

С возрастом изменяется продолжительность интервалов R-R, P-Q, ширина QRS.

Чем моложе ребенок, тем чаще ритм сердца и короче интервалы ЭКГ.

Переход ребенка в вертикальное положение и начало им активной деятельности способствует урежению ЧСС, повышению эффективности работы сердца. Возникает дыхательная (синусовая) аритмия, что заключается в изменении частоты пульса на вдохе и выдохе – в фазе вдоха частота пульса увеличивается, а в фазе выдоха уменьшается. Практически синусовая аритмия наблюдается у 94 % детей. Это явление встречается у здоровых детей любого возраста, в том числе и у детей в возрасте до года.

Для оценки характера синусовой аритмии условно выделены пять степеней ее выраженности:

– первая степень – синусовая аритмия отсутствует. Колебания ЧСС в перечислении на 1 мин не превышает 5 сокращений в 1 мин;

– вторая степень – слабовыраженная синусовая аритмия – колебания ЧСС 6–10 сокращений в минуту;

– третья степень – умеренно выраженная аритмия, с колебаниями ЧСС 11–20 в 1 мин;

– четвертая степень – выраженная синусовая аритмия, при которой колебания ЧСС 21–29 в мин;

– пятая степень – резко выраженная аритмия – колебания ритма в пределах 30 и более сокращений в мин.

У большинства детей отмечается умеренная степень аритмии. Выраженная дыхательная аритмия обнаруживается одинаково часто (в 20 %) у детей дошкольного и школьного возраста и несколько реже (в 13 %) у детей 15–16 лет. Резко выраженная дыхательная аритмия встречается уже у детей дошкольного возраста, чаще в возрасте 3–7 (в 12 %) и 13–14 лет (в 13 %). У детей 15–16 лет резко выраженная аритмия наблюдается редко.

1. Калюжная, Р.А. Физиология и патология сердечно-сосудистой системы детей и подростков / Р.А. Калюжная. – М.: Медицина, 1973.

2. Поляков, С.Д. Влияние двигательной активности на развитие и деятельность сердца детей: автореф. дис. ... канд. мед. наук / С.Д. Поляков; АМН СССР; НИИ педиатрии. – Москва, 1982.

3. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – 3-изд., стереотип. – Москва: Академия, 2004.

4. Студеникин, М.Я. Гипертонические и гипотонические состояния у детей и подростков / М.Я. Студеникин, А.Р. Абдулаев. – М.: Медицина, 1973.

5. Физиология развития ребенка / под ред. В.И. Козлова, Д.А. Фарбер; Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1983.

## ОБ АКТУАЛЬНОСТИ СМЯГЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ «КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Бояркина А.А., канд. пед. наук,***
Калининградский государственный технический университет,
Российская Федерация

В настоящее время компьютеризация охватывает практически все стороны не только производственной, но и личной жизни граждан. В индустриальном обществе, по прогнозам ученых, 70 % работающих в ближайшие годы будут использовать компьютеры. Поэтому проблема обеспечения безопасности работы на компьютере является актуальной.

В рамках настоящего исследования в 2002 г. нами было проведено анкетирование студентов Калининградского государственного технического университета 1 – 3 курсов различных факультетов. Респондентам было предложено анонимно ответить на 18 вопросов. Целью опроса стало выявление отношения студентов к проблеме «Компьютер и здоровье».

Всего опрошено 172 человека: 97 юношей (56,4 %) и 75 девушек (43,6 %) . Из них в возрасте 15–18 лет 118 человек (68,6 %) и в возрасте 19–21 год 54 человека (31,4 %). На вопрос о наличии персонального компьютера (ПК) дома положительно ответили 72,7 % опрошенных, остальные 27,3 % работают на ПК только во время учебы.

На вопрос: «С какого возраста вы начали работать на ПК?» респонденты отметили временной диапазон от 5 до 20 лет, который можно разделить на несколько периодов:

1 период – «Детская игра» (5–11 лет) – компьютер осваивается через игры.

2 период – «Школьная проблематика» (12–16 лет) – к играм прибавляются требования школьной программы, личная заинтересованность в освоении программного, технического и других видов обеспечения работы на компьютере. Именно на данный период приходится большинство профессиональных выборов, связанных с будущей профессией и уровнем образования.

3 период – «ПК – образ жизни» – без ПК не мыслят свое существование.

Пик начала работы на ПК приходится на возрастную группу от 12 до 17 лет, что составляет 77,9 %, в которой лидирующее место занимает возраст 15 лет (14 лет) – 18,6 % (36 %). Рассмотрим особенности работы на ПК в каждой возрастной группе. Возрастная группа 5–11 лет (12,8 %) – общение с компьютером ограничивается освоением компьютерных игр. Безусловно, на начало занятий на ЭВМ влияет фактор наличия компьютера дома, что подтверждается данными анкеты. Для детей 13–15 лет ПК является не только и не столько виртуальной игрушкой, сколько реальным помощником в учебе, занятия на котором носят четко системный характер. В пылу и азарте компьютерных игр дети часто забывают обо всем на

свете и могут безвылазно торчать перед монитором целыми днями, ничуть не заботясь о потраченном времени, усталости, здоровье, о несделанных домашних заданиях и каких-либо других делах. Но на то и нужны родители, чтобы научить своих детей пользоваться компьютером, привить им основные навыки и правильные привычки, позволяющие предупредить утомление зрения, избежать повреждений рук, связанных с повторяющимися нагрузками, и избавиться от неправильной осанки. Но, как правило, для родителей ПК является одним из способов ухода от воспитания ребенка. Погружая ребенка в компьютерный мир, приобретая новые компьютерные программы, родители высвобождают свое личное время за счет отведенного на общение с ребенком. Когда этот процесс затягивается, необходимость в общении отпадает. В результате чего ребенок все больше и больше времени проводит в виртуальном пространстве. В этот возрастной период знаний и умений по сохранению здоровья при работе с компьютером дети не получают. Смягчающим является тот фактор, что для детей дошкольного и младшего школьного возраста родители покупают, как правило, последние модели компьютеров.

Но и этого оказывается недостаточно для сохранения здоровья ребенка. Из 22 человек начавших заниматься на компьютере с 5 до 11 лет отметили нарушение в состоянии здоровья 7 человек, что составляет 31,8 % случаев, среди отмеченных заболеваний – сколиоз, остеохондроз, нарушение зрения, вегето-сосудистая дистония (ВСД).

Статистический анализ анкет студентов, избравших своей профессией работу на компьютере показал, что из 66 опрошенных 32 имеют нарушения в состоянии здоровья, а 34 – нет, т. е. практически в половине случаев дети поступают в ВУЗ уже имея «базовые» заболевания. Следовательно, даже несмотря на улучшение состояния компьютерной техники, количество детей, имеющих различные заболевания, неуклонно растет. Данную ситуацию можно объяснить двояко: с одной стороны, к такому положению вещей может привести увеличение объема получаемой школьниками информации и несовершенной компьютерной базой в учебных заведениях и дома, с другой стороны, причина может быть в нарушении режима труда и отдыха. Если раньше дети, просидев долгое время за учебниками или в библиотеках, шли гулять, занимались спортом, либо просто сидя дома на диване слушали музыку, то сейчас компьютер заменяет все. Можно сказать, он является 2 в 1 – и средством получения нужной учебной информации, и средством отдыха – игры, просмотр видеофильмов, компьютерная графика и т. д. Скорее всего, приоритетная роль в получении заболеваний принадлежит именно количеству проводимого за компьютером времени. Из всего количества опрошенных студентов 73 человека (42,4 %) ежедневно работают на компьютере, 29 человек (16,9 %) работают на компьютере от 4 до 6 раз в неделю, и лишь 24 человека (14 %) работают на ПК 1 раз в неделю. Иными словами, более половины студентов проводят за ПК более 4 раз в неделю. При этом 56,4 % (97 человек) заняты на ПК 1–3 часа в течение рабочего дня, 27,9 % (48 человек) – от 3 до 6 часов. И это только учебное время. А в свободное время 38,9 % (67 человек) проводят за компьютером 3–6 часов, 34,3 % (59 человек) – 1–3 часа. Стоит упомянуть и о той небольшой группе студентов, которые проводят у монитора более 6 часов и в рабочее (4,7 %), и в свободное (11,1 %) время. По санитарным нормам рекомендуется 10-минутный перерыв через каждый час работы на компьютере, если же перерывы делаются через 2 часа, то их продолжительность надо увеличивать до 15–20 минут, проделывая в это время упражнения из производственной гимнастики. По обобщенным данным, у работающих за монитором от 2 до 6 часов в сутки функциональные нарушения центральной нервной системы происходят в среднем в 4,6 раза чаще, чем в контрольных группах, болезни сердечно-сосудистой системы в 2 раза чаще, болезни верхних дыхательных путей – в 1,9 раза чаще, болезни опорно-двигательного аппарата – в 3,1 раза чаще. Причем чем реже студент работает за ПК, тем чаще эта работа связана с учебным планом, а значит он меньше времени проводит под воздействием компьютерного излучения.

Исследования функционального состояния пользователя компьютера, проведенные еще в 1996 году в электромагнитной безопасности, показали, что даже при кратковременной работе (45 мин) в организме пользователя под влиянием электромагнитного излучения монитора происходят значительные изменения гормонального состояния и специфические изменения биотоков мозга. Особенно ярко и устойчиво эти эффекты проявляются у женщин. В настоящее время компьютерная база значительно усовершенствована, но в массовой профессиональной подготовке специалистов реальные возможности технического обеспечения, использующиеся в сфере образования, сдерживаются экономическими возможностями педагогических учреждений. На вопрос об организации рабочего места ПК в университете респонденты ответили следующим образом:

а) освещенность рабочего места соответствует норме в 52,9 % случаев, не соответствует – 38,9 %;

б) рабочий стул специальный – 49,4 %, обычный – 40,7 %;

в) рабочий стол обычный – 18,6 %, специальный – 74,4 %.

Не столь утешительным образом выглядит данная картина дома:

а) освещенность рабочего места соответствует норме – 77,7 %, не соответствует – 15,9 %;

б) рабочий стул специальный – 42,1 %, обычный – 52,4 %;

в) рабочий стол специальный – 35,8 %, обычный – 59,5 %.

Таким образом, нельзя с уверенностью сказать о том, что рабочее место студентов полностью отвечает всем требованиям эргономики как в университете, так и дома. По данным медицинской статистики в России только 20 компьютеризованных рабочих мест отвечают современным требованиям безопасности. Пренебрежение к эргономическим требованиям при работе с ПК могут стать причиной стресса, повышенной утомляемости, ухудшения самочувствия, снижения остроты зрения и даже могут привести к различным нервно-психическим расстройствам.

На вопрос «Имеются ли перерывы в процессе работы на ПК?» студенты дали положительный ответ в 63,4 % случаев, отрицательный – в 36,6 %. Длительность перерывов колеблется в следующих пределах: 2–20 мин – 57,8 %, 0,5–1 ч – 22 %. Остальные респонденты не ответили на данный вопрос. Частота перерывов: через 30–45 мин – 6,4 %, по-разному – 17,4 % 26,7 % не ответили.

Что касается характера отдыха, то 93,6 % респондентов указали еду, отдых, другие занятия, и только 1 человек ответил: «физическая разминка». Приведенные данные касаются в основном домашних условий, когда у студентов есть возможность и условия позаботится о своем здоровье. В 73,8 % случаях студенты ответили, что не знают профилактических приемов для снятия утомления при работе на ПК; 26,2 % респондентов назвали гимнастику для глаз, гимнастику для шеи, разминки пальцев рук, но при этом ни один из ответивших положительно не применяет данные приемы на практике. Вместе с тем уже через 15–30 мин. после начала работы на ПК 8,7 % опрошенных испытывают дискомфорт, через 1 ч – 11,6 %, через 1,5–2 часа – 36,6 %, через 3–6 часов – 27,3 %, и лишь 14,5 % вообще не испытывают каких-либо неприятных ощущений.

Что касается последовательности наступления утомления в функциональных системах организма, то на I месте стоит зрение – 40,7 %, на II – шейный отдел позвоночника – 27,3 %, на III – поясничный отдел позвоночника – 11,6 %, на IV – грудной отдел позвоночника – 11,1 %, на V – кисть – 8,7 %, на VI – ноги – 19,2 %, на VII – ягодицы – 1,2 %. Утомление зрения, в частности, проявляется в снижении остроты зрения (50 % респондентов), которое наступает через 30–45 мин – 11,6 %, через 1–2 ч – 47,7 %, 3–4 ч – 25,6 % после начала работы на ПК.

**Выводы**

1. На утомляемость при работе на ПК влияет, прежде всего, неправильный режим работы и неграмотная организация рабочего места.

2. Большинство студентов не знают, а те, кто знает, не используют, при работе на ПК профилактические приемы снятия утомления.

3. Преподавателям необходимо обучать студентов умениям и навыкам применения физических упражнений для снятия негативных явлений при работе на компьютере.

4. Перспективным направлением в разработке проблемы «Компьютер и здоровье» следует считать создание компьютерной программы, регулирующей режим работы и отдыха, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

## ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Бурнос М.А.,***
Белорусский государственный экономический университет,
***Стрельская Л.Г.,***
Дошкольный центр развития ребенка № 26 г. Минска,
Республика Беларусь

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. В связи с этим активизируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные способности и готовить их к жизни.

Действенным фактором физического и личностного преобразования ребенка может быть использование в процессе физического воспитания элементов пешеходного туризма. Активизация данного процесса возможна при условии:

– включения пешеходного туризма в основные формы организации физического воспитания дошкольников;

– эффективного подбора средств физического воспитания в процессе проведения пешеходных прогулок и экскурсий для повышения уровня физического развития, физической подготовленности, психомоторных способностей, межличностных отношений детей.

В содержании работы по организации пешеходного туризма были выделены следующие аспекты подготовки:

1. Теоретическая подготовка: формирование знаний в области ФК и туризма, о правилах поведения на природе, ориентирование на местности, топография.

2. Физическая подготовка: развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

3. Техническая и тактическая подготовка: выбор места привала, овладение техникой движений в пеших прогулках и походах, рациональное преодоление естественных препятствий.

4. Формирование межличностных отношений дошкольников: моделирование педагогических ситуаций, выполнение туристических ролей.

В основу планирования процесса физического воспитания с элементами туризма был положен принцип цикличности. Построение циклов базировалось на особенностях тури-

стической деятельности, которая включает три непрерывных взаимосвязанных этапа: подготовку, проведение и подведение ее итогов. Основу каждого цикла составляли «выходы» детей как в природную, так и в социальную сферу. Повторное обращение в разных циклах к одним и тем же социальным объектам с постепенным усложнением двигательного и познавательного учебного материала позволяли педагогам углублять знания об окружающем мире и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка (таблица 1).

Таблица 1 – Организация физического воспитания в дошкольном учреждении с использованием средств туризма

| Образовательная работа | | Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Активный отдых |
|---|---|---|---|
| физкультурно-познавательные занятия | физкультурные занятия | | |
| Беседы.<br>Дидактические игры | Игровые занятия.<br>Занятия-тренировки.<br>Сюжетно-ролевые | Топографические прогулки.<br>Физические упражнения, проводимые на утренних и вечерних прогулках.<br>Подвижные игры с включением поисковой ситуации.<br>Игровые комплексы с использованием природных и социальных объектов | Туристические походы.<br>Туристические развлечения.<br>Дни здоровья |

В исследовании принимало участие 40 детей старшего дошкольного возраста (20 детей – экспериментальная группа, 20 детей – контрольная группа) ДЦРР № 26 г. Минска. В экспериментальной группе занятия проводились по программе «Пралеска», но в физкультурные занятия на воздухе включались физические упражнения с использованием особенностей ближайшего окружения, а также двигательные задания по ориентированию на местности. Активный отдых предусматривал проведение туристских походов, досугов, праздников. В контрольной группе занятия проводились по программе «Пралеска», предусматривающей два физкультурных занятия в помещении, три – на воздухе. Количество часов, отводимое на организованную деятельность детей обеих групп, было одинаковым.

При использовании данной методики в образовательном процессе были получены положительные изменения в показателях состояния здоровья, физической подготовленности, психомоторных способностей, межличностных отношений дошкольников (таблицы 2–4).

Анализ заболеваемости экспериментальной группы после проведенного эксперимента показал снижение уровня заболеваний на 28 %, в контрольной группе этот показатель составил 14 %. Переход из группы «ЧБ» в группу «ЭБ» и из группы «ЭБ» в группу «ЗД» составил 22 % в экспериментальной группе и 10 % в контрольной.

Таблица 2 – Приросты показателей уровня физической подготовленности старших дошкольников в педагогическом эксперименте, %

| Тестируемые показатели | Экспериментальная группа (n=20) | Контрольная группа (n=20) |
|---|---|---|
| Скоростно-силовые качества | 16,0 | 10,0 |
| Быстрота | 7,9 | 5,9 |
| Выносливость | 10,5 | 3,8 |
| Ловкость | 9,0 | 4,5 |

Таблица 3 – Приросты показателей уровня развития психомоторных способностей дошкольников, %

| Тестируемые показатели | Экспериментальная группа (n=20) | Контрольная группа (n=20) |
|---|---|---|
| Координационные способности | 7,2 | 4,8 |
| Ориентационная способность | 25,1 | 15,0 |

Таблица 4 – Динамика социометрического статуса старших дошкольников в системе межличностных отношений, %

| Статусное положение | I этап | | II этап | |
|---|---|---|---|---|
| | Экспериментальная группа (n=20) | Контрольная группа (n=20) | Экспериментальная группа (n=20) | Контрольная группа (n=20) |
| «Звезды» | 5 | 10 | 15 | 10 |
| «Предпочитаемые» | 35 | 35 | 50 | 40 |
| «Принятые» | 45 | 40 | 35 | 45 |
| «Непринятые» | 15 | 15 | 0 | 5 |

Анализ изменений позволяет заключить, что это следствие не только возрастного развития, но и влияние целенаправленного педагогического воздействия.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. В основу содержания работы по организации пешеходного туризма в дошкольном учреждении положено рациональное сочетание двигательной, игровой, познавательной деятельности детей.

2. Включение пешеходного туризма в основные формы работы способствует физическому и личностному развитию детей.

1. Безносиков, Е.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Е.Я. Безносиков. – Минск, 1998. – 67 с.

2. Буглакова, А. Туристята-дошколята / А. Буглакова // Пралеска. – 2001. – № 7. – С. 15–24.

3. Дедулевич, М.Н. Сто тропинок, сто дорог: пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.Н. Дедулевич. – Минск: Нар. Асвета, 2000. –135 с.

4. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника: учеб. пособие / Я.Л. Коломинский [и др.]; под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. – Минск: Университетское, 1997. – 236 с.

5. Завьялова, Т.П. Методика использования средств туризма в ФВ детей 6–7 лет в ДОУ: автореф. дис. … канд. пед. наук / Т.П. Завьялова. – Тюмень, 2000. – 21 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

***Воскресенская Т.В., канд. мед. наук, Приходько В.И., канд. мед. наук, доцент, Солдатенкова А.И., канд. мед. наук, доцент,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Важнейшим критерием нормы при оценке уровня здоровья является способность организма наиболее эффективно использовать свои функциональные возможности при предъявлении к нему повышенных требований, быстро и адекватно перестраивать уровень своей деятельности, отвечая на внешние воздействия без патологических проявлений.

Основой устойчивой адаптации целостного организма в новых условиях является поддержание стабильного и адекватного этим условиям уровня метаболизма, где ведущая роль принадлежит кислороду, что зависит, в первую очередь, от взаимодействия функции кровообращения и дыхания, регуляции которых во многом определяются вегетативной нервной системой. В связи с этим кардиореспираторная система выступает в качестве информационного индикатора компенсаторно-приспособительных возможностей организма, а исследование ее реакции – адекватным методом оценки адаптации организма в новых условиях.

В отличие от остальных частей тела и систем человеческого организма внутренние органы получают двойную вегетативную иннервацию: и симпатическую, и парасимпатическую. Обе части вегетативной нервной системы регулируют функции одних и тех же внутренних органов, создавая оптимальный режим их работы. В зависимости от величины функциональных нагрузок вегетативная нервная система или усиливает, или ослабляет функции тех или иных внутренних органов, включая работу сердца и легких. При этом в каждый момент в соответствии с физическими или психическими нагрузками большую активность проявляет или симпатическое, или парасимпатическое звено вегетативной нервной системы. Об уровне адаптации к физической нагрузке можно в определенной мере судить по функционированию вегетативной нервной системы.

Известно, что истоки сердечно-сосудистых заболеваний находятся в детском и подростковом возрасте. В последние годы наметилась тенденция к увеличению количества детей с функциональными расстройствами сердечно-сосудистой системы. Нередко вегетативные дисфункции сердца и сосудов, впервые проявившиеся в детстве, с возрастом приводят к тяжелым сердечно-сосудистым заболеваниям. Но наибольшее значение проблема функциональных нарушений приобретает для студенческой молодежи. Это связано, в первую очередь, с возрастной предпочтительностью функциональной психо-вегетативной патологии, так как юношеский возраст относится к периодам повышенного риска в отношении проявлений функциональных психосамотических нарушений. Правильная организация профилактических мероприятий подросткам с дисфункциями вегетативной нервной системы является одним из ведущих фактором в разработке системы мер предупреждения сердечно-сосудистой патологии. Одним из наиболее важных средств для решения этой задачи являются средства физической культуры.

В связи с вышеизложенным целью нашего исследования явилось изучение особенностей вегетативной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы у лиц подросткового возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

Под наблюдением находилось 88 подростков в возрасте 12–13 лет и 79 студентов 1 и 2-го курсов факультета ОФКиТ БГУФК.

У подростков изучение функционального состояния вегетативной нервной системы осуществлялось методом кардиоинтервалографии, основанном на математическом анализе сердечного ритма. Кардиоинтервалограмма регистрировалась в состоянии покоя, в ортостазе, после пробы с форсированным дыханием (5 быстрых и глубоких дыхательных циклов) и специфической физической нагрузки (15-секундный бег на месте в максимальном темпе.). Оценка уровня физического развития, физической подготовленности сердечно-сосудистой системы и особенностей вегетативной регуляции проводилась при помощи: антропометрического метода (рост стоя, масса тела, окружность грудной клетки, мышечная сила), теста Купера, ортостатической пробы, регистрации артериального давления в покое и ортостазе (систолического, диастолического, пульсового), метода кардиоинтервалографии.

Группировка, анализ и обработка полученных результатов исследования проводились методом вариационной статистики. Вероятность достоверности сравниваемых величин оценивалась по таблице значений Стьюдента.

Проведенное нами исследование по изучению особенностей вегетативной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы у подростков, занимающихся физической культурой и спортом, позволило установить, что у спортсменов на ранних этапах спортивной тренировки происходят существенные изменения вегетативной регуляции функций. Они проявляются в снижении активности симпатического звена вегетативной нервной системы и уменьшении напряжения механизмов компенсации детского организма в состоянии покоя, в оптимизации вегетативного ответа на стрессовые воздействия. По сравнению с девочками у мальчиков более оптимальные показатели исходного состояния вегетативной нервной системы и вегетативного реагирования на различные стрессовые факторы. У спортсменов-подростков выявлены изменения в деятельности вегетативной нервной системы, которые свидетельствуют о нарушении адаптации их организма к физическим нагрузкам, что диктует необходимость своевременной коррекции тренировочного процесса с целью профилактики нарушений в состоянии их здоровья. Изучение особенностей вегетативной реактивности подростков-спринтеров по сравнению с подростками, не занимающимися спортом, показало, что наиболее характерным для юных спортсменов явился асимпатикотонический тип вегетативной регуляции – 51,1 %. Нормотонический тип диагностировался у 36,4 % спринтеров, гиперсимпатикотонический тип – 12,5 %. У подростков, не занимающихся спортом, асимпатикотонический тип вегетативной регуляции наблюдался в 40 % случаев, нормотонический и гиперсимпатикотонический типы – соответственно в 53 и 7 % случаев. У подростков, занимающихся спором, соотношение типов вегетативной регуляции не имело различий в зависимости от пола. У мальчиков-спринтеров нормотонический и асимпатикотонический типы вегетативной регуляции встречаются несколько реже, а гиперсимпатикотонический – значительно чаще, чем у девочек. Увеличение частоты встречаемости гиперсимпатикотонического типа вегетативной регуляции у мальчиков возможно обусловлено тем, что в состоянии покоя у них чаще выявлялась исходная ваготония по сравнению с девочками.

Индивидуальный анализ исходного вегетативного тонуса и вегетативной реактивности, проведенный у студентов, выявил определенные тенденции, характерные для лиц с предрасположенностью к артериальной гипертензии. У этих обследованных в покое чаще по сравнению с лицами без предрасположенности к артериальной гипертензии встречалась симпатикотония покоя, реже – ваготония. У большинства студентов с риском развития артериальной гипертензии (80 %) отмечен асимпатикотоноческий тип вегетативной регуляции, что по существу свидетельствует о снижении у них резервов адаптации, а также о напряжении механизмов адаптации к отрицательным факторам внешней среды.

Таким образом, показатели, характеризующие состояние вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, имеют свои особенности у лиц с предрасположенностью к артериальной гипертензии. Комплекс оздоровительных мероприятий, включающий физические упражнения по методике Цигун и самомассаж, оказывает четкое положительное влияние на функциональные параметры в сердечно-сосудистой, нервной системах и физическую подготовку студентов, имеющих предрасположенность к артериальной гипертензии. Параметры, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы как у подростков, так и студенческой молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, являются показательным средством врачебно-педагогического контроля при проведении физической подготовки.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

***Вучева В.В., канд. пед. наук, доцент,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

Низкий уровень здоровья и физического состояния детей и учащейся молодежи актуализирует проблему изменения системы образования в области физической культуры. Сложность этой трансформации состоит, прежде всего, в том, что предполагаются не отдельные частичные изменения, а преобразования системного и стратегического характера, рассчитанные на далекую перспективу. В этой связи нужны содержательные модели и соответствующие педагогические технологии.

Как известно, существует довольно значительное количество определений понятия «педагогическая технология». Не останавливаясь на их характеристике, отметим, что под понятием «педагогическая технология» мы понимаем упорядоченную совокупность действий, операций и процедур, инструментально обеспечивающих достижение прогнозируемого результата.

Педагогическая технология имеет три уровня практической реализации:

1. Общепедагогический уровень, на котором реализуются общепедагогическая, общедидактическая и общевоспитательная технологии, т. е. технология характеризует целостный образовательный процесс в данном регионе, учебном заведении, на определенной ступени обучения. Здесь педагогическая технология синонимична педагогической системе: в нее включается совокупность целей, содержания, средств и методов обучения, алгоритм деятельности субъектов и объектов процесса, образующих целостность, устойчивое единство со средой, обладающей интегральными свойствами и закономерностями.

2. Частнометодический (предметный) уровень, на котором реализуется частнопредметная педагогическая технология, зачастую употребляется в значении «частная методика», т. е. как совокупность методов и средств для реализации определенного содержания обучения и воспитания в рамках одного предмета, группы, преподавателя.

3. Локальный (модульный) уровень, на котором реализуются технология отдельных частей учебно-воспитательного процесса, решение частных дидактических и воспитательных задач (технология отдельных видов деятельности, самостоятельной работы и др.) [1].

Разработка и реализация педагогической технологии активизирует деятельность исследователей и практиков в аспекте поиска наиболее эффективных форм, средств и методов повышения результативности деятельности. Это предполагает использование новейших достижений науки и практики с целью исключения неоправданных затрат времени и ресурсов; прогнозирование и проектирование деятельности обучаемого и обучаемых с целью предотвращения ее коррекции по ходу исполнения; использование средств информационных технологий.

Предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса определяет структуру и содержание деятельности обучаемого и обучаемых с последующим практическим воспроизведением. При этом процесс целеобразования рассматривается в двух аспектах: диагностичном целеобразовании и объективном контроле качества усвоения обучаемыми учебного материала и развитии физической культуры личности в целом.

При реализации технологии необходимо соблюдение следующих требований:

– способствовать оптимизации учебно-воспитательного процесса посредством использования инновационных форм, средств и методов организации учебно-воспитательного процесса;

– предоставлять обучаемому возможность построения персональной программы обучения и развития, учитывающей в полной мере его физическое состояние, уровень развития физических качеств, мотивацию и личные предпочтения;

– выступать средством реализации рефлексии, побуждающей студента к самостоятельному формированию системы знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

В своей экспериментальной работе мы использовали технологии всех трех уровней:

– общепедагогическая технология была направлена на весь учебно-воспитательный процесс по физической культуре в вузе. На данном иерархическом уровне применялись технология реализации образовательной среды; игровые технологии, позволяющие активизировать и интенсифицировать деятельность студентов; технология олимпийского образования; личностно-ориентированные технологии;

– частнопредметная технология определяла стратегию учебного предмета и деятельности педагога. Технологиями данного уровня являлись технология обучения двигательной деятельности, технология развивающего обучения, технологии субъект-субъектного взаимодействия, технологии индивидуального развития, рейтинговые технологии;

– технологиями локального уровня, определяющими стратегию отдельного учебного занятия или части учебно-воспитательного процесса, являлись технологии индивидуализации обучения, технологии уровневой дифференциации, проблемного и программированного обучения, групповые технологии.

Рассматривая технологию реализации образовательной среды, отметим, что на уровне конкретного учебного заведения управленческое воздействие на образовательную среду должно способствовать превращению ее в оптимально благоприятную для развития человека на основе идеи расширения зон актуального и ближайшего развития индивида. При этом необходимо учитывать, что наряду с педагогически организованной, «контролируемой» зоной неизбежно самоорганизуются и локальные участки спонтанных взаимодействий и взаимовлияний, которые могут выполнять как позитивную развивающую функцию, так и негативную, искажающую процесс конструктивного личностного развития субъектов образовательного процесса. Решающая роль в педагогической организации «зоны развивающих возможностей» принадлежит проектированию технологического компонента, который призван адекватно опосредовать, целесообразно преобразовывать взаимодействие субъекта образовательного процесса с пространственно-предметными и социальными компонентами образовательной среды [2]. Нами определены возможные действия по наполнению образовательной среды физической культуры стимулами по основным выделенным параметрам:

1. Параметр «Ценности» – выделение в деятельности образовательного учреждения в качестве приоритетных следующих ориентаций: обеспечение студентам возможности включаться в различные виды физкультурно-спортивной деятельности и выстраивание системы, объединяющей влияния предметной, социальной и информационной сред; перенос акцента в деятельности преподавателя от воздействия на личность студента к формированию обучающей среды; планирование и целеполагание на основе определения обучающего эффекта образовательной среды, обеспечение всех видов контроля достижения целей образовательного учреждения.

2. Параметр «Отношения» – предполагает соблюдение следующих принципов: гуманизация и демократизация образовательной среды вуза; интенсификация и оптимизация образовательного процесса; сохранение многообразия культурных ценностей и норм в области физической культуры, формирование у студентов положительного отношения к ним.

3. Параметр «Символы» – широкое использование возможностей дополнительного образования, различных средств коммуникаций и информационных технологий; гуманитаризация содержания образования в области физической культуры посредством обогащения учебной дисциплины социально значимыми аспектами (валеологическими, экологическими

и т. д.); расширение сферы физкультурно-спортивной деятельности с целью приобретения непосредственно личного эмоционального опыта соревновательной деятельности, устранения негативных сторон данной деятельности, связанных с желанием победить любой ценой, пренебрежительным отношением к сопернику и т. д.

4. Параметр «Предметы» – рациональное построение предметного окружения образовательной среды: рациональное использование спортивных сооружений и их доступность для разнообразной деятельности в сфере физической культуры; построение учебных программ и планов на принципах вариативности и альтернативности.

В аспекте проблемы управления процессом становления образовательной среды важно то, что она может создаваться индивидом, поскольку каждый развивается в соответствии со своими индивидуальными особенностям, творя свое собственное образовательное пространство как пространство вхождения в культуру, в данном случае культуру физическую.

В практике физической культуры наибольшее распространение получили игровые технологии. Применение многосоставных игровых технологий, с учетом особенностей учебно-воспитательного процесса по физической культуре, возможно в учебной и внеучебной деятельности. В первом случае – включением игровых технологий в структуру традиционных видов занятий и в логику традиционных методов обучения, во втором – использованием нетрадиционных игровых технологий. Одним из направлений этой деятельности являлось проведение различных физкультурно-спортивных мероприятий, организованных в соответствии с принципами «новых игр», целью которых было выявление и раскрытие человеческих возможностей, творческого потенциала, получение удовольствия, радости от самого процесса игры, а не от результата, раскрытие коммуникативных возможностей физической культуры и спорта, а также эстетических и нравственных ее аспектов.

Также нами была разработана система педагогических игр различной направленности, которая предполагала целенаправленное формирование у студентов системы знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, сопряженное личностно-профессиональное развитие, формирование навыков педагогической рефлексии, осознание собственной деятельности и общения. Проблемная организация педагогических игр способствовала реализации идеи развития, перестройки потребностно-мотивационной сферы студентов в отношении физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности. Проблемные задания и ситуации, присутствующие в играх, способствовали усилению творческой активности обучаемых, поскольку содержали в себе возможности для целеполагания и целеосуществления. Использование игровой технологии позволило также активизировать процесс овладения двигательными действиями при большем эффекте усвоения, моделировать собственную деятельность и систему отношений в игровых условиях. Необходимой составляющей применяемых нами игровых технологий являлся рефлексивный анализ и подведение итогов.

Отмечая достоинства игровой технологии, необходимо отметить трудности в ее применении, связанные с недостаточностью формализованных критериев оценки и постоянного алгоритма проведения игры, который может меняться в зависимости от изучаемой проблемы или состава участников.

Нами была разработана и реализована в практической деятельности технология обучения двигательной деятельности, методологической основой которой являлись теория поэтапного формирования умственных действий, теория развивающего обучения, проблемно-поисковый подход.

Процесс обучения двигательной деятельности складывался из трех этапов:

1) формирование ориентировочной основы действия;

2) формирование двигательного навыка;

3) контроль уровня усвоения изучаемого технического приема.

Технология олимпийского образования базируется на идее включения его в систему образования по физической культуре, что будет способствовать интеграции спорта, культуры и образования, пропаганде здорового стиля жизни, привитию интереса к двигательной активности через осознание ее необходимости, расширению коммуникативного пространства физической культуры, спорта, олимпизма.

Организационно-деятельностные аспекты олимпийского образования присутствовали в структуре учебного и внеучебного времени студентов, моделях организации спортивно-массовых мероприятий, позволяющих сочетать соревновательную деятельность с несоревновательными играми, в которых основной акцент смещался с результата на сам процесс игры, и отсутствовало разделение участников на победителей и побежденных. Это способствовало созданию условий для совместного и равноправного участия в них студентов с различным уровнем здоровья и физической подготовленностью, позволило реализовать лозунг: «Преодолей самого себя!».

Целесообразность применения в учебно-воспитательном процессе по физической культуре личностно-ориентированных технологий обусловлена тем, что они используют методы и средства обучения, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся. В центре их внимания целостная личность, стремящаяся к реализации своих способностей и возможностей. Основу реализуемого нами личностно-ориентированного технологического комплекса составляла триада «задача – диалог – игра», что обусловливало взаимосвязь основных компонентов педагогической системы – содержание (задачная технология), методы (диалоговая технология) и форма (игровая технология).

Применение вышеобозначенного способствовало стимулированию саморазвития, самообразования и самосовершенствования студентов в области физической культуры, реализации профессиональной направленности ее содержания, формированию убеждения в необходимости осуществления здорового образа жизни и сознательного выбора на этой основе индивидуальной системы ценностей.

Особенностью технологий субъект-субъектного взаимодействия было то, что они являлись организационно-содержательной структурой, определяющей направление взаимодействия педагога и студента при разнообразии подходов и отношений, способствующих обеспечению положительной мотивации студентов как в учебной, так и во внеучебной деятельности, созданию проблемных ситуаций, атмосферы творчества, доверия, позволяющих актуализировать субъектную позицию студентов. Коммуникативное взаимодействие в системах «преподаватель – студент», «студент – студент», «преподаватель – преподаватель» осуществлялось в форме диалога. Все это в комплексе отражало гуманистическую направленность образовательного процесса.

Применение технологии индивидуализации обучения позволяло учитывать двигательный опыт обучающихся, их индивидуальные способности и психологические особенности, что способствовало созданию комфортной среды обучения, обеспечению доверительных взаимоотношений, оказанию своевременной помощи и поддержки каждому студенту.

На учебных занятиях по физической культуре применялись также технологии уровневой дифференциации, что позволяло обеспечивать специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых с учетом исходного уровня их знаний, умений и навыков, физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Она является завершающим этапом решения задач всех других видов учебной деятельности. Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Основой самостоятельной работы служил научно-теоретический курс, комплекс полученных студентами знаний. С целью обе-

спечения и активизации самостоятельной работы студентов нами использовались технологии проблемного и программированного обучения, групповые технологии, анализ педагогических ситуаций.

С целью осуществления всех этапов контроля использовалась рейтинговая оценка, что позволяло студентам компенсировать недостаточность знаний, умений, навыков одного раздела другим, более доступным для восприятия и выполнения.

Анализ содержательных характеристик педагогических технологий, а также результаты проведенного эксперимента позволяют сделать вывод, что для решения проблемы повышения эффективности образования в области физической культуры в системе высшей школы можно использовать различные технологии, исходя из целей, задач, физической подготовленности и мотивационной готовности студентов. Определение взаимодействия указанных технологий и комплексирование их в соответствии с обозначенными на каждом этапе образовательного процесса по физической культуре целями и задачами будет способствовать практической реализации идеи физического и духовного оздоровления студенческой молодежи.

1. Селевко, Г.К. Педагогические технологи на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП / Г.К. Селевко. – М.: НИИ школьных технологий, 2005. – 288 с.

2. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Гаврилович А.А.,***
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития. Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми предъявляемыми к нему требованиями.

В настоящее время одной из центральных задач воспитания и обучения детей в дошкольном учреждении является охрана, защита и укрепление их здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

В Базисной программе воспитания и обучения детей в дошкольном учреждении Республики Беларусь «Пралеска» приоритетное место отведено содержанию работы по созданию благоприятных условий для здоровья воспитанников. В программе осуществлен подход к пониманию выражения «здоровый человек», с точки зрения не только его физического бытия, но и психического здоровья. В разделе «Расти здоровым, малыш!» отмечается, что «физическое здоровье невозможно без психического. Вот почему мы стремимся сформировать привычки здорового образа жизни. Дети познают культуру владения своим телом, научатся красиво двигаться, ощутят радость от своей легкости, ловкости, подвижности, здоровья. Поэтому развитие у ребенка физических качеств и способностей – существенная задача укрепления и охраны здоровья» [2]. Программа ориентирует на гуманистический подход к оздоровительной работе, учет возрастных и индивидуальных физических и психических особенностей детей, широкое и умелое использование природных средств закаливания, оздоровления и физического развития.

Обязательным слагаемым здорового образа жизни является потребность в физических упражнениях. Двигательная активность – необходимое условие здоровья и всестороннего развития детей: окружающий мир они познают посредством движения, в них находят выход своей внутренней энергии, фантазий. Движение – жизнь ребенка, его стихия. Исследования физиологов показали, что мышечная активность (движения), запускаемая деятельностью нервных центров, обеспечивая организму возможность осуществлять самые разнообразные контакты со средой, является едва ли не основным фактором, определяющим развитие мозга, увеличение его массы, и тем самым его информационной емкости. Физические нагрузки улучшают функции различных органов и систем организма ребенка, повышают физиологические резервы, оказывают позитивное влияние на физическое и психическое здоровье ребенка. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под влиянием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Физическое здоровье рассматривается как уровень роста, развития органов и систем, как уровень резервного потенциала организма человека, обеспечивающий адаптационные возможности к различным условиям внешней среды. Одним из показателей физического здоровья человека является физическая подготовленность, определяемая по уровню развития двигательных умений и навыков, а также физических качеств. Диагностика физической подготовленности осуществляется посредством физических упражнений, где требуется проявление разнообразных физических качеств. В ходе такой диагностики можно определить двигательный возраст ребенка, его моторную зрелость. Такие показатели являются достаточно информативными. Особенно важно учитывать уровень физической подготовленности ребенка к его поступлению в школу. Физически слабо подготовленный ребенок будет иметь худшие возможности к школьному обучению. Многочисленные научные исследования достаточно глубоко раскрывают понятие школьной зрелости и позволяют выделить следующие основные фундаментальные направления в физической подготовке детей к школе:

– укрепление здоровья и закаливание организма;

– обеспечение гармоничного физического развития;

– развитие двигательных умений, навыков, физических качеств.

Целью организованного нами исследования является изучение роли статических упражнений в развитии гибкости у старших дошкольников.

Под статическими упражнениями понимают неподвижное сохранение определенной позы тела или какой-либо его части. Выполнение статических упражнений является ценным средством развития ряда психофизиологических качеств: силы, равновесия, ловкости, гибкости и т. д.

Мы предположили, что значительно повысить гибкость детей старшего дошкольного возраста возможно посредством статических упражнений.

Как свидетельствуют результаты исследования, рациональное использование статических упражнений в работе со старшими дошкольниками дает каждому из них возможность лучше познакомиться со своим собственным телом. Удерживая статическую позу в течение 7–10 секунд, ребенок может проанализировать свои ощущения, почувствовать какие группы мышц задействованы в выполнении каждого упражнения. Это, в свою очередь, способствует осознанному отношению к формированию правильной осанки, которая является важным показателем развития гибкости, а в общем – существенным моментом подготовки к школе.

Независимо от подходов и форм занятий физической культурой важно обеспечить систему физического воспитания, реализованную в объединенных усилиях и единстве действий дошкольного учреждения и семей воспитанников, их сотрудничестве.

В дошкольном учреждении помощь родителям в правильном физическом воспитании ребенка исключительно многообразна.

В работе с родителями по укреплению здоровья детей важная роль принадлежит врачу детского сада. Систематически изучая особенности физического развития каждого ребенка, врач обнаруживает то, что ускользает порой от внимания педагога и родителей. Его замечания и выводы помогают лучше разобраться в особенностях поведения ребенка, найти индивидуальный подход к нему, правильно организовать режим дня и т. д.

Работники детского сада разъясняют родителям значение четкого и продуманного режима дня ребенка в семье, так как правильный распорядок оказывает благоприятное влияние на физическое развитие детей, на укрепление их нервной системы, на выработку положительных культурно-гигиенических навыков. Удовлетворяя интерес по поводу питания ребенка в дошкольном учреждении, его работники знакомят родителей с научными основами питания, помогают соответствующим образом организовать его в семье.

Врачи и педагоги детских садов уделяют особенно много внимания родителям, которые стараются чрезмерно кутать своих детей, объясняют важную роль закаливающих процедур.

Как показывает практика, полезным является приглашение родителей на занятия гимнастикой и подвижными играми, на утреннюю зарядку или музыкальные занятия, а также разучивание упражнений с теми родителями, кто делает дома с ребенком гимнастику.

И это лишь небольшая часть помощи, которую дошкольные учреждения могут оказать (но не всегда предлагают) родителям в формировании здоровья детей, их физическом воспитании, на что родителям или не хватает времени, или чему они, к сожалению, не придают первостепенного значения. Поэтому одним из важнейших условий успешности воспитательно-образовательной работы является так называемая горизонтальная преемственность [3], которая предполагает установление единения, общности педагогов и родителей во взглядах на всестороннее воспитание ребенка.

1. Панько, Е.А. Психология личности и деятельности педагога дошкольного образования: моногр. / Е.А. Панько. – Минск: БГПУ, 2005. – 231 с.

2. Пралеска: воспитание и обучение детей в дошкольном учреждении: базисная программа и метод. рекомендации / под ред. Е.А. Панько. – Минск: НМЦентр, 2000. – 472 с.

3. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Б.Д. Эльконин. – М.: Академия, 2004. – 384 с.

## СУЩЕСТВУЮЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОДЕРЖАНИИ И ПОСТРОЕНИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ФИЗКУЛЬТУРНО-КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ) ЛИЦ ЗРЕЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

***Гасанова-Матвеева З.А., канд. пед. наук, доцент,***
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация

Общая физическая подготовка (ОФП) и «физкультурно-кондиционная тренировка» являются вариантами базово-пролонгирующего физического воспитания. То, что обозначают эти термины, нередко совпадает, однако только в том случае, если физкультурно-кондиционная тренировка имеет достаточно широкое содержание, способное обеспечить повышение или сохранение общего повышенного уровня физической работоспособности [10].

Общепризнано, что при построении физического воспитания людей зрелого возраста необходимо учитывать своего рода хронологию возможного развития и сохранения физических качеств и парциальных функциональных возможностей организма. Однако, несмотря на проводившиеся исследования в этом направлении, пока отсутствуют общепринятые подходы в определении содержания и структуры общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) и регламентации нагрузок с учетом пола, возраста и уровня физической тренированности рассматриваемого контингента.

По мнению многих авторов, в программах занятий с людьми среднего возраста необходимо использовать широкий комплекс физических упражнений, в том числе средства гимнастики (основной, «ритмической», «женской», «художественной» и других ее видов), циклические локомоции различной интенсивности и длительности (передвижение на лыжах, плавание и др.), смешанные скоростно-силовые упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, элементы спортивных игр и спортивные игры по упрощенным правилам и др.

В физической тренировке людей зрелого возраста ряд авторов рекомендуют в общем объеме упражнений до 90 и более процентов отводить упражнениям, развивающим выносливость [8 и др.]. В качестве таких упражнений особенно часто называют длительную ходьбу и бег невысокой интенсивности [11 и др.], причем подчеркивается, что непрерывный длительный бег более эффективен для воздействия на функции циркуляторных систем, чем чередование ходьбы и бега трусцой. Как показано, систематическая тренировка с применением различного по продолжительности и интенсивности бега вызывает у людей зрелого возраста значительное улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, в частности ускорение кровообращения при нагрузке и нормализацию кровяного давления в работе и покое [8]. Имеются также данные о том, что физическая активность, направленная на повышение выносливости, может снижать как диастолическое, так и систолическое давление крови приблизительно на 10 мм рт. ст. у людей со средней степенью первичной артериальной гипертензии [16]. Как показано, не следует ограничиваться только бегом, целесообразно использовать и другие циклические локомоции – пешие прогулки, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах и т. д. [1 и др.]. В качестве одного из необходимых условий при этом указывают на необходимость сочетать воздействие на развитие выносливости и других физических качеств [5, 13]. Отмечается и благоприятное воздействие упражнений циклического характера на умственную работоспособность лиц зрелого возраста [12 и др.]. В этой связи обращает на себя внимание тот факт, что до недавнего времени для этого возраста не рекомендовали применять скоростные, силовые и сложные по координации упражнения, либо считали возможным применять их с большими ограничениями показателей объема и интенсивности [6]. Такие рекомендации подкреплялись данными достаточно авторитетных авторов [7, 13 и др.] о том, что скоростные и относительно сложные по координации упражнения могут оказывать положительное влияние на высшую нервную деятельность, двигательные и вегетативные функции людей зрелого и старшего возрастов. Показана, в частности, целесообразность включения в занятия с данным контингентом адекватных кратковременных скоростных нагрузок в чередовании с длительными интервалами отдыха.

Многие авторы считают, что при использовании физических упражнений людьми среднего и старшего возраста предпочтительны нагрузки умеренной интенсивности [8 и др.]. Имеются данные о том, что для поддержания нормального функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в зрелом возрасте достаточно бегать 3–5 км ежедневно или через сутки. Хорошей реакцией сердечнососудистой системы при нагрузке считается снижение частоты сердечных сокращений через 1 мин по окончании бега на 20 %, через 3 мин на – 30 %, через 5 – на 50 % и через 10 – на 70–75 % от максимальной, зафиксированной в первые 10 с [15].

Один из подходов к нормированию физических нагрузок в зависимости от возраста предполагает, что лицам в возрасте до 50 лет целесообразно преодолевать физические нагрузки собственно-развивающего характера в пределах 60–75 % от МПК, а в возрасте старше 50 лет, когда заметно проявляются инволюционные изменения и снижаются резервные возможности организма – стабилизирующие в пределах 50 % МПК [6].

Не представляет сомнений тот факт, что большое социальное значение имеет правильное определение как «нижних», так и «верхних» границ объема физкультурных занятий, которые должны быть разумно сбалансированы в бюджете свободного времени с затратами на другие виды деятельности, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности [9]. Обоснованно считается [9], что минимальный объем двигательной активности в повседневном режиме в жизни людей зрелого и пожилого возраста должен составлять не менее одного часа ежедневно, включая такие формы занятий, как утренняя гимнастика, пешие прогулки, бег трусцой. В практике работы в группах здоровья и секций общей физической подготовки занятия проводят 2–3 раза в неделю по одному часу (или несколько больше). При этом продолжительность каждого отдельного занятия в подготовительном периоде составляет обычно 35–40 мин, затем она доводится до 90–120 мин (а в пеших и лыжных, велосипедных прогулках и т. п. и больше) [15].

В литературе [3] предлагают три уровня нормирования двигательной активности. Первый – физкультурно-гигиенический минимум. Он включает ежедневную утреннюю зарядку, закаливающие процедуры и прогулку перед сном. Второй – физкультурно-общеподготовительный минимум. Дополнительно к 1-му уровню он включает для людей среднего и пожилого возраста 30–60-минутный активный отдых с направленным использованием физических упражнений, по возможности на открытом воздухе. Третий – физкультурно-спортивный оптимум. Он наряду с тем что включает первые два уровня, предполагает дополнительно 3–6 часов занятий физическими упражнениями в неделю (в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности).

В рекомендациях других авторов по нормированию двигательной активности наблюдаются довольно большие расхождения. Так, одни авторы рекомендуют ежедневные или не реже 5 раз в неделю занятия продолжительностью не менее 30 мин каждое [1]. Другие указывают, что для людей зрелого возраста с низким и ниже среднего уровнем физического состояния необходимы не менее, чем пятикратные занятия физическими упражнениями в неделю; для их сверстников со средним и выше среднего уровнем физического состояния достаточно 3 раз в неделю, а для поддержания достигнутого физического состояния вполне можно обойтись двумя занятиями в неделю. Многие рекомендации исходят из того, что по мере старения замедляются процессы восстановления и потому после достижения некоторого возраста специалисты не советуют тренироваться чаще трех дней в неделю, а в остальные дни следует ограничиваться утренней гимнастикой и прогулками [11 и др.].

Особый интерес для целостного построения системы занятий представляют экспериментальные исследования, в которых прослеживалась динамика суммарных нагрузок на протяжении ряда этапов комплексных занятий физическими упражнениями с людьми зрелого возраста, отличающимися различным уровнем физической подготовленности. В исследовании, проведенном группой сотрудников Киевского НИИ медицинских проблем физической культуры [13], оценивался эффект комплексных занятий по общей физической подготовке с людьми зрелого возраста, которые имели низкий уровень тренированности. Показано, что 2-разовые занятия в неделю заметного повышения уровня физического состояния не дают; для получения выраженного эффекта развития быстроты, координации движений, гибкости, мышечной силы требуются 5-разовые занятия в неделю. Вместе с тем некоторое улучшение и сохранение достигнутого уровня физического состояния у людей со средним уровнем фи-

зической подготовленности может быть обеспечено в рамках режима занятий, при котором в недельном цикле проводятся 2–3 основных занятия тренирующего характера. При этом минимальная продолжительность занятий, позволяющая обеспечивать некоторый тренировочный эффект у людей с различным уровнем физического состояния, устанавливается в пределах от 20–30 до 60 минут. Результаты этого исследования легли в основу рекомендаций для регулирования динамики нагрузок в расчете на увеличение двигательных возможностей. Так, нагрузку в беге рекомендуется доводить до 60 мин и больше при ее мощности 60–70 % от МПК в рамках 2–3-разовых занятий в недельном цикле. Показано, что в таком случае стимулируется увеличение как аэробных, так и анаэробных возможностей энергообеспечения мышечной деятельности. Это дает возможность в зрелом и даже пожилом возрасте при непрерывных занятиях оздоровительным бегом на протяжении трех и больше лет преодолевать без риска для здоровья длинные дистанции (свыше 10 км). Для людей в возрасте до 50 лет рекомендуется наращивать объем нагрузки в циклических упражнениях мощностью 70 % МПК до 60 мин и больше. Длительность упражнений мощностью до 80–85 % МПК можно доводить до 10 мин при условии соблюдения требований принципа постепенности. В ряде других экспериментальных работ по общей физической подготовке с женщинами зрелого и старшего возрастов подтвердилась эффективность тренировки в режиме трехразовых занятий в недельном цикле на пртяжении длительного времени [14 и др.].

Итак, по итогам обзора материалов, представленных в настоящем разделе, есть основание констатировать следующее:

1. К настоящему времени определились виды физических упражнений, пригодных для оптимизации физического состояния, повышения и сохранения достигнутого уровня физической подготовленности людей зрелого возраста.

2. Обоснованно утвердилась точка зрения о необходимости комплексного использования упражнений, направленных на развитие основных физических качеств в общей физической подготовке указанного контингента.

3. Разработаны рекомендации, частично опирающиеся на экспериментальные данные, относительно нормирования отдельных параметров нагрузки в общей физической подготовке людей зрелого возраста, обладающих различным уровнем функциональных возможностей. Однако эти данные фрагментарны и недостаточно детализированны в возрастно-половом аспекте.

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендент. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев: Здоров’я, 1984. – 232 с.

2. Гасанова, З.А. Рациональное сочетание распространенных средств общей физической подготовки женщин 40–55 лет, занятых малоподвижным трудом: автореф. дис. … канд. пед. наук / З.А. Гасанова. – М., 1986. – 23 с.

3. Гужаловский, А.А. Оптимальный объем занятий физкультурой в жизни современного человека / А.А. Гужаловский Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие: тез. Всесоюз. науч.-практич. конф., 13–17 окт. 1981 г., Гомель. – М. 1981. – С. 14–16.

4. Дибнер, Р.Д. Физкультура, возраст, здоровье / Р.Д. Дибнер, Э.М. Синельникова. – М: ФиС, 1985. – 80 с.

5. Клименко, Ю.Л. Аэробная и анаэробная работоспособность мужчин зрелого и среднего возраста: возможности корреляции с помощью тренажерных устройств: автореф. дис. … канд. мед. наук / Ю.Л. Клименко. – Киев, 1981. – 22 с.

6. Ковалев, Я.А. Физическая культура людей зрелого возраста в условии повседневного быта и отдыха: лекция для студентов физ. культуры / Я.А. Ковалев. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 31 с.

7. Коробков, А.В. Двигательный режим и здоровье / А.В. Коробков. – М.: Знание, 1972. – 89 с.

8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.

9. Матвеев, Л.П. Теоретико-методические проблемы физической культуры и физического совершенства / Л.П. Матвеев Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека: Материалы Всесоюз. научн. конф.; май 1984 г., Ереван. – М., 1985. – С. 8–23.

10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.: ил. – (Корифеи спортивной науки).

11. Мотылянская, Р.Е. Дозированная ходьба и оздоровительный бег: метод. рекомендации / Р.Е. Мотылянская, А.П. Сидоров, С.С. Мисюлин. – М., 1982. – 23 с.

12. Нагорный, В.Э. Как переносит организм умственный труд / В.Э. Нагорный // Жить не болея. – М., 1975. – С. 67–79.

13. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровье, 1986. – 152 с.

14. Сотникова, М.П. Экспериментальное обоснование методики групповых занятий физическими упражнениями с женщинами среднего и старшего возраста: автореф. дис. … канд. пед. наук / М.П. Сотникова. – М.; 1972. – 24. с.

15. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры: в 2 т. – Т. 2: Специализированное направление и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ФиС, 1976. – 256 с.

16. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 431–449.

## СИСТЕМА ПРОФИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

***Глущенко И.А., канд. пед. наук, доцент,***
Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт,
Российская Федерация

В намечающихся контурах будущего общества образованность и интеллект все больше относятся к разряду национальных богатств, а духовное и физическое здоровье, разносторонность развития превращаются в важнейшие факторы прогресса государства. В связи с этими обстоятельствами актуальной задачей государства и общества в настоящее время является приведение системы образования в соответствие с потребностями развития России в ближайшие десятилетия XXI в.

Международные исследования свидетельствуют, что выпускники российских школ обладают более глубокими знаниями, чем их зарубежные сверстники, но хуже умеют эти знания применять. Система общего образования устарела и неэффективна. Между тем образование по-прежнему рассматривается как одна из наиболее важных ценностей (Д.С. Ермаков, 2004).

На решение указанных проблем направлена концепция модернизации Российского образования на период до 2010 г. Авторы концепции подчеркивают, что общеобразовательной школе необходимо сформировать у школьников способность к успешной социализации в обществе, активной адаптации на рынке труда.

Необходимо отметить, что на общем фоне реформирования системы образования в России одной из наиболее острых, трудно разрешимых является проблема именно общего (неспециального) образования в сфере физической культуры, о чем свидетельствует анализ исследований В.Н. Шаулина, В.К. Бальсевича, В.П. Лукьяненко, Л.И. Лубышевой, В.Н. Кряжа, А.П. Матвеева, В.М. Минбулатова и других, посвященные совершенствованию процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Одним из основных направлений модернизации общеобразовательной школы является создание «системы специализированной подготовки (профессионального обучения) в стар-

ших классах общеобразовательной школы, ориентированной на индивидуализацию обучения и специализацию». В соответствии с этим положением в 2002 г. утверждена концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования.

«План-график мероприятий по подготовке и введению профильного обучения на старшей ступени общего образования» предусматривает широкий переход на такую форму обучения в старших классах общеобразовательных учреждений Российской Федерации начиная уже с 2006–2007 учебного года. Однако практическая работа по его реализации до настоящего времени находится фактически на нуле.

Вместе с тем развитие профильного образования – это веление времени. Содержание образования, особенно в старших классах, должно строиться на основе максимального удовлетворения индивидуальных запросов, интересов обучающихся. Школа должна помочь осознанному профессиональному выбору. Профиль – это подготовка школьника к выбору индивидуальной траектории образовательного и жизненного маршрутов. При этом следует иметь ввиду, что профильное обучение не является профессиональным или производственным. Оно должно быть массовым, а не элитным (Б. Куган, 2002; Н. Бондарев, 2004 и др.).

Ряд авторов (Г.И. Скворцов, 1997; А.П. Матвеев, 2002; В.В. Тверских, 2004; Т.А. Жукова, 2005; В.Н. Кряж, 2007; И.А. Глущенко, 2007; В.П. Лукьяненко, И.А. Глущенко, 2008 и др.) предполагают те или иные формы организации обучения на профильном уровне.

Анализ работ свидетельствует о том, что большинство из них предназначены для тех учащихся, кто хотел бы посвятить себя именно профессиональной деятельности в области физической культуры. Но много ли выпускников общеобразовательной школы имеют намерения поступать в высшие учебные заведения физкультурного профиля? Практика жизни весьма убедительно показывает, что далеко не в каждом общеобразовательном учебном заведении России может найтись хотя бы один учащийся, искренне заинтересованный в выборе данного профиля с целью подготовки для поступления в физкультурный вуз и трудовой деятельности в сфере физической культуры. В этом заключается одна из наиболее острых проблем, обусловливающих в настоящее время неудовлетворительную реализацию профильной подготовки с физкультурной направленностью.

Еще одним из наиболее слабых мест предлагаемых путей организации профильной подготовки с такой направленностью является невозможность реализации на практике главного принципа профильного обучения – **доступности для всех желающих.**

В предлагаемых условиях организации функционирования физкультурного профиля фактически отсекается возможность его выбора учащимися с ослабленным здоровьем, с низким уровнем физического развития и двигательной подготовленности, т. е. теми школьниками, которые в наибольшей степени нуждаются в использовании средств физической культуры с целью укрепления своего здоровья, а главное, теми из них, кто хотел бы освоить **начальные профессиональные** знания, умения и навыки для целенаправленного использования с целью физического самосовершенствования, а также, например, для осуществления полноценного физического воспитания своих будущих детей на основе эффективного использования средств и методов физического воспитания в рамках **семейной физической культуры.**

Для решения этих проблем нами проведено диссертационное исследование по теме «Система профильной подготовки старшеклассников к деятельности в области физической культуры».

Ведущая идея исследования заключалась в поиске возможностей для создания таких условий образовательного процесса на старшей ступени средней общеобразовательной школы, которые бы обеспечивали формирование среды, которая способствовала бы широкому внедрению профильного обучения старшеклассников с физкультурной направленностью на основе его доступности не только для физически одаренных детей, но и для всех желающих независимо от уровня здоровья и двигательной подготовленности.

На наш взгляд, физкультурный профиль обладает уникальной особенностью, которой нет и не может быть у других профилей, которая состоит в том, что ключевые компетентности, которые должны быть приобретены в процессе его реализации, могут и должны быть направлены не только на выбор профессиональной деятельности в данной сфере, но и, прежде всего, на **самого учащегося,** на формирование **профессионального** отношения к использованию средств физической культуры с целью оптимизации состояния **своего организма** на протяжении всей индивидуальной жизни каждого человека.

В соответствии с этим целью исследования явилась разработка, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности оригинальной унифицированной системы организации профильной подготовки старшеклассников к деятельности в области физической культуры, предполагающей возможность участия в ней не только учащихся, ориентированных на обучение в вузах физкультурного профиля, но и всех желающих, в том числе и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Предлагаемая нами система профильного обучения по физической культуре содержит цели, задачи, учебный план (профильный и элективный компонент, научно-исследовательская деятельность), набор рабочих программ, соответствующих учебному плану. Возможности действующего в настоящее время базисного учебного плана (БУП) позволяют реализовать профильную подготовку в 10–11-х классах за счет федерального компонента и компонента образовательного учреждения в объеме до 9 часов в неделю. Всего за два года обучения – 612 часов. В процессе реализации профильного компонента приоритет был отдан образовательной направленности, где наряду с практическими занятиями были введены теоретический курс «Физическая культура: основы знаний» и инструктивно-методические занятия.

Элективный компонент был представлен в виде 10 элективных курсов разнообразной направленности. В течение одного года обучения каждый учащийся обязан выбрать три курса по своему желанию.

Элементы учебно-методической и исследовательской видов деятельности были связаны в основном с контролем и самоанализом результатов воздействия средств физической культуры на свой организм и других занимающихся одноклассников.

В ходе исследования впервые в теории и практике общего образования в области физической культуры разработано и внедрено в процесс профильной подготовки портфолио, на основе использования которого появилась возможность выстраивания ***индивидуальных траекторий обучения*** для каждого занимающегося в соответствии с индивидуальными интересами, потребностями, склонностями и т. д.

Проведенные исследования подтвердили целесообразность и высокую эффективность преподавания теоретических знаний и формирования практико-методических умений, их необходимость не только для подготовки к поступлению в специализированные вузы физкультурного профиля, но и для овладения первоначальными профессиональными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для продуктивной физкультурно-спортивной деятельности, направленной на укрепление своего организма, успешное физическое самосовершенствование.

Исследование показало, что приобретение специальных профилирущих знаний фундаментального характера в области физической культуры – важнейшее условие, обеспечивающее эффективность воздействия физическими упражнениями на организм человека с целью его совершенствования. Это мощнейшее средство, содействующее перерастанию обязательной учебной деятельности в процесс физкультурного самообразования, физического самосовершенствования, создания условий для успешного самоопределения, социализации личности в обществе, возникновению традиций систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями на протяжении всей индивидуальной жизни человека.

Специально разработанные элективные курсы с разнообразной тематикой обеспечили удовлетворение индивидуальных интересов учащихся, что нашло свое отражение в той или иной приоритетной направленности их освоения:

– подготовка к поступлению в вуз физкультурного профиля;

– обеспечение высокой эффективности самостоятельной тренировочной деятельности с целью физического самосовершенствования;

– использование средств физической культуры для укрепления собственного здоровья и здоровья близких в рамках семейной физической культуры.

Применение в процессе профильного обучения индивидуального портфолио, как накопительной оценочной системы, характеризующей индивидуальные достижения каждого учащегося в физкультурно-спортивной деятельности, позволило:

– повысить учебно-познавательную активность учащихся;

– сформировать первоначальные навыки исследовательской деятельности;

– эффективно воздействовать на воспитание самостоятельности, самодисциплины, самоорганизации;

– сформировать умения адекватно оценивать свои достижения;

– успешно формировать умение учиться, правильно ставить цели, планировать и организовывать свою самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность;

– создавать дополнительные предпосылки и возможности для успешной социализации личности в современном обществе средствами физической культуры.

Таким образом, особенность разработанной нами системы профильной подготовки определяется направленностью не только (и не столько) на освоение способов преобразования окружающего мира (ориентация на профессию), но и на совершенствование своей собственной физической природы, укрепление своего здоровья, что, несомненно, представляет собой **важнейшее условие успешной адаптации к любому виду социально полезной деятельности.**

Данное обстоятельство является главным фактором, обусловливающим совершенно особенную, **непреходящую** ценность профильной подготовки с физкультурной направленностью для любого из выпускников общеобразовательной школы. Оно не только выводит это направление из числа наименее актуальных и неперспективных, но и ставит перед необходимостью придания ему статуса одного из наиболее приоритетных для всех общеобразовательных учреждений, а также обусловливает возможность его рассмотрения в качестве своеобразной материальной основы для всей системы профильного образования.

1. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50–54.

2. Глущенко, И.А. Система профильной подготовки старшеклассников к деятельности в области физической культуры: автореф. дис. … канд. пед. наук / И.А. Глушенко. – Майкоп, 2007. – 25 с.

3. Образовательный стандарт. Общее среднее образование. Физическая культура и здоровье (11–12-е классы) / редкол.: В.Н. Кряж, З.С. Кряж, В.С. Овчаров; М-во образования Респ. Беларусь. – Минск, 2007.

4. Лукьяненко, В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России: моногр. / В.П. Лукьяненко. – М.: Сов. спорт, 2007. – 95 с.

5. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни / авт.-сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2008. – 144 с.

# КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

***Голенко А.С., канд. пед. наук, доцент, Кузьмина Л.И., канд. пед. наук, доцент,***
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Минский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей учащихся. Физическую культуру личности характеризуют: мотивация физкультурных и спортивных занятий; необходимые для них знания; двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности; разносторонняя физическая подготовленность; включенность в активную физкультурную или спортивную деятельность [1].

Таким образом, содействие разносторонней физической подготовленности, гармоничному развитию, физическому и духовному, посредством физических упражнений остается одной из основных идей процесса физического воспитания.

В своих представлениях о системе физического образования П.Ф. Лесгафт указывал на всестороннее развитие личности. Он считал, что физические упражнения, обладая моторной (физической) и духовной (идеальной) сторонами, должны быть нацелены на физическое развитие, совершенствование силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Эти идеи П.Ф. Лесгафта в дальнейшем нашли развитие в учении об овладении двигательными умениями и навыками и развитии физических качеств.

В то же время еще далеко не изжито широко распространенное толкование двигательной активности человека как механического, только физического явления. И это, несмотря на то, что с появлением системного и системно-структурного подходов (все сложное имеет свои составные части, что дает новый результат, упорядоченность частей в целом определяется взаимными связями) установилось и совершенствуется понятие о системе движений как способе решения двигательной задачи (представления о предстоящем действии). Сформировалась картина строения системы движений, включающая ее состав (сами движения), структуру (их закономерные связи) и системные свойства (отсутствующие у самих составных частей) [2, 3]. В целом вся структура системы движений делится на двигательные (биодинамические и биокинематические) и информационные структуры. В свою очередь двигательные структуры являются исполнительной частью системы движений, а информационные – управляющей [3].

Сила, быстрота, выносливость, координационные способности наряду с экономичностью, стандартностью, стабильностью рассматриваются в системе как качества двигательной деятельности и относятся к системным свойствам.

В литературе накопилось достаточно много сведений по методике развития, повышения, совершенствования силы, быстроты, выносливости и их разновидностей. И это не удивительно, поскольку проявление данных качеств во многом определяется мощностью и емкостью энергетических процессов, протекающих в мышцах. Современной наукой накоплен обширный материал по энергетике мышечной деятельности, утомлению, возникающему в результате мышечной деятельности, являющемуся фундаментом современных методик развития силы, быстроты и выносливости. Чего, к сожалению, нельзя сказать о координационных способностях. Поскольку данная качественная сторона двигательной деятельности была выделена совсем недавно, во второй половине 60-х годов прошлого века (по настоящему глубоко и активно стала разрабатываться в 80-е годы), а ее проявления в значительной степени зависят как от исполнительной (двигательной), так и информационной (управляю-

щей) части системы движений, роль последней применительно к координационным способностям чаще всего рассматривается как определяющая, ведущая и несправедливо занижается и игнорируется в случае развития силы, быстроты и выносливости [5, 6].

Являясь качественной стороной двигательной деятельности, координационные способности также, как быстрота, сила и выносливость, требуют постоянной работы по их развитию и совершенствованию.

В последнее время в литературе все настойчивее обсуждается вопрос о взаимосвязи координационных способностей (КС) с технической подготовкой юных спортсменов и процессом обучения школьников. Ученые считают, что координационная тренировка является одной из важнейших частей комплексного тренировочного процесса и процесса физического воспитания школьников, но остается до сих пор одним из наименее разработанных разделов подготовки [2].

Причем место и функции этого процесса в тренировке и тем более в процессе физического воспитания пока четко не определены. Развитие координационных способностей (ранее ловкости) всегда считалось частью процесса физической подготовки. Использование в координационной подготовке новых, ранее не изученных, незнакомых упражнений дает основание ряду исследователей рассматривать ее как важную составную часть технической подготовки и процесса обучения.

Видимо поэтому авторами учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье» для начальных классов общеразвивающие упражнения для развития КС, а затем и упражнения в равновесии включены в раздел навыков, умений, способов деятельности, а далее раздел развития двигательных способностей, начинается с развития КС.

В то же время Л.П. Матвеев считал, что воспитание КС не сводится ни к одной из сторон подготовки (технической, физической и т. д.), а составляет как бы одну из стержневых основ всего ее содержания [7].

Таким образом, если отталкиваться от мысли Л.П. Матвеева, развитие КС следует рассматривать не как часть физической или технической подготовки, а как стержневую основу подготовки в целом, фундамент на пути к мастерскому овладению техникой и высокому уровню физической подготовленности.

В этой связи важным, на наш взгляд, было по аналогии с разработанными ранее основными задачами координационной подготовки в спорте [2] сформулировать основные задачи координационной подготовки школьников:

– развитие психофизиологических функций, связанных с развитием общих и специальных КС;

– развитие общих и специфически проявляемых КС (способности к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, перестроению двигательных действий, ориентировке, реагированию, ритму, равновесию, согласованию), которые так важны для успешного освоения различных видов программного материала;

– овладение новыми двигательными действиями (общими и специальными упражнениями), предусмотренными определенными разделами школьной программы физического воспитания учащихся;

– развитие КС в сочетании с развитием основных физических качеств.

Развитие психофизических функций в качестве первой задачи координационной подготовки школьников мы выделили по причине того, что в физическом воспитании школьников в отличие от тренировки юных спортсменов нет отбора. Учитель должен освоить все виды программного материала с тем контингентом, который есть у него в наличии. Для этого он обязан спланировать заранее работу по развитию у школьников психофизиологических функций, связанных как с развитием общих и специальных КС, так и учебным материалом изучаемой игры или другого вида программного материала.

Развитие способности к дифференцированию пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, перестроению двигательных действий, ориентировке, реагированию, ритму, равновесию, согласованию важно для успешного освоения подвижных и спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и других разделов программного материала.

Решив первые две задачи координационной подготовки, учитель, приступает с учащимися к непосредственному изучению новых подводящих упражнений для освоения того или иного двигательного действия, предусмотренного программой физического воспитания учащихся. Закрепляет эти новые упражнения в игре.

Дальнейшее развитие КС осуществляется в сочетании с развитием основных физических качеств с использованием изученного двигательного действия в целом.

Последовательное решение вышеперечисленных задач, использование для их решения эффективных средств и физических нагрузок позволило бы сделать процесс координационной подготовки школьников значительно более рациональным и эффективным.

В поиске эффективных средств и адекватных по величине и координационной сложности нагрузок для решения первых двух задач координационной подготовки школьников, на наш взгляд, следует исходить из современных представлений о строении системы движений [3]. Как известно, структура системы движений делится на двигательную и информационную части.

В результате проведенных ранее нами исследований было установлено, что утомление в информационной части структуры системы движений у школьников наступает значительно раньше, чем изменения, происходящие в двигательной части.

В этой связи мы предположили, что если для развития КС у школьников использовать сложнокоординационные упражнения с усиленным влиянием на информационную часть структуры системы движений, то процесс решения первых двух задач координационной подготовки будет протекать более эффективно.

Исследование было решено провести с участием школьниц 13–14 лет. Все они по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе.

Уровень развития КС до и после эксперимента мы определяли при помощи координациометра. Сравнительный анализ исходного уровня развития КС у девочек экспериментальной и контрольной групп до эксперимента показал отсутствие статистически значимых различий ($p>0,05$) в результатах основных контрольных испытаний.

На протяжении шести недель девочкам экспериментальной группы предлагалось на уроках физической культуры выполнять упражнения (в виде игровых заданий) для развития КС с акцентированным влиянием на информационный компонент структуры системы движений.

Результаты проведенного исследования позволили установить, что применение в уроках физической культуры сложнокоординационных упражнений, с усиленным влиянием на информационную часть структуры системы движений для решения первых двух задач координационной подготовки школьниц, приводит к значительно более высоким приростам показателей, характеризующих уровень развития КС, в сравнении с общепринятой методикой. Это дает нам основание утверждать об эффективности рекомендуемой нами стратегии координационной подготовки.

1. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2002. – 179 с.

2. Донской, Д.Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии / Д.Д. Донской // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 3. – С. 2–4.

3. Донской, Д.Д. Психосоматические механизмы управления двигательными действиями человека / Д.Д. Донской // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 2–6.

4. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. – М.: ФиС, 1977.

5. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 5. – С. 40–47.

6. Голенко, А.С. Исследование возрастных особенностей психомоторики школьников / А.С. Голенко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки кадров по физической культуре и спорту: материалы IV Междунар. науч. сессии БГАФК. – Минск: БГАФК, 2002. – С. 183.

7. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 271 с.

# МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

***Головкова И.В., Шепёлкин П.А.,***
Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

По результатам анализа медицинских справок студентов 1-х курсов БНТУ за 2002–2005 гг. только 44 % первокурсников было отнесено к основному отделению, а 56 % − к подготовительному отделению, специальному медицинскому (СМО) или ЛФК, т. е. имели нарушения в состоянии здоровья. В том числе к СМО были отнесены 28 % первокурсников.

Отсутствие централизованного медицинского осмотра студентов (медосмотр студентов-минчан проводится в поликлиниках по месту жительства) приводит к отсутствию единого подхода к оценке физического состояния, не позволяет объективно и корректно оценить его, зачастую рекомендации специалистов по распределению на медицинские группы выглядят, по меньшей мере, странно.

Состояние отчетности о причинах пропусков занятий также не позволяет составить объективное представление об уровне заболеваемости и состоянии здоровья. Все чаще наблюдаются не одиночные отклонения в состоянии здоровья, а функциональные нарушения и заболевания 2–3 и более систем (миксты) [2]. Многие студенты плохо представляют себе особенности отклонений в состоянии собственного здоровья, об имеющихся противопоказаниях к занятиям физическими упражнениями, порой руководствуются мнением «авторитетных» специалистов – «Все нельзя!».

У студентов СМО наблюдался: недостаточный уровень общей физической подготовленности; отсутствие необходимого двигательного опыта; низкий уровень развития функциональных систем, прежде всего – респираторной; небольшой «запас прочности» системы кровообращения, ее недостаточная эффективность и экономичность. Отмечается низкая двигательная активность в течение суток, а недостаточный уровень мотивации к занятиям не только в самостоятельной форме, но и в рамках учебной программы не способствуют ее повышению.

Исходя из вышесказанного нами были выделены приоритетные задачи физического воспитания (ФВ) студентов СМО:

– повысить общий уровень физического состояния, адаптационные возможности организма студентов;

– повысить функциональные возможности с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и противопоказаниях к физическим нагрузкам;

– сформировать навык самоконтроля, корректной дозировки нагрузки в зависимости от субъективных ощущений;

– усовершенствовать межмышечную координацию и межполушарные связи. Увеличить двигательный опыт, сформировать устойчивый интерес, далее – мотивацию, к занятиям физическими упражнениями через решение разнообразных двигательных задач и воспитание культуры здоровья.

Решение приоритетных задач ФВ студентов с учетом перечисленных проблем организации требует тщательного педагогического контроля, который в СМО также имеет свои особенности:

– по общепринятой методике ЧСС измеряется до занятия, после него и на пике нагрузки. В СМО ЧСС при выполнении различных упражнений может индивидуально значительно варьировать, в зависимости от функциональных возможностей организма, что не способствует достижению планируемого оздоровительного эффекта, а также диктует необходимость индивидуализации нагрузки и тщательного контроля ЧСС;

– изучение и оценка функционального состояния и физической подготовленности в СМО затруднена в силу множества противопоказаний, а недостаточный двигательный опыт не позволяет студентам корректно выполнить упражнения отдельных тестов;

– затруднено формирование подгрупп по заболеваниям в соответствии с методическими рекомендациями, так как часто встречаются миксты. По сути, необходимо каждому студенту готовить индивидуальную программу по показаниям, что предъявляет повышенные требования, как к профессионализму самого преподавателя, так и к организации учебного процесса, возможно – пересмотру нормативов наполняемости учебной группы. В отдельных случаях, в связи со сложностью нарушений, преподавателю приходится выполнять обязанности инструктора ЛФК.

Вместе с тем требуется не только не допускать ухудшения состояния здоровья из-за передозировки нагрузки, но и решать перечисленные выше оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Любая управленческая деятельность начинается со сбора, анализа и оценки состояния объекта управления или системы объектов [4, 5]. Управление процессом физического воспитания – не исключение. В качестве отдельной проблемы можно выделить методики контроля и оценки эффективности занятий. Физическую подготовленность студентов СМО проблематично исследовать и оценивать, используя тестирование физических качеств по общепринятым методикам, в силу имеющихся противопоказаний к их проведению. Основным требованием является минимизация нагрузки на функциональные системы (кровообращения, дыхания, регуляторную) в сочетании с возможностью максимального проявления качества работы мышц.

В целях оптимизации процесса физического воспитания студентов специального медицинского отделения в 2006/2007 учебном году на занятиях 1–2-х курсов факультетов энергетического строительства, архитектурного, строительного и транспортных коммуникаций проводился педагогический эксперимент, в котором принимали участие 129 студентов, среди них 47 юношей и 82 девушки. Ставилась задача совершенствовать процесс физического воспитания, используя, в частности, нетрадиционные формы физической культуры, апробировать методику контроля и мониторинга физического состояния для индивидуализации занятий [2].

В качестве нетрадиционных форм физической культуры были выбраны ОРУ и корригирующая гимнастика с палкой, суставная гимнастика из и.п. – стоя, терренкур и элементы йоги (раздельное – нижнее, среднее, верхнее и полное дыхание йогов в и.п. – стоя и лежа; упражнения дыхательной гимнастики, динамические комплексы (виньясы), разнообразные скручивания туловища, а также упражнения в управлении дыханием и элементы динамической «Йоги теней» Шандора Ремета.

Для определения исходного уровня физического состояния (ФС) студентов использовали методику контроля и мониторинга ФС, разработанную сотрудниками Института по-

вышения квалификации и переподготовки кадров БГУФК [1]. Методика позволяет оценить уровень статического здоровья, т. е. уровень деятельности организма в состоянии покоя.

В процессе педагогического эксперимента для построения функционального портрета регистрировался возраст и пол студента, проводились измерения по стандартной методике: роста стоя и сидя, окружности грудной клетки, обхвата запястья, массы тела, ЖЕЛ и задержки дыхания на вдохе, показателей систолического и диастолического давления [3–5]. Для определения параметров регуляции ритма сердца использовался прибор «Олимп». Заполнялся «Протокол тестирования», включавший также сведения о физической подготовленности и функциональном состоянии. Расчет интегральных индексов производился на ПК с использованием Excel. Интегральные индексы сравнивались с должными, оценивались качественно и вносились в Бланк построения ФП в соответствии с методическими рекомендациями. Выполнялось промежуточное тестирование (декабрь 2006 г.) и повторное тестирование по окончании 1-го этапа педэксперимента (апрель – май 2007 г.)

В начале эксперимента величина ЖИ в среднем равнялась 57,3 (от 41,3 до 70,1), среднее значение ИС – 19,2 – оценка «удовлетворительно» (от 9,3 до 47,6), ЖЕЛ – 3360 мл (от 2600 до 5000). При этом подавляющее большинство студентов имело низкую оценку эффективности системы дыхания (по ЖИ), неудовлетворительную оценку эффективности кардиореспираторной системы (по ИС) имел 1 студент, удовлетворительную – 19 и хорошую – 4. Очень плохих и отличных оценок не было.

Повторные исследования проводились в конце учебного года. Отмечено увеличение экскурсии грудной клетки (в среднем на 1 см), увеличение ЖЕЛ в среднем на 220 мл, (от 100 до 400, в среднем 3540 мл, но у отдельных студентов ЖЕЛ не изменилась, либо отмечено ее снижение). Прирост ЖЕЛ составил в среднем 62 %. Среднее значение ИС равнялось 28,6, что соответствует оценке «удовлетворительно», но неудовлетворительной оценки не имел никто. Прирост ИС составил в среднем 49 %. Полученные результаты свидетельствуют об улучшении деятельности кардиореспираторной системы, но не за счет увеличения мощности аппарата внешнего дыхания, а за счет повышения эффективности утилизации кислорода, т. е. клеточного уровня дыхания. ЖЕЛ увеличивалась, хоть и незначительно, за счет улучшения подвижности грудной клетки и увеличения эластичности легочной ткани, так как экскурсия практически не изменилась. О влиянии проведенных занятий на систему кровообращения свидетельствует, в частности, снижение ЧСС в покое и положительная динамика в ортостатической пробе, выразившаяся в улучшении восстановления ЧСС. Влияние на работоспособность ОДА можно оценить по значительному увеличению продолжительности удержания статических поз (в среднем на 94 с – пресс и 57,5 с – полуприсед; одновременно с меньшим приростом ЧСС после окончания проб).

Методика позволяет наглядно преподнести информацию для самого студента путем построения индивидуального «функционального портрета» (ФП).

Методика контроля и мониторинга ФС позволяет преподавателю физической культуры выявить отстающие по уровню функциональные системы, как у отдельного учащегося, так и в группе в целом. Дает возможность представить уровень эффективности функционирования отдельных систем организма, используя систему интегральных индексов, а также определить потенциально «слабое звено». Облегчает планирование учебного процесса с точки зрения оздоровительной направленности, причем с учетом пола. При повторном тестировании просматривается динамика уровней деятельности функциональных систем, т. е. возможен мониторинг эффективности занятий.

1. Головкова, И.В. Функциональный портрет»: методика оценки и мониторинга физического состояния: метод. рекомендации / И.В. Головкова. – Минск: ГУ РУМЦ ФВН, 2008. – 32 с.

2. Головкова, И.В. Проблематика, организация и методика физического воспитания студентов БНТУ, отнесенных к специальной медицинской группе / И.В. Головкова [и др.] // Здоровый образ жизни – основа

профессионального и творческого долголетия: тез. докл. Респ. науч.-метод. конф., 25–26 янв. 2007 г. – Минск, 2007: Академия управления при Президенте Респ. Беларусь.

3. Душанин, С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – Киев, 1980. – 26 с.

4. Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Минск: БГУ, 2005. – 127 с.

5. Колос, В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. пособие / В.М. Колос. – Минск: БГУИР, 2001. – 154 с.

# ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗРАБОТКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Григорович Е.С., канд. пед. наук, доцент, Романов К.Ю., канд. пед. наук, доцент, Переверзев В.А., д-р мед. наук, профессор,***
Белорусский государственный медицинский университет,
Республика Беларусь

В современных условиях учебно-трудовой деятельности студентов возрастают требования к качеству здоровья, формированию духовной и физической культуры личности, необходимым для повышения профессиональной культуры будущих специалистов.

Анализ современной литературы показывает, что необходимым условием гармоничного формирования духовной и физической культуры, которая определяет цели, содержание, способы воспитания здорового образа жизни студента, является образовательная сторона при тесной взаимосвязи теоретического, методического и практического обучения в вузе.

От степени сформированности знаний студентов в области физической культуры будет зависеть их полноценная, активная, творческая, а в дальнейшем и профессиональная деятельность.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента как системного и интегрального качества личности, способной реализовать себя в учебной, социальной, профессиональной и общественной деятельности.

Одна из задач учебно-тренировочного процесса – оздоровительная направленность, но знания как важнейший приоритет в этой области повышают социальную значимость физического воспитания в подготовке гармонично развитой личности, в формировании знаний, умений и навыков выпускника медицинского вуза.

Результативность управления учебно-тренировочным процессом возрастает, когда преподавание и контроль осуществляются профессиональной направленностью преподавателя и сочетаются с овладением студентами знаниями при самооценке воздействия физических упражнений на организм и самосовершенствованием в процессе самостоятельных занятий.

В рамках осуществления педагогического эксперимента коллективом авторов из числа преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГМУ подготовлено учебное пособие «Физическая культура», в котором изложена тематика теоретического, методического и практического разделов для студентов медицинских вузов. В пособии представлен «Паспорт здоровья», содержание которого позволяет получать данные об уровне физического здоровья (УФЗ) и физической подготовленности (УФП) студентов. В начале учебного года студенты тестируются по показателям физического здоровья и физической подготовленности, которые заносятся в анкету. Далее студенты при методической помощи преподавателя выполняют расчеты и оценку этих показателей.

Таким образом, в сентябре 2007/2008 учебного года были обследованы студенты I курса БГМУ (154 юноши и 430 девушек). У студентов определялись: рост, вес, жизненная емкость легких, динамометрия правой и левой кисти, частота сердечных сокращений в покое. На основании эти данных рассчитывались следующие индексы: силовой индекс, жизненный индекс, индекс массы тела и проба Руфье.

Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу и сопоставлены с показателями нормы, рекомендуемыми для здоровых людей данного возраста [1, 2].

Анализ полученных результатов свидетельствует, что средние показатели длины тела исследуемых студентов соответствуют норме, составляя у юношей 179,5±1,2 см, девушек – 165,7±0,6 см.

Оценка соответствия величин длины и массы тела исследуемых студентов проводилась с использованием индекса массы тела. Было выявлено, что у исследуемых студентов эти показатели составили 383,8±5,6 у. е. у юношей и 343,9±5,4 у. е. у девушек, что соответствует норме.

У обследованных юношей средний показатель жизненной емкости легких составил 3,3±0,2 л, что ниже нормы (4,0–5,0 л), у девушек 2,9±0,5 л при норме 2,6–3,6 л.

Сопоставление средних величин жизненного индекса студентов с оценочной шкалой показывает, что средний результат у юношей составил 48,8±3,2 у. е. и является неудовлетворительным (при норме >56), а у девушек жизненный индекс составил 51,5±0,9 у. е. (при норме >46) и является удовлетворительным.

Средний показатель динамометрии кисти у исследуемых юношей составил 42,7±0,5 кг правой кисти, и 40,7±0,5 кг левой кисти, у девушек средний показатель динамометрии правой кисти – 26,1±0,3 кг, левой – 23,9±0,3 кг. Сопоставление средних величин динамометрии правой и левой кисти исследуемых студентов с оценочной шкалой этого показателя показывает, что результаты как у юношей, так и у девушек соответствуют неудовлетворительному уровню. Соответственно, при сопоставлении средних значений силового индекса студентов с оценочной шкалой все показатели являются неудовлетворительными составляя 64,1±3,2 у. е. у юношей и 46,7±0,7 у. е. у девушек.

У обследованных студентов средний показатель ЧСС в покое у юношей составляет 81,1±1,7 уд/мин, у девушек – 85,8±1,0 уд/мин, что превышает верхнюю границу нормы – 60–80 уд/мин.

Среднее значение пробы Руфье у юношей составило 11,0±0,6 у. е., а у девушек 12,3±0,3 у. е., что выше нормы – <8. Сопоставление величин пробы Руфье показывает, что средние результаты как у юношей, так и у девушек соответствуют неудовлетворительному уровню.

На основании показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем у обследуемых студентов по методике профессора Г.Л. Апанасенко [1] был определен их уровень физического здоровья. Так, у юношей этот показатель составил 6,2±0,4 балла, а у девушек 6,4±0,1 балла, что соответствует неудовлетворительному уровню.

Изучение показателей физического здоровья студентов I курса показало наличие негативных отклонений в средних значениях, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной (у юношей) и мышечной систем. Интегральная оценка уровня физического здоровья у данного контингента является неудовлетворительной.

С целью определения уровней физической подготовленности обследуемые студенты были протестированы по контрольным нормативам, в соответствии с типовой программой по физической культуре: подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа (девушки), прыжки в длину с места, бег 100 м, бег 2000 м (юноши), бег 1000 м (девушки).

Результаты изучаемых показателей оценивались по разработанной нами 10-балльной шкале с определением интегральной оценки физической подготовленности.

Анализ результатов физической подготовленности обследованных студентов показал, что средний показатель в подтягивании на перекладине у юношей составил 8,8±0,5 раз, что соответствует удовлетворительной оценке. Средний показатель в поднимании туловища у девушек составил 50,5±0,5 раз, что оценивается на «хорошо».

Средний результат в прыжках в длину составил у юношей 220,5±5,3 см, а у девушек – 175,4±1,2 см, что оценивается удовлетворительно.

У обследованных студентов средний показатель бега на 100 м. у юношей составил 14,0±1,6 с, а у девушек 17,1±1,7 с и оценивается на удовлетворительную оценку.

В беге на 2000 м средний результат у юношей составил 532±3,16 с, что оценивается как удовлетворительно, у девушек средний результат бега на 1000 м составил 308,6±3,1 с, что также оценивается как удовлетворительно.

Таким образом, практически все контрольные нормативы студенты выполнили только на удовлетворительные оценки, соответственно и уровень физической подготовленности составил у юношей и девушек 5,5 балла и является удовлетворительным.

На основании анализа результатов педагогического эксперимента можно сделать следующие **выводы**:

1. Полученные данные являются основанием для усиления образовательной и методической направленности учебного процесса, что, на наш взгляд, будет способствовать осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своем здоровье.

2. Большинство средних показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной (только у юношей) и мышечной систем, являются неудовлетворительными. Интегральная оценка уровня физического здоровья у данного контингента – неудовлетворительно.

3. Практически все показатели физической подготовленности выполнены студентами на удовлетворительную оценку.

Полученные экспериментальные данные являются основой для разработки физкультурно-оздоровительной технологии, направленной на формирование уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов Белорусского государственного медицинского университета.

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.

2. Киеня, А.И. Здоровый человек: основные показатели: справ. / А.И. Киеня, Ю.И. Бандажевский.– Минск: ИП «Экоперспектива», 1997. – 108 с.

## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ У ДЕВОЧЕК И ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 17 ЛЕТ

***Гулидин П.К., канд. пед. наук, доцент,***
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Уровень развития скоростно-силовых способностей во многом определяет успешность обучения технике двигательных действий (Е.А. Масловский, 1967, 1993; А.А. Зданевич, 2001 и др.), он имеет достоверное, различной степени значимости, влияние на результаты контрольных упражнений (Ю.Г. Травин, 1983; С.В. Наумовец, 1989 и др.), а также оказывает

стимулирующее воздействие на развитие других физических качеств. Поэтому, несмотря на большое количество работ о подходах и методических приемах по развитию скоростно-силовых качеств, опубликованных к настоящему времени (В.П. Филин, 1974, 1979; В.Г. Алабин, 1981; А.А. Гужаловский, 1979, 1997, 2003; А.Н. Конников, 1984; В.А. Овсянкин, 1985 и др.), дальнейшее научное обоснование средств и путей оптимизации скоростно-силовой подготовки школьников в процессе физического воспитания и на занятиях в спортивных секциях является актуальной проблемой.

Целью наших исследований являлось изучение закономерностей возрастных изменений скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у школьниц от 7 до 17 лет.

**Методика исследования.** Динамика развития скоростно-силовых качеств различных групп мышц у школьниц, не занимающихся спортом, проводилась на базе средних школ г. Витебска за десять лет (с 7 до 17 лет), на одних и тех же испытуемых. Исследовались мышечные группы в сгибании и разгибании предплечья, плеча, туловища, бедра, голени, стопы. В качестве показателя скоростно-силовых способностей определялся импульс силы. При этом исходные положения для определения импульса силы отдельных групп мышц были взяты по модернизированному нами методу полидинамометрии Б.И. Рыбалко. Специально для массовых исследований топографии импульса силы отдельных групп мышц автором были разработаны универсальный цифровой прибор для измерения импульса силы, имеющий срочную информацию, и стенд для измерения силовых способностей отдельных мышечных групп человека.

**Результаты исследования.** Установлено, что скоростно-силовые способности отдельных групп мышц в возрастном периоде от 7 до 17 лет у школьниц, не занимающихся спортом, имеют поступательное, неравномерное развитие с характерными периодами скачкообразного роста и замедления в различные возрастные отрезки. Сгибатели плеча (СП) по показателям импульса силы составили в 7 лет 1,62 нс и поступательно увеличились до 4,42 нс в 17 лет. Среднегодовой прирост был равен 10,75 %, За период обучения в школе показатели импульса силы разгибателей плеча (РП) увеличились от 1,69 до 5,24 нс, что соответствует среднегодовому приросту – 12,3 %. Показатели скоростно-силовых способностей сгибателей туловища (СТ) по импульсу силы также возросли в период от 7 до 17 лет от 2,0 до 5,67 нс, при среднегодовом приросте 11,25 %. Данные импульса силы разгибателей туловища (РТ) увеличились от 6,37 до 22,79 нс, при среднегодовом приросте 13,78 %. С 1,58 нс в 7 лет до 5,53 нс в 17 лет возросли показатели импульса силы мышц сгибателей бедра (СБ), при среднегодовом увеличении на 13,62 %. Для мышц разгибателей бедра (РБ) в возрасте 7 лет показатель импульса силы был равен 5,90 нс, а в 17 лет – 20,49 нс, при среднегодовом приросте 13,42 %. Показатели импульса силы сгибателей голени (СГ) за 10 лет школьного возраста увеличились от 1,15 до 3,93 нс, при среднегодовом приросте 13,33 %. Возрастное увеличение скоростно-силовых способностей разгибателей голени (РГ) за период от 7 до 17 лет по показателям импульса силы составило от 1,98 нс в возрасте 7 лет до 10,47 нс в возрасте 17 лет, при среднегодовом приросте 18,78 %. Изучаемые показатели скоростно-силовых способностей подошвенных сгибателей стопы (ПСС) увеличились с 2,52 до 16,16 нс, при среднегодовом приросте 21,33 %.

По методу А.А. Гужаловского (1977) был рассчитан индекс интенсивности роста (i) показателей скоростно-силовых способностей, т. е. отношение процента прироста импульса силы за каждый год к среднегодовому проценту прироста импульса силы за 10 лет для одних и тех же групп мышц. В зависимости от величины индекса интенсивности роста импульса силы определены чувствительные периоды в развитии скоростно-силовых способностей исследуемых групп мышц школьников: субкритические ($i<1$), низкой ($1<i<1,5$), средней ($1,5<i<2$), и высокой ($i>2$) чувствительности, которые представлены на рисунке.

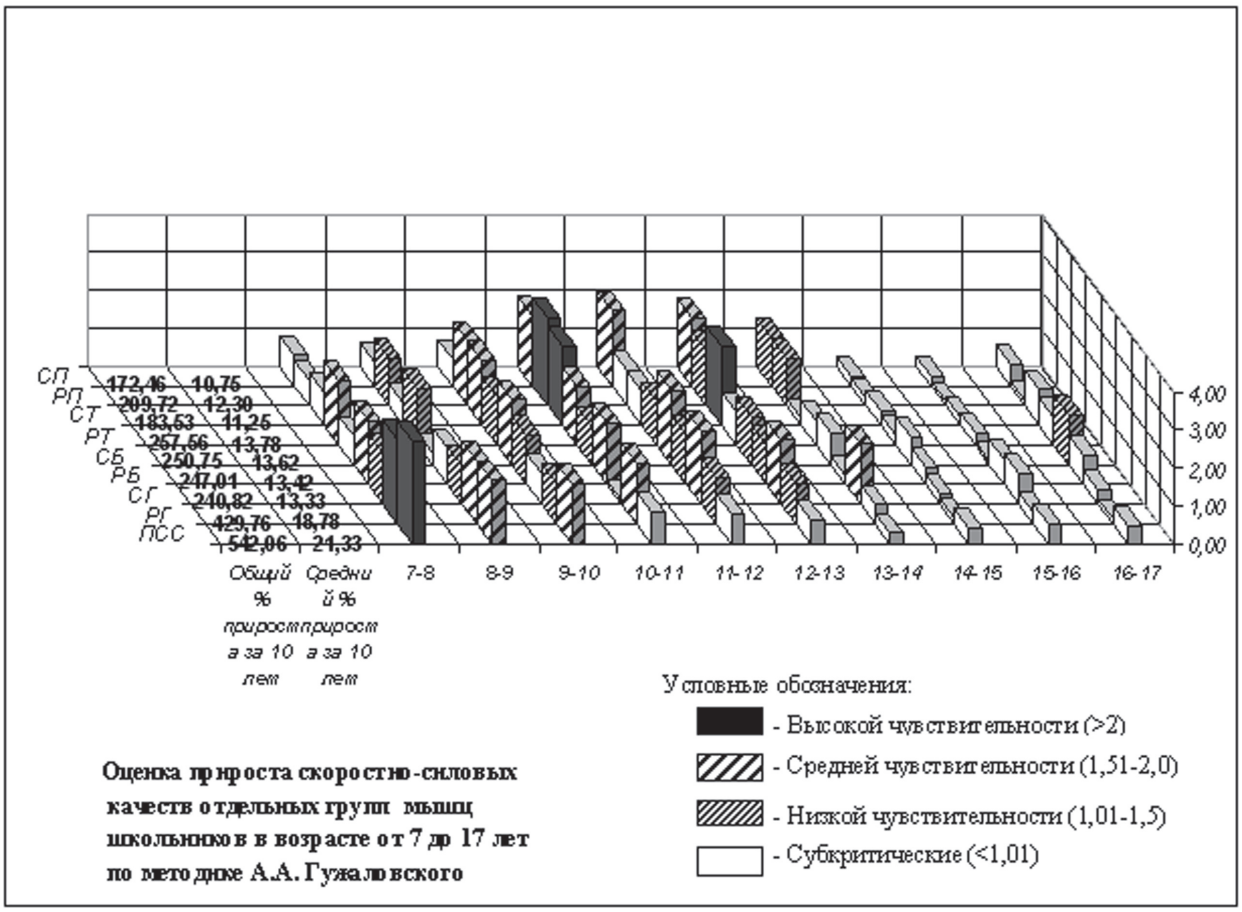



Рисунок – Оценка прироста скоростно-силовых качеств отдельных групп мышц школьников в возрасте от 7 до 17 лет по методике А.А. Гужаловского

Полученные данные свидетельствуют, что по анализу возрастного развития и оценке интенсивности роста скоростно-силовых способностей школьниц от 7 до 17 лет каждая из исследуемых у них групп мышц имеет свои закономерности, которые не совпадают по времени с другими группами мышц. Это можно объяснить наличием различных сенситивных периодов в становлении изучаемых способностей. На основе результатов исследования разработана методика индивидуального похода в воспитании скоростно-силовых способностей девочек и девушек в школьном возрасте в процессе физического воспитания и на различных этапах спортивной специализации в скоростно-силовых видах спорта, которая в настоящее время проходят проверку в серии педагогических экспериментов.

При разработке нашей методики оптимизации скоростно-силовой подготовки юных спортсменов мы выявили возможность использования нескольких направлений в решении поставленной цели:

1. Необходимость учета полученных результатов о сенситивных периодах в развитии скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц, определения объема педагогических воздействий в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса.

2. Учет положительного влияния уровня развития скоростно-силовых способностей мышц-антагонистов (сгибателей на разгибатели и наоборот), так как анализ педагогических наблюдений за учебно-тренировочным процессом по развитию скоростно-силовых способностей показывает, что абсолютное большинство средств и методов предусматривают воздействие упражнений только регионального характера, которые направлены в основном на группы мышц-разгибателей. В связи с неравномерным развитием силовых характеристик мышц-сгибателей и разгибателей в детском возрасте необходимо систематически воздей-

ствовать на те группы мышц, которые без применения физических упражнений менее всего развиваются в повседневной жизни, а уровень их развития положительно влияет на развитие их антагонистов. Поэтому при разработке представленной методики оптимизации развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов мы уделили особое внимание подбору локальных упражнений для всех изучаемых групп мышц, как сгибателей, так и разгибателей. Для разгибателей и сгибателей плеча, предплечья, туловища, бедра, голени, стопы были разработаны учебные задания по развитию скоростно-силовых способностей на разработанном нами тренировочном устройстве «качалка» и с набивными мячами [1].

3. Разработана система чередования педагогических воздействий на отдельные группы мышц.

4. Особенностью методики является применение методов скоростно-силовой подготовки. Из педагогических наблюдений стало известно, что наиболее часто применяются повторный и повторно-прогрессивный методы, а результаты проведенных нами исследований показали эффективность ударного и изокинетического метода. Так как каждый из этих методов скоростно-силовой подготовки имеет свое особое воздействие на конечный результат развития скоростно-силовых способностей, в своих исследованиях мы предприняли попытку использовать повторный метод в определенной комбинации с ударным и изокинетическим методами.

5. Применение дополнительных, индивидуальных упражнений на отстающие группы мышц занимающихся в зависимости от показателей индивидуального уровня скоростно-силовой подготовки.

1. Гулидин, П.К. Развитие скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц с применением тренировочного устройства «качалка» / П.К. Гулидин // Вестник Полоцкого гос. ун-та: педагогические науки. – 2008. – № 11. – С. 110–115.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

***Давиденко Е.В., канд. пед. наук, доцент,***
***Семененко В.П., канд. наук по физ. воспитанию и спорту,***
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Регламентирующим документом процесса физического воспитания учебного заведения является программа. Содержание программ по физическому воспитанию в школах за последние 20 лет обеспечивает только образовательный аспект в решении задач этой учебной дисциплины. Программа обязывает учителя обучать школьников технике элементов таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и т. п., которые в последние годы не пользуются популярностью у детей. Кроме того, в начальной школе авторитарно навязывается футбол как обязательная тема дисциплины «Физическая культура» во всех классах для мальчиков и девочек. Действующие программы по физическому воспитанию ориентированы на достижение нормативов физической подготовленности, которые предложены системой государственных тестов [2 и др.]. В школах Украины используется 12-балльная система оценки по физическому воспитанию, которая состоит из оценки за освоение техники и выполнение нормативов.

Однако выполнение нормативов школьной программы на положительную оценку для большинства детей непосильно.

С 80-х годов прошлого столетия многими исследователями отмечается снижение состояние здоровья младших школьников по причинам ухудшения экологической обстановки (Чернобыльская катастрофа и т. п.); снижение уровня двигательной активности и физической работоспособности, связанных с усложнением школьной программы по другим учебным дисциплинам.

Использование инновационных видов двигательной активности в уроках физической культуры и внеклассной работе с детьми младшего школьного возраста позволяет повысить мотивацию к занятиям физическими упражнениями и интерес к состоянию собственного здоровья под влиянием этих занятий, что, в свою очередь, будет способствовать повышению потребности в здоровом образе жизни [3, 5].

К таким видам двигательной активности для детей, которые можно использовать с целью оздоровления, относятся аэробика, аквааэробика, спортивные танцы, оздоровительный туризм, плавание, рекреационные игры и т. п. Однако методика их использования имеет определенную специфику для детского контингента.

**Цель работы** заключается в оценке оздоровительного эффекта занятий инновационными видами двигательной активности на третьем в неделю уроке физической культуры для учащихся 1–4-х классов.

**Методы и организация исследований.** Для достижения цели были использованы следующие методы исследований: анализ и обобщения данных специальной литературы, а также антропометрические, физиологические, педагогические методы исследований и математические методы статистической обработки полученных данных. Уровень физического здоровья определяли по методике экспресс-скрининга Г.Л. Апанасенко [2].

Исследования проводились на протяжении учебного года. В них приняли участие 695 учеников 1–4-х классов г. Киева, которые обучаются в школах с разным формами организации обучения. Сотрудниками кафедры ТМФВ НУФВСУ была разработана экспериментальная школьная программа по физическому воспитанию для 1–4-х классов, которая существенно отличается от традиционного подхода формирования учебного материала по физическому воспитанию для начальной школы [4].

Программа предусматривает обучение технике движений с учетом следующих видов двигательной деятельности:

– школы культуры движений;
– школы мяча;
– школы передвижений;
– школы прыжков;
– школы активного отдыха (рекреации);
– школы развития физических качеств;
– школы осанки.

Кроме этого, в качестве третьего урока физической культуры в неделю использовались разные методики инновационных видов двигательной активности, таких как аэробика, аквааэробика в средней школе № 108 (127 школьников), спортивные танцы, туризм в лицее № 171 (297 школьника), плавание, рекреационные игры в начальной школе «София» (74 школьника).

**Результаты исследований и их обсуждение.** При оценке уровня физического здоровья в начале исследований [2] наибольшее количество (89,1 %) обследованных школьников были отнесены к низкому и ниже среднего уровням физического здоровья, при этом низкий уровень физического здоровья имел каждый второй ребенок; ниже среднего – каждый третий. Средний уровень физического здоровья был только у каждого десятого школьника, а

выше среднего – всего у четырех школьников из всей выборки. Высокий уровень физического здоровья в нашей выборке не выявлен.

Среди детей 1 и 2-х классов было наибольшее количество школьников, которые имеют низкий и ниже среднего уровни физического здоровья в сравнении со школьниками 3 и 4-х классов. Отмечено, что на протяжении первых лет обучения в школе значительно снижается объем двигательной активности, а интеллектуальная и эмоциональная нагрузки сопровождаются продолжительным статическим напряжением организма ребенка. Полученные данные, на наш взгляд, объясняются особенностями адаптации и развития организма детей этого возраста. Характеризуется это достаточно низким уровнем и нестойкостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а также низкими показателями взаимодействия разных систем организма в этом возрасте [1 и др.]. Кроме этого, следует учитывать расхождение биологического и паспортного возраста. Отставание биологического возраста от паспортного увеличивает период адаптации ребенка к школе.

В конце учебного года проводились повторные исследования по оценке экспериментальных программ и влияния предложенных видов двигательной активности в виде третьего урока физического воспитания в начальной школе на уровень физического здоровья младших школьников, анализ результатов которых позволил выявить что:

– повышение уровня физического здоровья происходило, в основном за счет улучшения реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с дозированной нагрузкой (Руфье) и снижения значений индекса Робинсона, что свидетельствовало о положительной адаптации сердечно-сосудистой системы и улучшении аэробных возможностей организма детей под влиянием новых видов физических нагрузок;

– наиболее эффективными для повышения уровня физического здоровья детей с низким его уровнем оказались экспериментальные программы занятий по спортивным танцам, туризму и рекреационным играм, которые способствовали повышению уровня физического здоровья до ниже среднего;

– повышение физического здоровья до более высокого для детей с низким и ниже среднего уровнями происходило при использовании экспериментальных программ по аэробике, аквааэробике и плаванию;

– в процессе наблюдения отмечено снижение у некоторых учеников отдельных показателей физического здоровья, что можно объяснить перенесенными за период наблюдения заболеваниями и накопленной к концу учебного года усталостью, которая связана с высоким объемом иннтелектуальных нагрузок для детей младшего школьного возраста, в основном учащихся 1–2-х классов.

Наряду с положительной динамикой показателей физического здоровья наблюдалось также улучшение результатов физической подготовленности.

Неодинаково повлияли программы разных видов двигательной активности на развитие физических качеств детей 7–10 лет. Так:

– программы по плаванию в большей мере способствовали развитию ловкости, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы мышц спины, живота и кисти;

– программы рекреационных игр – равновесия и скоростных способностей;

– программы аэробики – скоростно-силовых способностей и выносливости;

– программы аквааэробики – силы мышц спины и живота, гибкости и выносливости;

– программы спортивных танцев – скоростных способностей, гибкости и равновесия;

– программы оздоровительного туризма – скоростных способностей и ловкости.

**Выводы**. Использование в качестве третьего урока физической культуры инновационных видов двигательной активности в школах с разными формами организации обучения способствовало повышению уровня физического здоровья детей младшего школьного возраста, которые имели низкий и ниже среднего уровни физического здоровья.

Направленность отдельных программ занятий инновационными видами двигательной активности довольно четко определена и неодинаково влияет на развитие физических качеств школьников.

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.

2. Давиденко, О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, Л.О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.

3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.

4. Фізична культура: експериментальна навчальна програма для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смоліус [та інш]. – Київ: Наук. світ, 2006. – 77 с.

5. Promotion health through schools. – Geneva: WHO, 1997. – 93 p.

## ТЕОРЕТИКО-ЭМПИРИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Дворак В.Н.,***
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь

Поиск направлений совершенствования учебного процесса по физической культуре предполагает, прежде всего, ответ на вопрос о цели функционирования данной дисциплины в высшем учебном заведении. Для чего нужен этот учебный предмет в образовательном пространстве вуза? Для решения рекреативно-оздоровительных задач в период нахождения студента в стенах вуза и уменьшения негативных факторов, связанных с процессом обучения. Или же целью является воспитание у молодых людей осознанного положительного отношения к физкультурно-спортивным ценностям, формирование предпосылок к двигательной активности на протяжении всей будущей жизнедеятельности. Реализация такой цели возможна только посредством общего физкультурного образования студентов, где физическое воспитание будет являться одним из важных компонентов.

Общее физкультурное образование студентов (ОФОС) является конечным этапом обязательного образования в сфере физической культуры, который регламентирован государственными документами. Право на существование ОФОС как вида общего образования доказывает и тот факт, что физическая культура, будучи уникальной дисциплиной, обязательной для изучения во всех учебных заведениях, как следствие, оказывает значительное влияние на становление личности. Физкультурные знания, умения и навыки, опыт творческой деятельности и мировоззренческие установки, полученные за весь период обучения, являются предпосылкой для последующей организации процессов физкультурного самообразования и самосовершенствования. Их отсутствие или низкое качество препятствуют организации и ведению здорового образа жизни как самой личности, так и членов их будущих семей.

До недавнего времени единственным критерием качества ОФОС служили показатели развития двигательных способностей. Главная задача преподавателей сводилась к банальному «натаскиванию» на сдачу контрольных нормативов. Решение образовательных задач лишь декларировалось. Основной причиной создавшегося положения, как отмечает В.Н. Кряж, стало то, что «в физическом воспитании процессы дегуманизации проявились, прежде всего, в его целевых установках. Система физического воспитания бала направле-

на в конечном итоге на военно-физическую подготовку. Нормативной программной основой физического воспитания был провозглашен и стал, по существу, военно-прикладной и спортивно-физкультурный комплекс ГТО» [3].

Исследования, посвященные проблеме повышения качества преподавания физической культуры, можно условно разделить на несколько периодов: исследования, проведенные до середины 1980 гг.; исследования, середины 1980 – начала 2000 гг. и работы, выполненные после 2000 г.

Анализ научно-методической литературы, опубликованной до середины 1980 гг. прошлого столетия, позволил определить, что в этот период времени повышение эффективности преподавания физической культуры рассматривалось в основном в контексте развития и совершенствования физических (телесных) параметров занимающихся и связывалось с физической подготовкой студентов, в том числе с улучшением методики подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, с повышением моторной плотности занятий, развитием профессионально-прикладной физической подготовки. Предпринимались отдельные попытки раскрыть роль интеллектуального вектора в процессе физического воспитания.

В конце 1980 – начале 1990 гг. многие исследователи отмечали, что в иерархии пожизненных ценностей студенческой молодежи физическая культура стала занимать место, совершенно неадекватное ее значимости как исторически закономерного вида культуры, который имеет огромный духовный и нравственный потенциал.

Обозначились следующие концептуальные направления совершенствования учебно-воспитательного процесса по физической культуре:

– уточнение, антропоцентрическая и гуманистическая направленность цели физического воспитания (Б.И. Новиков, В.М. Виленский, В.Н. Кряж).

В зависимости от различных социально-экономических и политических преобразований в обществе, изменялись соответственно и цели физической культуры. В одном из последних учебников по теории и методике физического воспитания, выпущенном в Советском Союзе, цель физического воспитания определялась как: «формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины» (Б.А. Ашмарин, 1990). Очевидно, что для изменившихся социально-общественных условий такая цель утратила свою актуальность и не могла способствовать качественному изменению процесса физического воспитания.

Учеными кафедры физического воспитания и спорта Московского государственного университета, было разработано понятие «физическая культура личности», которое и определило новую гуманистическую цель физического воспитания [4]. Данная цель стала основой программы по физическому воспитанию студентов, впервые разработанной в Республике Беларусь в 1992 году, а также концепции физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь (В.Н. Кряж, З.С. Кряж, 2000). В настоящее время она определяет конечный результат учебного процесса по физической культуре в нашей стране;

– возвращение «Физическому воспитанию» исторического (предложенного П.Ф. Лесгафтом) названия «Физическое образование» с современной интерпретацией данного термина (В.М. Выдрин, А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов).

Практика показала ошибочность забвения концепции П.Ф. Лесгафта. Она по-прежнему актуальна, особенно в контексте современных воззрений и тенденций в образовании.

Так, В.М. Выдрин обосновал целесообразность названия «физическое образование» как педагогического процесса, направленного на «вооружение знаниями о влиянии физических упражнений на человека, обучение, развитие физических качеств (способностей), двигательных навыков, что обеспечивает физическую подготовку человека к жизни, к общественно-политической деятельности». Сторонниками данного направления совершенствования были

выделены «основные виды (части) физической культуры: физическое образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация», которые, по их мнению «полностью удовлетворяют все потребности людей во всех видах двигательной деятельности, направленной на совершенствование человека, оздоровление, закаливание» [2].

– введение понятия «физкультурное воспитание» как физического воспитания в широком смысле (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева).

Рассматривая проблему физического совершенствования человека с позиции стимулирования его физической активности, В.К. Бальсевич отмечал, что основными компонентами физической культуры можно считать: «Во-первых, знания о путях и средствах своего физического совершенствования; во-вторых, умения и навыки их практического применения, и, в-третьих, сформированную устойчивую потребность в систематической физической активности как обязательном элементе здорового образа жизни. Это позволяет говорить о необходимости физкультурного воспитания как процесса целенаправленного приобщения подрастающего поколения ко всей совокупности ценностей общенародной физической культуры». При этом «физкультурное воспитание» рассматривается как более широкое понятие, чем термин «физическое воспитание». Именно такое воспитание является, важным способом формирования личности, целенаправленным педагогическим процессом, цель которого – приобщение людей к духовным и материальным ценностям физической культуры [1];

– введение в систему физического воспитания подсистемы «непрофессиональное (общее для всех) физкультурное образование» (В.В. Приходько).

В своей монографии автор отмечает, что: развитию, переходу в более качественное состояние сложившейся системы физического воспитания будет способствовать введение в нее подсистемы «непрофессиональное физкультурное образование». Это позволит повысить качество подготовки современного специалиста, отличающегося теоретическим и гуманистическим складом мышления, сознательно использующего средства физической культуры. И только когда у человека «будут сформированы специальные знания, необходимые специальные навыки, умения и качества, тогда на основе природного появится новое качественное состояние – физическая культура личности» [5]. В целом, соглашаясь с взглядами В.В. Приходько, следует отметить, что он в качестве метода становления общего физкультурного образования предлагал проводить организационно-деятельностные и организационно-обучающие игры (до трех игр в год, продолжительность каждой – учебная неделя). Однако данная идея не нашла широкого распространения в практике. По нашему мнению, ее реализация возможна только в контексте профессионального физкультурного образования. Современные же педагогические технологии должны быть более гибкими, а главное – легко воспроизводимыми в действительности. В то же время эффективным представляется использование дидактических игр как метода повышения ОФОС.

Из психолого-педагогических концепций о единстве духовного и физического в человеке, а также структуры содержания образования предложенной И.Я. Лернером, следует, что в процессе ОФОС формируются системы знаний, практических умений и навыков, а также системы ценностей, приобретается опыт творческой деятельности. Таким образом, очевидно расхождение структуры ОФОС с классической структурой образования. Что, следовательно, не позволяет говорить о соответствии учебной дисциплины «Физическая культура» другим предметам, обеспечивающим высшее образование.

В русле обозначенных выше стратегических направлений в настоящее время выделяются следующие подходы к совершенствованию процесса общего физкультурного образования учащихся и студентов вузов:

1. Внедрение инновационных педагогических технологий, усовершенствование методик контроля.

2. Гуманизация учебного процесса, реализация личностно-ориентированного и дифференцированного подходов и субъект-субъектных отношений.

3. «Спортизация» физического воспитания.

4. Увеличение удельного веса и качества теоретической подготовки студентов, повышение уровня физкультурных знаний.

5. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания.

6. Оптимизация использования внеучебного времени для самостоятельных занятий по физической культуре.

7. Применение нетрадиционных форм и средств физической культуры, методов психофизической подготовки.

Актуальны исследования, раскрывающие роль физической культуры в адаптации студентов к условиям вуза, формировании здорового образа жизни средствами физической культуры, а также посвященные повышению качества физического воспитания с учетом половозрастных особенностей занимающихся, уровня их физического развития, физического здоровья и физической подготовленности.

Проблему совершенствования ОФОС можно плодотворно решать только на основе идеи единства и взаимообусловленности социального и биологического, духовного и телесного начал. Существует, по меньшей мере, несколько подходов к формированию потребности в реальной двигательной активности. Один из них – эмпирический, когда природная естественная двигательная потребность посредством физкультурно-спортивных занятий перерастает в насущную, пожизненную. В таком случае личность, ощущая пользу от таких занятий, интуитивно начинает поиск путей их совершенствования. Следующий подход – психолого-педагогический, предполагает создание определенных предпосылок и условий для возникновения потребности в занятиях физической культурой. Последнее направление представляется нам более гуманным, так как позволяет включать механизмы осознанного стремления человека к совершенству.

Исходным положением при совершенствовании общего физкультурного образования студентов является специфика физической культуры, которая включает в себя, с одной стороны, необходимость обучения и улучшения двигательных действий, а с другой – формирование параметров, характеризующих физическую культуру личности студента.

Поэтому, по нашему мнению, необходимыми условиями для совершенствования ОФОС являются:

– гуманистическая ориентация педагогического процесса на основе личностно-деятельностного и системного подходов;

– обязательная реализация принципов сознательности и активности, научности, прочности, индивидуализации и доступности;

– оптимальное использование самостоятельной управляемой работы студентов;

– комплексная и объективная система оценки успешности обучения, включающая все составляющие компоненты ОФО;

– субъект-субъектные отношения участников педагогического процесса.

Годы обучения в высшем учебном заведении являются тем периодом, который оказывает определяющее влияние на отношение молодого человека к физической культуре как общественной ценности. Только использование всего арсенала современных педагогических средств и методов, с опорой на педагогическое мастерство преподавателя дает нам право рассчитывать на положительные изменения в потребностно-мотивационной сфере студента и его направленности на здоровый образ жизни.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.

2. Выдрин, В.М. Перестройка в области физической культуры (проблемы и пути) / В.М. Выдрин // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 8. – С. 22–24.

3. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания. Основные понятия и введение в проблему: метод. пособие: в 3 ч. / В.Н. Кряж. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч. I. – 54 с.

4. Новиков, Б.И. Физическая культура личности: сущность, структура, пути формирования / Б.И. Новиков // Физическая культура личности студента: сб. ст. / Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова; под ред. Н.К. Ковалева [и др.]. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – С. 7–14.

5. Приходько, В.В. Непрофессиональное физкультурное образование: учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФК / В.В. Приходько. – М., 1991. – 85 с.

## ДОВЕРИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ, ФАЗЫ ФОРМИРОВАНИЯ В ТУРИСТСКИХ ИГРАХ СТУДЕНТОВ

***Дмитрук С.В., канд. пед. наук, доцент,***
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

**Постановка проблемы.** Доверие является одной из важнейших частей человеческих отношений, и это настолько очевидно, что, казалось бы, и не требует особых доказательств. Тем не менее, несмотря на все свое практическое значение, доверие считалось настолько простым явлением, что ему до последнего времени практически не уделялось внимания ученых. Каждый педагог, каждый тренер вынужден был вырабатывать собственные подходы к формированию доверия студента: к тренеру, к процессу обучения (тренировки), к самому себе. В этом контексте особенно показательны туристские игры – специфический вид активности студентов, организуемый и направляемый преподавателем, который представляет собой индивидуальные и групповые практические действия для самостоятельной выработки наиболее оптимальных решений в специально созданных условиях, которые имитируют различные сложные и неопределенные ситуации туристских походов. По своей дидактической структуре туристские игры являются особенной формой игр-путешествий, которые начинаются в пункте А и завершаются в пункте Б, между которыми существуют различные реальные и виртуальные препятствия. Туристская специфика таких игр проявляется также в том, что в качестве вспомогательного оборудования и снаряжения в них используются основные и вспомогательные веревки, альпинистские карабины, страховочные системы, базовые элементы техники передвижения, самостраховки и внешней страховки из активных видов туризма. Характерной особенностью групповых туристских игр является то, что для преодоления препятствия необходимо объединить физические и интеллектуальные возможности всех участников – выиграть в одиночку попросту невозможно. Естественно, что вопросы формирования доверия между участниками таких игр, участниками и преподавателем и т. д. являются исключительно важными.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Первый импульс к научному исследованию феномена доверия был дан лишь во второй половине нашего столетия в связи с изучением конфликтов в сфере международных переговоров [4], что, в свою очередь, было стимулировано ситуацией «холодной войны» и противостояния военно-политических блоков. Рост общего количества научных исследований проблемы доверия приходится на конец XX века, когда постепенно стало выясняться, что на первый взгляд простой и очевидный объект, подобно дневному свету, содержит целый спектр оттенков. Доверие стало изучаться в разных сферах человеческой жизни: в межличностных отношениях, общественных и экономических процессах, физическом воспитании и спорте, в педагогике и психологии [1–5].

**Выделение неизученных сторон проблем.** Анализ научной проблематики по педагогике, психологии, физическому воспитанию и спорту, игровым методам и технологиям в контексте проблем доверия, которые возникают между субъектами как педагогического

(в учебном процессе), так и тренировочного процесса показал, что в большинстве исследований лишь констатируется наличие этих проблем и делается акцент на важности их исследования. Таким образом, на сегодняшний день проблемы доверия, которые возникают между субъектами педагогического процесса практически во всех сферах вузовского обучения, являются мало разработанными и нуждаются в углубленном теоретическом, методическом и практическом рассмотрении.

**Цель статьи.** Целью этой статьи является рассмотрение доверия как аксиологической основы туристской деятельности. Поэтому из большого круга проблем, связанных с феноменом доверия, мы рассмотрим лишь те, которые имеют непосредственное отношение к физическому и духовному развитию студентов в процессе туристской деятельности (как в учебном процессе, так и в рамках студенческого досуга – в физической рекреации), а именно: определение понятия «доверие», анализ структуры доверия и его составляющих, рассмотрение факторов, формирующих и разрушающих доверие, анализ этических принципов межличностных отношений в студенческой группе в контексте укрепления доверия, характеристика фаз формирования и развития доверия в процессе выполнения студентами туристских игр.

**Методы:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, описание, синтез и обобщение.

**Основное изложение материала.** На основании анализа и обобщения данных научно-методической литературы [1–5] можно дать следующее обобщенное определение понятия доверия – это оптимистичное ожидание человека, группы или организации, которые находятся в условиях уязвимости и зависимости от другого человека, группы или организации в ситуации общей деятельности, целью которой в конечном итоге является оказание содействия и взаимовыгодное сотрудничество сторон.

Это обобщенное определение можно конкретизировать к более краткому и четкому формулированию – доверие является способностью человека, группы или организации добровольно принимать на себя обязательства относительно других людей, групп, признавать и защищать права и интересы всех сторон, которые принимают участие в общей деятельности (в туристском походе, в туристских играх и т. д.).

То есть, в отличие от регламентированных договорных, юридических или общественных средств, которые обеспечивают соблюдение определенных обязательств, доверие основывается лишь на их добровольном принятии на себя каждым из участников общей деятельности. Также существуют разнообразные факторы, которые оказывают содействие установлению доверия в общей деятельности.

В современных научных исследованиях феномен доверия традиционно исследуют на межличностном, групповом и общественном уровнях.

К факторам межличностного уровня относят такие важные характеристики и оценки человека, которому доверяют, как: порядочность (репутация честного и ответственного за свое слово человека); компетентность (владение специальными знаниями и умениями, а также методами межличностного общения, необходимыми для выполнения принятых на себя обязательств); последовательность (надежность, предсказуемость и здравый смысл в разных ситуациях); лояльность (доброжелательность и готовность защитить, поддержать и ободрить других); открытость (психологическая доступность и готовность свободно делиться с другими идеями, чувствами и информацией). Заметим, что из пяти вышеназванных характеристик четыре (кроме профессиональной компетентности) непосредственно относятся к морально-этическим характеристикам личности, наиболее важным в процессе выполнения туристских игр и для туристской деятельности в целом.

На уровне более широких социальных структур выделяют три основных группы факторов, которые обусловливают формирование доверия. Это: специфический процесс взаи-

модействия (как правило, к его началу выясняются прошлый опыт и репутация человека во взаимодействии с другими людьми); психологическое, личностное сходство, общность разделяемых социокультурных норм и ожиданий, а также разнообразные социальные институты (наличие формальной системы или третьей стороны, которая обеспечивает определенное социально-психологическое нивелирование и является основой к стабилизации отношений). Также общий уровень доверия между людьми, который может быть достигнут в определенной социальной системе (например, в студенческой группе), или общий объем доверия, можно интерпретировать как особый «социальный капитал».

Существуют также отрицательные факторы, которые препятствуют формированию доверия или его разрушают. Определить их довольно просто, поскольку они проявляются вследствие отсутствия вышеперечисленных положительных факторов, или как результат их недостаточного развития. Итак, можно с уверенностью утверждать, что не будет вызывать доверия человек (студент), который считается ненадежным, непорядочным, некомпетентным, непредсказуемым, нелояльным и закрытым в общении. Проявление этих отрицательных факторов может усиливаться: общим низким уровнем доверия между людьми в определенной социальной структуре (студенческой группе); отсутствием социальных механизмов, способных выполнить роль арбитра; расхождением относительно общепринятых норм и этических принципов межличностного поведения; пренебрежением к собственной репутации.

Обратим также внимание на то, что категория «доверие» является динамичной величиной. Она изменяется в зависимости от проявления и взаимодействия большого количества изменяемых и побочных обстоятельств. Также доверие имеет свою внутреннюю специфическую динамику. Так, в ряде психолого-педагогических исследований были начаты попытки выявить фазы, этапы, стадии развития доверия [2–4]. Анализ и обобщение этих исследований, а также наблюдение за процессами формирования доверия в студенческих группах, выполняющих туристские игры, позволяет выделить три основные фазы формирования и развития доверия в процессе общей туристской деятельности двух прежде незнакомых или малознакомых людей, начиная с момента их встречи. Это фаза расчета, информационно-исследовательская и тождественности.

*Первая фаза доверия – фаза расчета* – основывается на своеобразном взвешивании всех «за» и «против» добровольного принятия на себя определенных обязательств (например, для выполнения определенной роли в игре). Эта фаза характерна для студенческих групп первого курса, которые едва начали обучение. Так, по обыкновению первокурсники при решении на практических занятиях определенных смоделированных проблемных задач или ситуаций в процессе изучения дисциплины «Туризм» и выполнения туристских игр мысленно просчитывают все преимущества и недостатки друг друга как личностей и потенциальных партнеров в общей туристской деятельности. На этой фазе доверие состоит из всех «за» в случае оправдания положительных ожиданий и всех «против» в случае нарушения или неспособности партнера выполнить взятые на себя обязательства.

Доверие на этой фазе довольно шаткое, развивается очень постепенно и может разрушиться и исчезнуть в результате наименьшего ошибочного шага кого-нибудь из партнеров (это касается как студентов, так и преподавателей, тренеров). Поэтому для того, чтобы доверять друг другу, студентам на этой фазе формирования доверия (друг к другу, к преподавателю, к туристскому оборудованию и снаряжению, к туристским играм, к педагогам, к вузу и т. п.) необходимо иметь довольно убедительные средства возможных санкций на случай нарушения принятых обязательств. В этом контексте исключительно важной является воспитательная и ценностно-формирующая роль преподавателя как главного выразителя норм развитого гражданского общества, когда наиболее суровой платой за обман доверия является потеря репутации честного, надежного, компетентного человека.

Заметим, что студентам необходимо объяснить то, что в их дальнейшей профессиональной туристской (или педагогической) деятельности потеря репутации порядочного и надежного человека, в конце концов, приведет и к моральным, и к материальным потерям. Обратим также внимание на то, что именно это обстоятельство является основным регулятивным фактором и средством поддержки определенного общественно-приемлемого морально-этического баланса взаимодействий между людьми (например, преподавателем и студентами) в условиях туристского похода, при выполнении туристских игр, в учебном процессе, в профессиональной деятельности и т. д.

*Вторая фаза доверия – информационно-исследовательская фаза* – основным фактором развития доверия здесь является знание студентами друг друга и обретение опыта межличностного и общегруппового общения. Обычно к окончанию первого курса подавляющее большинство студентов находится именно на этой фазе формирования доверия друг к другу. Разные гарантии и противовесы на этой фазе в значительной мере теряют свое содержание, поскольку поведение каждого из членов студенческой группы можно уже с довольно высокой вероятностью предусмотреть, основываясь на их поведении в аналогичных ситуациях в процессе обучения (на практических занятиях по туризму) и выполнения туристских игр во время досуга. Особое значение на этой стадии имеют систематичность и регулярность проведения туристских игр, которые выступают как действенный фактор организации активного и интеллектуально содержательного студенческого досуга, как особая форма организации занятий по туризму, а также как способ создания особой психологической атмосферы взаимопонимания, взаимоуважения, взаимовосприятия и взаимоподдержки, которые образовываются в студенческой группе в процессе выполнения упражнений. Доверие в этой фазе уже способно выдержать определенные испытания. Так, в случае определенных действий, которые поднимают уровень принятых на себя обязательств, студенты уже могут «понять и простить» друг друга, поверить, что те или иные срывы или неэффективные действия при выполнении туристских игр (также при обучении туристским технологиям, требующих взаимостраховки) являются неумышленными.

*Третья фаза доверия – фаза тождественности* – основанная на значительном или полном сходстве целей и ценностей студентов в группе. Как правило, эта фаза развития доверия между студентами в значительной мере достигается на последних курсах обучения. Заметим, что систематическое проведение туристских игр и настойчивая учебно-воспитательная работа преподавателя или тренера способны поднять уровень межличностного и общегруппового (командного) взаимодействия в студенческой группе до такой степени, когда о них можно говорить как о группе с единой системой ценностей. На этом уровне студенты уже настолько хорошо понимают и уважают друг друга, настолько единодушны в оценках событий и явлений, что между ними возникает психологическая близость, взаимная симпатия, ощущение значимости и гордости от принадлежности к определенному социальному объединению (студенческой группе, факультету, вузу). На этой фазе студенты готовы даже на определенные жертвы ради друг друга, готовы выручать друг друга в затруднительной ситуации, проявляют активную общественную и гражданскую позицию.

**Выводы.** Подытоживая вышеприведенное, необходимо указать, что, несмотря на то, что фазы развития доверия последовательно взаимосвязаны одна с другой, это еще не означает их автоматического перехода одна в другую. Как уже отмечалось, процесс формирования доверия, особенно на начальной фазе, является очень уязвимым и часто перерывается. Разными также могут быть характер и темп перехода от одной фазы к другой. Они зависят от большого количества объективных и субъективных, прямых и побочных факторов. Анализ и обобщение научных публикаций, а также опыт практической апробации туристских игр позволяет определить основные минимально необходимые критерии реализации фаз процесса формирования доверия в студенческой группе и вычленить основные компоненты их достижения.

Так, в первой фазе расчета к таким компонентам можно отнести уверенность студентов в том, что они отвечают ожиданиям друг друга (когда, несмотря на определенный явный или неявный риск, им выгоднее доверять друг другу), что каждый делает все то, что говорит и выполняет все свои обещания и обязательства, что каждый заботится как о своей собственной репутации, так и о репутации своих коллег-студентов, факультета, вуза. Во второй – «информационно-исследовательской» фазе необходимыми компонентами формирования доверия в студенческой группе могут быть: частые контакты (систематическое проведение туристских игр); более близкое знакомство; способность точно предусмотреть, как отреагирует или будет действовать определенный студент (преподаватель) в той или иной ситуации. В третьей фазе «тождественности» важнейшими компонентами доверия в студенческой группе выступают: сходство интересов; наличие идентичных задач и целей; уверенность в том, что в похожих ситуациях они будут действовать более или менее одинаково; общая убежденность в том, что все придерживаются одних и тех же ценностей и принципов (оптимальным будет вариант, когда уровень доверия в студенческой группе достигнет третьей фазы еще до начала проведения туристского похода).

Обратим внимание на то, что для того, чтобы доверие как контекстуальный морально-этический и ценностно-формирующий базис эффективной организации и проведения туристских игр и походов работал на полную мощность, образцом соответствующих высоких морально-этических и ценностных норм необходимо быть прежде всего самому преподавателю туризма, только в этом случае он будет иметь полное моральное право воспитывать и формировать их у студентов.

1. Дехтяр, В.Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму: навч.-метод. посіб. для закл. освіти / В.Д. Дехтяр. – Київ: Науковий світ, 2002. – 201 с.

2. Дмитрук, О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. / О.Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур. – Київ: Альтерпрес, 2008 – 280 с.

3. Дмитрук, С.В. Теоретико-методичні основи розвитку креативності студентів в умовах дозвілля засобами туристських ігор: навч. посіб. / С.В. Дмитрук. – Київ: ВГЛ Обрії, 2007. – 62 с.

4. Стоунс, Э. Психопедагогика Э. Строунс. – М.: Мир, 1984. – 432 с.

5. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.

## КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ И ЗАДАЧИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Егорова С.А., канд. мед. наук, доцент,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

Одной из актуальных проблем здоровья подрастающего поколения сегодня является увеличение числа детей и подростков, страдающих заболеваниями позвоночника. В настоящее время происходит омоложение состава пациентов с таким заболеванием, как остеохондроз позвоночника, в подростковом возрасте. В 73 % семей дети заболевают раньше, чем родители, что обусловлено рядом причин. В последнее время значительно помолодел остеохондроз позвоночника, который диагностируют с 9–11 лет [3–5].

Сегодня под остеохондрозом позвоночника нельзя понимать только дегенеративные изменения межпозвонковых дисков. При данной патологии изменения происходят как в

мягких тканях, окружающих позвоночник, так и в самой костной ткани позвонка. На сегодняшний день единой теории развития остеохондроза позвоночника у детей и подростков не существует. В связи с этим сегодня четко не определены задачи оздоровительной физической культуры при данной патологии. Вместе с тем ведущая роль физических упражнений в восстановлении нарушенных функций позвоночника отмечается сегодня всеми ведущими учеными [1, 2, 3, 6]. Однако к физическому упражнению нельзя относиться как к незначительному и общеоздоровительному воздействию. Сегодня любое движение, назначаемое и применяемое с лечебной или оздоровительной целью, необходимо рассматривать как один из серьезных и мощных факторов воздействия на организм, наряду с медикаментозными и иными методами лечения и профилактики. Не секрет, что неправильно подобранные и неадекватно назначенные физические упражнения могут не только быть бесполезными, но и нанести значительный урон здоровью человека.

Данная проблема требует решения, поскольку именно в детском возрасте формируются все основные патологические двигательные стереотипы, которые с возрастом только закрепляются и приводят к ухудшению функционирования всего опорно-двигательного аппарата. Все большее количество детей сегодня жалуются на головные боли, повышенную утомляемость, плохую успеваемость, боли в области спины, шеи и т. д. Нередко причиной данных симптомов у детей являются начальные проявления остеохондроза позвоночника, что зачастую обусловлено гиподинамией, длительным сидением за компьютером и т. д.

**Целью** настоящего исследования явилась разработка задач оздоровительной физической культуры (ОФК) при остеохондрозе позвоночника у детей, основанных на предложенной нами патогенетической концепции данного заболевания.

**Материалы и методы.** Для разработки теории патогенеза остеохондроза у детей и определения задач оздоровительной физкультуры при данной патологии было обследовано 253 ребенка в возрасте 11–15 лет с остеохондрозом позвоночника, находившихся в условиях дневного детского неврологического стационара. Из них было 51 % мальчиков и 49 % девочек, что говорит о практически одинаковой распространенности данного заболевания среди подростков обоего пола.

Проводился сбор жалоб и анамнеза, рентгенография позвоночника, реоэнцефалография, электромиография, методы нейроортопедического обследования. Была проанализирована взаимосвязь заболевания с наличием или отсутствием родовой травмы. На основе полученных данных была разработана патогенетическая концепция развития остеохондроза у детей и подростков, с обоснованием задач оздоровительной физкультуры на каждом этапе заболевания.

**Результаты исследования.** Проведенное исследование показало, что у 41 % подростков с подтвержденным остеохондрозом позвоночника, в анамнезе была родовая травма. Среди обследованных нами пациентов у 42 % выявлен шейный остеохондроз, у 24 % – грудной, у 16 % – поясничный, у 18 % – полисегментарный.

Ведущими жалобами были: головные боли (48 %), боли в спине (52), боли в шее (38), повышенная утомляемость (36), нарушения артериального давления (23), снижение зрения (3 %). Примечательно, что у детей и подростков рентгенологическая картина остеохондроза отстает от клинической на срок от 6 мес. до 2–3 лет, что значительно снижает значимость данной диагностической процедуры у этой категории пациентов.

Существующие научные теории о единстве всех составляющих двигательного стереотипа, который формируется всеми сегментами позвоночника, суставами и мышцами конечностей, явились побудительным моментом к разработке нашей концепции возникновения остеохондроза и основам его реабилитации средствами физической культуры.

**Концепция развития остеохондроза позвоночника у детей и поэтапные задачи оздоровительной физической культуры**

I. Факторы «пускового механизма» остеохондроза позвоночника у детей и подростков:

1. Наследственная предрасположенность (особенности конституции, аномалии позвоночника и др.).

2. Длительные неадекватные статические перегрузки, травмы опорно-двигательного аппарата.

3. Родовая травма, которая в течение первых 6 месяцев жизни приводит к началу формирования неадекватного двигательного стереотипа.

Задачи ОФК на данном этапе:

– нормализация микроциркуляции в области позвоночника (за счет преобладания динамических физических упражнений);

– препятствие формированию неадекватного двигательного стереотипа (стретчинг, аторелаксация мышц до 3–5 раз в день);

– поэтапное, «физиологическое» становление моторных навыков (подбор упражнений в зависимости от особенностей конституции, двигательных навыков и мышечного тонуса).

II. Реализующие факторы остеохондроза у детей и подростков:

1. Нарушение и асимметрия мышечного тонуса.

2. Изменение сроков и этапов моторного развития ребенка в результате формирующегося неадекватного двигательного стереотипа.

Задачи ОФК на данном этапе:

– нормализация мышечного тонуса ребенка (симметричные динамические и статические физические упражнения);

– формирование мышечного корсета (статодинамические упражнения для мышц спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса, ягодиц, бедер);

– коррекция моторного навыка с максимальной физиологичностью всей моторной цепи «голова – туловище – конечности» (соблюдение правильной позы, формирование нормальной осанки).

III. Развитие остеохондроза у детей и подростков.

1. Ухудшение питания тканей позвоночника с нарушением оттока крови, как следствие спазма мышц.

2. Дегенеративно-дистрофические изменения тел позвонков, окружающих мягких тканей, формирование грыж Шморля.

3. Повышение внутрикостного давления и раздражение внутрикостных рецепторов (так называемые «боли роста»).

4. Снижение коркового моторного контроля, закрепление неадекватного двигательного стереотипа.

5. Проявление постоянных мышечных болей, спазмы сосудов, головные боли и т. д.

6. Нарушения функции позвоночника (нестабильность позвоночника, блокады позвоночно-двигательных сегментов и т. д.).

Задачи ОФК на данном этапе:

– улучшение кровообращения позвоночника (регулярная «направленная» динамическая нагрузка, растяжка патологически спазмированных мышц до 3 раз в день);

– формирование мышечного корсета (статодинамические физические упражнения для соответствующих групп мышц);

– адаптация тканей позвоночника к гипоксии (постизометрическая релаксация мышц);

– оптимизация двигательного стереотипа (формирование правильной позы и осанки).

**Вывод.** Предложенная концепция развития остеохондроза у детей и подростков позволяет разработать адекватную и патогенетически обоснованную систему оздоровительной физической культуры в зависимости от этапа развития заболевания. Решая поставленные нами задачи ОФК на уроках физкультуры в школе, учитель способен предотвратить, а зачастую и приостановить развитие такого грозного заболевания у детей, как остеохондроз позвоночника.

1. Веселовский, В.П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия / В.П. Веселовский. – Рига, 1991.

2. Егорова, С.А. Лечебная артгимнастика в комплексной реабилитации остеохондроза / С.А. Егорова, Н.А. Егоров, Н.Ю. Шумакова // Адаптивная физическая культура. – 2005. – № 4. – С. 15–17.

3. Попелянский, Я.Ю. Нейроортопедия / Я.Ю. Попелянский. – М.: Медицина, 2003.

4. Ратнер, А.Ю. О шейном остеохондрозе у детей / А.Ю. Ратнер, Г.М. Кушнир // Педиатрия. – 1978. – № 4. – С. 57–60.

5. Соков, Л.П. Руководство по нейроортопедии / Л.П. Соков, Е.Л. Соков, С.Л. Соков. – М.: РУДН, 2002.

6. Челноков, В.А. Основные патогенетические принципы применения физических упражнений при профилактике остеохондроза позвоночника / В.А. Челноков // Теория и практика физ. культуры. – № 10. – 1998.

## СПОСОБ ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УСТОЙЧИВОСТИ К УКАЧИВАНИЮ НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ СЕНСОРНОГО КОНФЛИКТА

***Зайцев А.А., д-р пед. наук, профессор, Луценко Е.С.,***
Калининградский государственный технический университет,
Российская Федерация

Двигательная деятельность человека многообразна и предполагает согласованное функционирование одновременно многих систем организма. Состояние укачивания может возникнуть при воздействии на организм зрительных стимулов при неподвижности, слуховых, обонятельных и других стимулов. То есть «болезнь движения» наступает тогда, когда происходит нарушение взаимосвязей в ЦНС между вестибулярным и другими анализаторами.

Понять механизм «болезни движения» до конца пока не удалось, но ближе всего к этому подошла теория сенсорного конфликта. Согласно ей, «болезнь движения» возникает в тех случаях, когда сигналы, идущие от глаз, вестибулярного аппарата и других органов чувств, воспринимающих движение, отличаются от ожидаемого организмом. В соответствии с теорией сенсорного конфликта, в ЦНС существует своеобразный банк информации, или блок нервной модели раздражителя, который связан с блоком сравнения информации. В последнем сопоставляются сигналы, поступающие от органов чувств и из блока нервной модели.

Средствам физической культуры в решении проблемы «болезни движения» отводится одно из ведущих мест. Исходя из накопленных наукой данных, охарактеризуем виды сенсорных конфликтов, влияющих на генез «болезни движения» (таблица 1) и определим средства физической культуры их профилактики и тренировки устойчивости к факторам, их вызывающим (таблица 2).

Теоретический анализ внутривестибулярного конфликта (таблица 2) важно начать с характеристики взаимодействия различных отделов вестибулярного анализатора. В разнообразных опытах К.Л. Хилова и его сотрудников было показано тормозящее влияние отолитовых стимулов на реакции полукружных каналов. Полукружные каналы реагируют на угловое перемещение, при этом раздражаются все каналы, а не только тот, который находится в плоскости вращения. В.М. Гусев с соавт. (1978) показали тесную взаимосвязь полукружных каналов и отолитового прибора [2].

Таблица 1 – Виды сенсорных конфликтов в генезе «болезни движения» (по Л.А. Китаев-Смык, 1983)

| Уровень конфликта | Характеристика |
|---|---|
| Внутрианализаторный | Между полукружными каналами и отолитовым аппаратом |
| Межанализаторный | Между различными анализаторами (например, зрительно-вестибулярное рассогласование) |
| Надсенсорный | Между концептом, обусловленным фило- и онтогенетически сформированной вероятностью ситуации и текущей информацией о реальном событии, «невероятном», «невозможном» с позиции фило- и онтогенетического опыта |

Таблица 2 – Характеристика внутривестибулярного конфликта (канально-отолитового)

| Тип | Пример | Физические упражнения для тренировки |
|---|---|---|
| 1. Полукружные каналы и отолиты одновременно дают противоречивую информацию | а) повороты головы в стороны при вращении на карусели; | а) совершение движений головой при вращении:<br>– стоя на полу, выполнять повороты на 180° и 360° с наклонами головы в стороны, вперед-назад; поворотами головы; вращениями головы;<br>– движения головой во время вращений на тренажерах; |
| | б) совершение движений головы в среде с аномальными силами, которые могут быть постоянными (т. е. гипер- и гипогравитация) или флюктуирующими (т.е. линейные осциляции):<br>– в невесомости;<br>– при развороте сверхзвукового самолета;<br>– во время шторма на корабле; | б) совершение движений головой при перемещениях:<br>– движение головой во время бега, прыжков на месте, приседаний;<br>– движения головой во время прыжка в воду с вышки;<br>– укачивание на качелях; |
| | в) космическая болезнь | в) движения головой в невесомости |
| 2. Сигналы от полукружных каналов изменяются, а сигналы от отолитов продолжают быть неизменными | а) калорическая вестибулярная стимуляция (орошение теплой водой наружного слухового прохода); | а) плавание в теплой и холодной воде с поворотами головы и без; |
| | б) космическая болезнь; | б) медленные движения головой в невесомости |
| | в) позиционный алкогольный нистагм | |
| 3. Сигналы от отолитов изменяются, а сигналы от полукружных каналов остаются неизменными | а) тряска в автомобиле, изменение скорости при движении корабля или самолета, пролетающего в турбулентном потоке; | а) низкочастотная (меньше 0,5 Гц) линейная осциляция:<br>– прыжки на месте на скакалке в быстром темпе; |
| | б) вращение самолета вокруг горизонтальной оси при выполнении фигур высшего пилотажа | б) равномерное вращение вокруг невертикальной оси (используются специальные тренажеры: «Качающаяся палуба», «4-штанговые качели» |

Сочетание вращения с одновременным перемещением по направлению оси вращения вызывает появление ускорения Кориолиса, которое, являясь линейным, может вызвать раздражение только отолитового аппарата. Вращение в сочетании с движением параллельно оси не вызывает ускорения Кориолиса.

Несмотря на это, в обоих случаях помимо ускорения Кориолиса имеются и угловое, и линейное ускорения, поэтому при условии, что вращение будет неравномерным, может возникнуть 1-й тип внутривестибулярного рассогласования.

При перемещении головы относительно оси вращения на вестибулярный аппарат действуют центростремительное ускорение, ускорение Кориолиса и ускорение силы тяжести. В таких условиях у человека возникает иллюзорное ощущение вращения в плоскости, не совпадающей ни с осью вращения устройства, ни с осью вращения головы.

Практически все физические упражнения, используемые в спорте, в физическом воспитании направлены на устранение именно этого типа рассогласования. Однако двойная перекрестная стимуляция не является единственной причиной сенсорного рассогласования при движении головой. Движения головой могут вызвать «болезнь движения» в условиях измененной силы гравитации: в невесомости, при выполнении летчиком различных поворотов на самолете, во время шторма, в прыжках с парашюта, длительных спусков на лыжах с гор и т.п. [3, 4].

Ситуации, когда ожидаемая информация о движении от полукружных каналов поступает, а от отолитового прибора остается неизменной, могут встречаться в клинике и в лабораторных условиях [2], а также в невесомости и в спорте. В невесомости 2-й тип рассогласования встречается при условии, что человек выполняет движения головой медленно. Калорическая стимуляция наружного слухового прохода может встретиться при занятиях водными видами спорта в случаях погружения головы в воду.

3-й тип рассогласования противоположен первому и встречается в тех случаях, когда сигналы от отолитов не сопровождаются ожидаемыми сигналами от полукружных каналов. Если человека вращать с постоянной скоростью вокруг наклоненной или горизонтальной оси, то после исчезновения эффекта первоначального углового ускорения каналы больше не сигнализируют о вращении, но отолитовые органы продолжают стимулироваться постоянной переориентацией головы относительно гравитационного вектора. Этот тип рассогласования очень часто встречается на корабле, идущем по волнам, или в самолете, пролетающем через турбулентные слои воздуха.

В спортивных залах 3-й тип рассогласования может быть достигнут с помощью тренажеров «Качающаяся палуба», «4-штанговые качели» и др. При этом важно помнить, что доминантные частоты, достигающие головы во время ходьбы, бега, прыжков и т. д., лежат в диапазоне частот 0,5–10 Гц, а это значит, что организм адаптирован к таким нагрузкам. А вот частоты до 0,4 Гц легко провоцируют «болезнь движения» [2].

Аналогично таблице 2 можно представить типы рассогласования и межанализаторных конфликтов.

1. Бенсон, А.Д. Двигательная болезнь (укачивание) / А.Д. Бенсон // Головокружение. Под ред. М.Р. Дикса, Дж.Д. Худа. – М.: Медицина, 1989. – С. 389–425.

2. О механизмах взаимодействия рецепторов вестибулярного аппарата / В.М. Гусев [и др.]. – Л.: Наука, 1978. – 116 с.

3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.

4. Oman, C.M. Space motion sickness and Vestibular experiments in Spacelab, Paper № 820833. – Soc. Automotive Eng. – 12th Intersoc. – Conf. on Environmental Systems, 1982.

# ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ)

***Злотников А.А., канд. социол. наук,***
Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого,
Республика Беларусь

В декабре 2008 и январе 2009 гг. социологической лабораторией ГГТУ им. П.О. Сухого в Гомельской области было проведено социологическое исследование «Ценности молодежи». Методом сбора информации в данном исследовании выступил раздаточный анкетный опрос. Поскольку объектом исследования выступала целевая группа – молодежь, то при отборе респондентов использовалась квотно-пропорциональная выборка. Доверительная вероятность 95 %. Статистическая ошибка выборки – 2,5 %. После проверки анкет на достоверность, полноту заполнения и содержательность ответов к обработке и анализу были приняты ответы 1256 респондентов. Выборка исследования по основным социально-демографическим показателям являлась репрезентативной, что позволяет говорить о достоверности полученных результатов.

По данным нашего исследования, в структуре наиболее значимых для респондентов жизненных приоритетов следующие: 69 % – *здоровье*; 54 % – семья, дети; 54 % – *материально обеспеченная жизнь*; 54 % – *друзья*, *дружба*; 48 % – *интересная работа* и 47 % – *любовь*.

Отношение к здоровью определяется его инструментальной ценностью. По результатам опроса, в структуре факторов жизненного успеха, по мнению респондентов, *здоровье и физическая сила* занимают 2 место, уступая только *уверенности в себе* (1 место) и опережая, например, *хорошую профессию, профессионализм*. Уменьшается значение здоровья, связанное с физическим совершенством. Молодежь становится все более прагматичной в своем стремлении использовать здоровье в качестве способа достижения целей жизни.

Такое восприятие здоровья и здорового образа жизни объясняется и эффективностью социальной политики проводимой в данной сфере. Так, ранжирование степени удовлетворенности молодежью решением различных проблем демонстрирует, что на первом месте – *пропаганда здорового образа жизни* («полностью удовлетворены» 44 %), а на втором – *поддержка массового детского и молодежного спорта и туризма* ( «полностью удовлетворены» 38 %).

Важнейшим аспектом здорового образа жизни являются занятия спортом и физическими упражнениями. Кроме обязательных учебных занятий: *ежедневно* занимаются спортом и физическими упражнениями – 10 % респондентов; *3–4 раза в неделю* – 15 % респондентов, *1–2 раза в неделю* – 34 %, и *1–2 раза в несколько месяцев* – 24 % респондентов, 16 % – *никогда*.

Выявлены существенные различия в частоте занятий спортом и физическими упражнениями, которые зависят, прежде всего от пола, возраста, социального статуса и семейного положения молодых людей. Наиболее «спортивно активны» юноши (мужчины). Также очевидна зависимость «спортивной активности» от возраста. Самая высокая частота занятий в возрастной группе до 18 лет, и, соответственно, самая низкая – старше 25 лет.

Наиболее популярные формы занятий – индивидуальные занятия, например, такие как зарядка и бег (16,3 и 11,8 % респондентов). Это свидетельствует о большом потенциале по включенности и вовлеченности молодежи в организованные занятия существующими видами спорта в спортивных сооружениях области.

Следует отметить, что кроме собственно спортивных занятий выделяется и «зрительско-информационный» аспект спортивных увлечений – просмотр по телевидению, посещение спортивных соревнований, поиск информации о спортсменах в Интернете и т. д. Если говорить о конкретных видах спорта, то почти пятая часть (19,1 %) среди всех выбравших спорт в качестве хобби называют футбол.

Основные причины «спортивной пассивности» таковы: *«сильная усталость после учебы (работы)»* – 42 %; *«занятость домашними делами»* – 33 %; *«лень, отсутствие силы воли»* – 19 %.

Вместе с тем следует отметить, что существует ряд латентных, но не декларируемых респондентами причин низкой значимости физкультурно-спортивных занятий. Во-первых, серьезным сдерживающим фактором эффективного использования оздоровительного и социально-культурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности является недостаточный уровень знаний в этой области. Но более значимыми являются широко распространенные в общественном сознании стереотипы – представления о том, что вся ценность занятий физическими упражнениями и спортом сводится лишь к их воздействию на здоровье и физическое развитие человека. И, как следствие этого, – мнение о негативном влиянии спорта на духовную культуру людей, укоренившийся в общественном сознании образ спортсмена (физически крепкого человека с накачанными мышцами, но с ограниченным интеллектом, узким культурным кругозором и т. д. – «Сила есть – ума не надо»). Во-вторых, существует переоценка состояния своего здоровья и физического развития. В-третьих, препятствуют этому завышенные ожидания сиюминутного оздоровительного эффекта от занятий, в то время как для достижения данного эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические занятия физкультурой и спортом в комплексе с четким соблюдением режима дня, отказ от многих вредных привычек, т. е. необходимы определенные усилия.

Исследование показало, что оздоровительная и эмоциональная стороны восприятия занятий спортом занимают значимую нишу в жизни молодежи и реализации здорового образа жизни. Но при этом личностная роль организации самостоятельных спортивных занятий еще не вошла в поле мотивационной сферы молодежи. В связи с этим представляется целесообразным более акцентированное формирование личностно-ориентированной модели мотивации активных действий в процессе физического развития.

Таким образом, социологический анализ проблем здорового образа жизни молодежи Гомельской области показывает, что спорт и физическая активность рассматриваются молодыми людьми как важнейшие каналы здорового образа жизни, от которого зависит состояние здоровья и жизненный успех. Среди факторов, которые должны способствовать более широкому вовлечению в физкультурно-спортивные занятия и, как следствие, – укреплению здоровья, можно выделить: 1) создание социально-экономических стимулов к здоровому образу жизни; 2) улучшение условий жизни и работы; 3) расширение знаний о факторах сохранения и укрепления здоровья и пользе физической активности; 4) более широкая пропаганда здорового образа жизни и физической активности в СМИ; 5) реклама и развитие доступных, в том числе экономически, разных видов спорта и физической активности, ориентированных на разные социально-демографические группы.

## О ВЛИЯНИИ ХОДЬБЫ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

***Змачинский А.А., канд. пед. наук, доцент,***
Институт современных знаний им. А.М. Широкова,
Республика Беларусь

Ряд научных работ и экспериментальных исследований был посвящен проблемам, связанным с ходьбой, ее влиянием на организм человека и применением в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию учащихся и студенческой молодежи.

В представленном материале на основании изучения, анализа и обобщения данных научно-методической литературы, а также многолетнего педагогического опыта работы автором предпринята попытка показать оздоровительную направленность ходьбы и ее влияние на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов в высших учебных заведениях по физическому воспитанию.

Роль и значение ходьбы в жизнедеятельности человека, безусловно, важны и общеизвестны. Ходьба является упражнением циклического характера и представляет собой довольно сложный двигательный акт. С позиции биомеханики основным признаком ходьбы является постоянный контакт с грунтом (полом) одной ноги – одноопорное положение или двух ног одновременно – двойная опора (двухопорное положение). В этом заключается основное отличие ходьбы от бега, где присутствует фаза полета.

Во время ходьбы активируется большое количество мышц, работа которых происходит согласованно и ритмично. Это способствует развитию чувства темпа и ритма. При этом напряжение чередуется с расслаблением, что создает благоприятные условия для улучшения и стабилизации кровообращения, дыхания и обмена веществ.

Некоторые преимущества ходьбы:

1. Общедоступна и проста в техническом отношении.

2. Занятия ходьбой не требуют специальных сооружений и больших финансовых затрат.

3. Ходьбою можно заниматься везде и в любых условиях.

4. Фактически не имеет противопоказаний, а пользу трудно переоценить.

В зависимости от скорости передвижения ходьба бывает:

1. Медленная, которая выполняется в медленном темпе – от 70 до 90 шагов/мин, со скоростью 3–4 км/ч.

2. Ходьба в среднем темпе, выполняемая в среднем темпе – от 90 до 120 шагов/мин, со скоростью 4–4,5 км/ч.

3. Быстрая, которая выполняется в быстром темпе – от 120 до 140 шагов/мин, со скоростью 5,5–6,5 км/ч.

Человек в своей повседневной жизни использует различные способы ходьбы и достаточно хорошо знаком с их вариантами: это, прежде всего обычная и спортивная ходьба, ходьба строевым и парадным шагом. В настоящее время довольно широкое распространение получила оздоровительная ходьба, которая пользуется большой популярностью независимо от возраста, пола, физической подготовленности и профессиональной деятельности. Она весьма эффективно применяется с целью не только повышения уровня умственной и физической работоспособности, но и для предупреждения, профилактики и лечения многих заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата человека, а также способствует активизации и улучшению обменных процессов, происходящих в его организме. Помимо этого, ходьба – это очень действенное средство, используемое для укрепления и развития мышечной системы, особенно мышц нижних конечностей (ног).

Ходьба, а также ее разновидности широко и в довольно большом объеме применяются в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов. Ходьба оказывает большой оздоровительный эффект и является одним из основных средств, используемых на учебных занятиях, особенно со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. К сожалению, есть случаи, когда некоторые преподаватели, в том числе и высших учебных заведений, без должного внимания относятся к этому классическому прикладному физическому упражнению, забывая, что ходьба является главнейшим двигательным действием человека и служит основным средством его передвижения в пространстве.

В подготовительной части занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми или другими спортивными дисциплинами применяются все виды ходьбы, отличающиеся и характеризующиеся только тем или иным видом шага:

а) походный (прогулочный) шаг – свидетельствует, что это обычная ходьба;

б) строевой шаг – отличается подчеркнутостью при выполнении движений руками и ногами;

в) гимнастический шаг – его, как правило, используют на занятиях гимнастикой;

г) приставной шаг – ходьба широким и приставным шагом на полусогнутых и согнутых ногах, в полуприседе и в полном приседе, с наклонами и поворотами туловища и т. д.

Для укрепления мускулатуры и овладения основами техники используют различные формы ходьбы: ходьба на носках и на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку, высоко поднимая бедро, приставными и скрестными шагами, в полуприседе или в приседе, выпадами и др.

Ходьба, чередуемая с различными движениями, является замечательным средством для организации студентов, а также развития их внимания. При этом на учебных занятиях нужно обязательно объяснить и показать то или иное заданное упражнение, а в процессе его выполнения исправить ошибки и дать организационно-методические указания.

Для формирования и дальнейшего совершенствования необходимых двигательных навыков и умений посредством ходьбы физическую нагрузку студентов можно регулировать, изменяя ее объем, интенсивность и продолжительность, чередуя различные способы передвижения. Например, ходьбы с бегом, обычной ходьбы с ходьбой приставными шагами или в полуприседе и приседе и др., а также ходьба с изменением наклона или рельефа местности (ходьба по наклонной гимнастической скамейке, ходьба в гору и под гору), ходьба с регулированием веса переносимого груза и т. д.

Очень полезна ходьба на свежем воздухе, особенно в зимнее время. Помимо того что она весьма благотворно влияет на физическое состояние и работоспособность студентов, это также прекрасное средство закаливания и повышения иммунитета.

Учитывая, что ходьба весьма благоприятно воздействует на органы и системы человека, оказывая при этом большой оздоровительный эффект, преподаватели высших учебных заведений должны еще активнее и в большем объеме использовать ее в учебных занятиях со студентами по физическому воспитанию.

С целью повышения двигательной активности студентов вместе с общепринятыми средствами используется оздоровительная ходьба. Физическая нагрузка во время ходьбы не должна вызывать у занимающихся выраженного утомления, иначе она не будет нести оздоровительной направленности. Необходимо отметить, что по завершении ходьбы обязательно следует выполнять упражнения, направленные на восстановление дыхания и расслабление мышц.

По восстановлению пульса у занимающихся можно судить о переносимости той или иной физической работы и адаптации их организма к нагрузке, выполняемой в процессе ходьбы.

Если после физической нагрузки у студента возникает чувство вялости, апатии, сонливости или усталости, то данную нагрузку необходимо снизить.

На наш взгляд, основными условиями на учебных занятиях, проводимых со студентами с использованием ходьбы в педагогических и оздоровительных целях, являются:

1. Индивидуальный подход.

2. Выбор и определение физической нагрузки в зависимости от текущего состояния занимающихся.

3. Соблюдение принципа постепенности и систематичности.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что ходьба является одним из наиболее основных и действенных средств, оказывающих влияние на повышение качества учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов.

# РЕАЛИИ И СОДЕРЖАНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕЙ МОЛОДЕЖИ ГОМЕЛЬСКОГО РЕГИОНА

***Иванов С.А.,***
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь

Современное физическое воспитание подрастающей молодежи следует рассматривать как педагогический процесс развития физических (двигательных) качеств, формирования системы двигательных, методических умений и навыков, а также формирования системы физкультурных знаний. Интеллектуальному компоненту физического воспитания всегда уделялось большое внимание. Об этом свидетельствует содержание программного обеспечения процесса физического воспитания для всех ступеней образования в Республике Беларусь [1]. Особо хочется отметить внимание авторов к олимпийскому образованию – очень актуальному в настоящее время направлению в образовании и воспитании подрастающей молодежи.

В Республике Беларусь проблематикой олимпийского образования занимается Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Представительства Национального олимпийского комитета в областях, а также общественная организация «Белорусская олимпийская академия», которая является своеобразным координационным центром системы олимпийского образования и участников образовательного процесса. Академия выполняет организационную, координирующую, трансляционную, коммуникативную и другие функции [2].

Создана и активно функционирует комиссия по олимпийскому образованию, возглавляемая вице-президентом Национального олимпийского комитета Республики Беларусь, доктором педагогических наук, профессором М.Е. Кобринским. Одним из результатов деятельности данной комиссии является изданный в 2005 г. «Белорусский олимпийский учебник» – первое полномасштабное издание по истории олимпийского движения и олимпийскому образованию в Республике Беларусь.

Активно разрабатываются методологические, концептуальные, идейно-теоретические и ценностно-мотивационные основы олимпийского образования [2–4]. Технологические основы внедрения олимпийского образования раскрываются в работах М.Е. Кобринского и И.И. Гуслистовой [5].

Олимпийское образование в Гомельской области фактически берет свое начало с первых дней работы Представительства Национального олимпийского комитета Республики Беларусь. В настоящее время действует план мероприятий по внедрению олимпийского образования в учреждениях образования Гомельской области. По этому плану, в течение трех лет, начиная с 2007 г. осуществляются и будут осуществляться следующие мероприятия:

1. Установочные семинары по внедрению олимпийского образования для педагогов дошкольных учреждений, учителей, преподающих учебный предмет «Физическая культура и здоровье», литературу и языки, историю, географию, всемирную культуру, предметы «Человек и мир», «Человек – общество – государство».

2. Ежегодные конференции, семинары, «круглые столы», совещания с различными категориями педагогических работников по внедрению олимпийского образования.

3. Выявление в каждом районе опорных учреждений (дошкольное и общеобразовательное, СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП) по развитию олимпийского образования.

4. Оформляются тематические информационные стенды «Беларусь олимпийская», «Гомельщина олимпийская», «Все об олимпийских играх», в музеях спортивной славы учреждений создаются экспозиции по истории олимпийского движения, в школьной стенной печати ведется олимпийская рубрика.

5. На курсах повышения квалификации вводится обучение педагогов методике внедрения олимпийского образования.

6. В планы учебно-воспитательной работы включаются мероприятия по олимпийскому образованию.

7. Создаются «Олимпийские кружки», «Клубы юных олимпийцев» и т. п. в учреждениях образования.

8. Проводятся олимпийские викторины, встречи, конкурсы, беседы, турниры, «Олимпийские фестивали», «Олимпийские балы», профильные курсы, курсы по выбору, организуется самостоятельное образование по этой тематике.

9. Каждую четверть в учреждениях образования проводятся тематические классные часы, посвященные олимпийскому движению.

10. Проводятся спортивные мероприятия, смотры-конкурсы, конкурсы детского рисунка, школьные сочинения, посвященные Олимпийским играм.

11. Пропагандируется социально-культурный потенциал олимпийского движения, достижения белорусских спортсменов на международной арене.

12. Участники Олимпийских игр, победители и призеры международных соревнований приглашаются для проведения открытия спортивных мероприятий, встреч с учащимися, чествования победителей.

На факультете физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» создан и продуктивно функционирует первый в Беларуси региональный музей-лаборатория спортивной славы Гомельщины. Только за 2007/2008 учебный год музей-лабораторию посетили более десяти тысяч учащихся общеобразовательных школ, в настоящее время его начали посещать учащиеся профтехучилищ. В 2007 году преподавателями университета подготовлена книга «Олимпийцы Гомельщины», ряд статей по вопросам развития олимпийского образования, налажено творческое сотрудничество с Представительством Национального олимпийского комитета Республики Беларусь в Гомельской области, учреждением образования «Гомельское городское училище олимпийского резерва». Проводится изучение информированности учащихся школ г. Гомеля об олимпизме и олимпийском движении.

Начиная с 2000/2001 учебного года на факультете физической культуры и заочном факультете реализуется идея олимпийского образования студентов. Используются различные формы, о которых речь пойдет ниже, однако в основном это возможно благодаря лекционному спецкурсу «Цивилизация и олимпизм». Учебный спецкурс включает все темы базового компонента школьной программы [1], преподаваемые в расширенном содержании, и три темы регионального компонента:

1. Гомельщина олимпийская.

2. Студены факультета физической культуры – участники, призеры и победители Олимпийских игр.

3. Концептуальные и технологические подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Республике Беларусь.

Изучение лекционного курса, на наш взгляд, позволяет:

– во-первых, приобщить студентов факультета физической культуры к увлекательной философии, философии жизни, объединяющей в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума – олимпизму;

– во-вторых, понять размах и величие мирового олимпийского движения, без которого немыслимо сохранение мира и укрепление дружбы среди народов Земли;

– в-третьих, доподлинно знать о том бесценном вкладе, который внесли в мировой спорт своими выдающимися достижениями спортсмены некогда великой страны – СССР;

– в-четвертых, знать и понимать вклад Республики Беларусь и ее спортсменов в мировое олимпийское движение в бытность Советского Союза, а также на современном этапе ее суверенного развития;

– в-пятых, узнать много интересного и о наших земляках – спортсменах Гомельщины, которые защищали честь некогда советского спорта, а в настоящее время в составе сборных команд Республики Беларусь отстаивают честь нашей страны на летних и зимних олимпийских форумах.

Теоретический материал спецкурса может быть представлен классической лекцией (имеются изданные для студентов и широкого круга читателей тексты лекций), а также в виде лекции-презентации, видеотекой образовательно-популярных документальных фильмов по истории олимпийского движения, об олимпийцах мира, Республики Беларусь и Гомельщины с последующим анализом и обсуждением увиденного.

Помимо спецкурса реализуются следующие формы олимпийского образования:

1. Научно-исследовательская работа студентов:

– выполнение курсовых и дипломных работ в соответствии с научной темой кафедры теории и методики физической культуры;

– участие в студенческих научных конференциях, и как итог – тезисы и статьи в сборниках конференций.

2. Лекционные и семинарские занятия по видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры и т. д.).

Изучая теоретические основы вида спорта, студенты знакомятся с его олимпийской историей, выдающимися олимпиониками, олимпийскими достижениями спортсменов Республики Беларусь и атлетов Гомельщины.

3. Педагогическая практика в летнем оздоровительном лагере на 3-м курсе, в школе на 4–6-х курсах.

Олимпийское образование студентов и ознакомление школьников с олимпийским движением происходит посредством:

– проведения классных часов по олимпийской тематике. Структура, содержание и тематика бесед заранее разрабатываются. Студентам рекомендуется соответствующая научно-методическая, научно-популярная литература, материалы периодической печати, а также видеоматериалы;

– проведения бесед с юными спортсменами школы. Студенты-практиканты, пользуясь научно-методической и научно-популярной литературой, а также предложенным видеоматериалом, знакомят юных спортсменов с выдающимися олимпиониками в их виде спорта, а в частности олимпиониками Республики Беларусь и Гомельщины;

– непосредственных встреч студентов-практикантов и школьников с участниками, победителями и призерами Олимпийских игр;

– проведения конкурсов и викторин на знание мирового олимпийского движения и олимпийского движения в Республике Беларусь;

– проведения бесед с педагогическим коллективом и администрацией школы об олимпийском образовании;

– организации и проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий по сценарию малых Олимпийских игр (сценарий открытия и закрытия заранее разрабатываются; олимпийская программа, также ранее разработанная, вносится в план мероприятий лагеря).

4. Вопросы на государственном экзамене по олимпийской тематике.

1. Физическая культура и здоровье: учебная программа для 1–11 классов общеобразовательной школы / В.Н. Кряж [и др.]. – Минск, 2008. – 146 с.

2. Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Беларуси / М.Е. Кобринский [и др.] // Мир спорта. – 2002. – № 1. – С. 3–9.

3. Кобринский, М.Е. Ценностно-мотивационный аспект олимпийского образования / М.Е. Кобринский, И.И. Гуслистова // Мир спорта. – 2005. – № 3. – С. 82–87.

4. Кобринский, М.Е. Методологические основы олимпийского образования / М.Е. Кобринский, И.И. Гуслистова // Мир спорта. – 2006. – № 2. – С. 94–97.

5. Гуслистова, И.И. Олимпийское образование и технология его внедрения / И.И. Гуслистова // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 82–87.

# ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА

***Иванова А.А.,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

В настоящее время в условиях социально-экономического и духовного кризиса проблема физического воспитания достигла предельной остроты и усугубляется низким уровнем здоровья, физического и духовного развития несовершеннолетних с девиантным поведением.

К группе социального риска в условиях учебно-воспитательного процесса относятся, так называемые, «педагогически запущенные» дети и беспризорники. Несформированная психика несовершеннолетних, влияние социума и безразличие со стороны взрослых и государственных органов власти приводит к тому, что у подростков проявляется склонность к правонарушениям. У них наблюдается агрессивное и безнравственное поведение, они курят, употребляют алкоголь и наркотики, совершают кражи, участвуют в разбойных нападениях и убийствах. По сведениям МВД РФ, около 20 % таких подростков состоят на учете в органах милиции и на их долю приходится большая часть правонарушений. Несформированность системы ценностных ориентаций привела к тому, что за последние 5 лет число преступлений, совершенных несовершеннолетними, возросло на 36,2 %, количество подростков, принявших участие в преступлениях, на 31,2 %.

Цель физического воспитания несовершеннолетних с девиантным поведением состоит в том, чтобы содействовать развитию психосоматического здоровья личности. Основное средство достижения этой цели – овладение основами личной физической культуры, различными оздоровительными средствами и методиками.

При этом следует целенаправленно вести работу по формированию системы ценностных ориентаций «трудных» подростков. Формировать потребности, мотивы (интересы) к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, способствовать развитию волевых и нравственных качеств и гуманного отношения к окружающим.

Особую роль в сложном процессе физического воспитания играет личностно-ориентированный подход. Его применению в педагогике посвящен ряд работ: Е.В. Бондаревской, С.В. Кульневича, Н.И. Алексеева, М.В. Кларина и др. Реализация личностно-ориентированного подхода предполагает частичное временное изменение ближайших задач и содержания воспитательной работы, постоянное варьирование ее методов и форм в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся. Личностно-ориентированное обучение предоставляет возможность учащимся реализовывать себя с опорой на склонности и интересы, возможности и способности, ценностные ориентации и опыт.

Личностно-ориентированное воспитание предполагает развитие и саморазвитие личностных качеств на основе общечеловеческих ценностей. Этот подход в процессе физического воспитания молодежи с девиантным поведением позволяет использовать такие формы организации занятий, при которых каждый учащийся чувствует себя личностью, ощущает внимание лично к себе.

Личностно-ориентированный подход может реализовываться при наличии гуманной системы воспитания. Только в такой системе обеспечивается развитие личностных качеств подростка, его самореализация в обществе. Физическое воспитание молодежи с девиантным поведением основывается на тенденциях гуманизации социальных процессов, в которых потребности личности необходимо направлять на формирование физического и духовного оздоровления.

Личностно-ориентированный подход – это фундамент для развития человека, он обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной, физкультурно-спортивной деятельности учащихся в условиях специальной образовательной школы закрытого типа.

Процесс актуализации физического воспитания учащихся будет более эффективным, если:

а) физическое воспитание будет представлено целями, воплощающими социальные смыслы и ценности личностно-ориентированного педагогического процесса;

б) процесс физического воспитания будет направлен на создание условий для физического развития учащихся, их способности принять отношение к собственному здоровью, и жизнедеятельности, используя для этого средства физической культуры.

Воспитание подростков требует пересмотра сложившегося содержания физического воспитания, разработку новых программ и методик по физической культуре в учреждениях закрытого типа. В основе физического воспитания учащихся с девиантным поведением должны лежать идеи развития личности, оптимизации учебно-воспитательного процесса на основе применения современных психолого-педагогических методик обучения и воспитания. Направленность учебно-воспитательного процесса на психосоматическое развитие личности способствует ее самоопределению и ориентирует на формирование привычек здорового образа жизни.

Процесс физического воспитания должен быть ориентирован на творческое усвоение способов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и умения применять их при решении оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, учитывая особенности подростков с девиантным поведением.

Не менее важным является насыщение учебно-воспитательного процесса большим разнообразием учебно-методического материала, использованием разнообразных форм, средств и методов организации учебной и внеклассной работы, которые позволяют осуществлять индивидуальный и личностно-ориентированный подход в физическом воспитании несовершеннолетних.

Использование средств и методов физкультурно-воспитательной работы с «трудными» подростками в условиях специальной школы закрытого типа обусловлено тем, что в структуре их потребностей и интересов занятия физическими упражнениями занимают одно из ведущих мест, а 80 % подростков отдают им предпочтение. Физические упражнения необходимо рассматривать не только как важное средство досуга, но и как один из способов вовлечения подростков в сферу социально-позитивной деятельности.

Помимо привычных нам физических упражнений, необходимо применение аутогенной тренировки, дыхательных гимнастик, музыки, хатха-йоги, системы цигун и других способов воздействия на организм человека. Упражнения выступают в роли разрядки эмоционального напряжения, снижения уровня агрессии, характерного для несовершеннолетних, совершивших правонарушения.

В учебных заведениях закрытого типа принцип индивидуализации физического воспитания является самым оптимальным и результативным, так как этот принцип позволяет учитывать особенности психики и поведения учащихся.

Все вышеуказанные средства и методы физической культуры необходимо тщательно подбирать в соответствии с задачами и обязательно с учетом индивидуальных психологических особенностей, темперамента подростков. Для одних групп учащихся больше подходит аутогенная тренировка и упражнения на дыхание, другим – упражнения на расслабление и саморегуляцию. Лицам с более подвижной нервной системой наиболее приемлемо применение ритмической гимнастики.

Важно, чтобы применяемые средства физической активности, способствовали не только физическому совершенствованию, но и развитию интеллектуальных, эстетических

и нравственных качеств личности, удовлетворяли потребности в общении и взаимопомощи, расширяли возможности духовного самосовершенствования, способствовали выработке устойчивости к стрессовым ситуациям. Каждый занимающийся с девиантным поведением может выбирать для себя именно те средства, которые, по его внутренним ощущениям, оказывают более благотворное воздействие на его здоровье и способствуют лучшему управлению своим психическим состоянием и поведением.

Коррекционно-воспитательная и физкультурно-образовательная деятельность в специальной образовательной школе закрытого типа направлена, главным образом, на разрушение определенных негативных установок, представлений, ценностей, мотивов, стереотипов поведения, и создания новых, с целью достижения самореализации личности. Подростковый возраст – сложный период в формировании личности и именно в этот момент необходимо заложить основы правильного образа жизни, гуманного мировоззрения, представление о том, что быть лидером, значит быть воспитанным и физически развитым.

Процесс воспитания подростков с девиантным поведением сложен и требует совершенствования. По нашему мнению, в настоящее время самым оптимальным и результативным для такой социальной группы, как «трудные» подростки, является личностно-ориентированный подход.

Вместе с тем анализ современной теории и практики физического воспитания подрастающего поколения показывает наличие явных противоречий между:

а) обезличенным преподаванием, осуществляемым в типовых формах и направленным на подготовку учащихся к выполнению определенных нормативов, и новыми ценностями личностно-ориентированного физического воспитания, обеспечивающего развитие личности подростка средствами физической культуры;

б) существующей практикой физического воспитания с односторонней ориентацией на телесное развитие человека, и современными требованиями к инновационным педагогическим технологиям оздоровительной направленности.

Применение аутогенной тренировки, дыхательных гимнастик, музыки, хатха-йоги, системы цигун оказывает положительное влияние на развитие организма, поведение и общение учащихся Анализ результатов проведенного нами тестирования позволяет говорить о повышении психоэмоционального тонуса организма и улучшении психосоматического состояния организма, а также направленности учащихся на позитивную деятельность в социальной сфере.

Таким образом, процесс физического воспитания подростков с девиантным поведением, ориентированный на личностное развитие с помощью индивидуальных методик, выступает как один из факторов их психосоматического здоровья.

## СРЕДСТВА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

***Исаченко А.О., Гузов Н.М., канд. пед. наук, доцент,***
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Задачи физического воспитания в ССУЗ решаются на учебных занятиях, организованных занятиях во внеучебное время, спортивных соревнованиях, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных праздниках, турпоходах, занятиях физиче-

скими упражнениями в режиме дня (физкультминутки, занятия в группах общефизической подготовки, группах формирования здорового образа жизни и др.). Перечисленные формы занятий имеют в основном оздоровительную направленность, решают также задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Содержание средств ППФП определяется требованиями конкретной профессии, а общие задачи ППФП учащихся ССУЗов включают в себя: направленное развитие физических способностей в соответствии с требованиями избранной профессиональной деятельности; воспитание нравственных и других психических качеств; формирование прикладных двигательных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и условий труда; сообщение специальных знаний, связанных с теоретической и практической деятельностью в ППФП, методическими умениями и навыками применения средств ППФП в конкретной профессиональной деятельности.

В рамках нашего исследования, проведенного в 2007/2008 учебном году в УО «Витебский государственный технический колледж», был осуществлен педагогический контроль физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности учащихся (более 300 человек). В качестве исследуемых выступали учащиеся специальностей «Архитектура», «Моделирование и конструирование одежды», «Промышленное и гражданское строительство», «Швейное производство». Полученные данные свидетельствуют о средних показателях физического развития и физической подготовленности учащихся. С целью повышения исследуемых показателей стало необходимым определить наиболее адекватные средства общей и профессионально-прикладной физической подготовки учащихся. Поэтому нами был проведен анализ программного материала, содержания и методики физического воспитания в ССУЗах. На основе программного содержания учебного материала и средств общей и профессионально-прикладной физической подготовки были рекомендованы следующие средства для развития физических качеств учащихся.

**Упражнения для развития силы мышц туловища:** наклоны, повороты туловища из различных исходных положений; то же с отягощением (гантели, гриф штанги); поднимание туловища из положения лежа на животе, спине; то же с отягощением; то же на гимнастической скамейке, ноги закреплены под рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером; сгибание и разгибание туловища на наклонной доске; поднимание ног до угла в 90° в висе на рейке спиной к гимнастической стенке; то же с небольшим грузом; удержание упора углом в упоре на брусьях; парные упражнения: поочередные наклоны вперед с подниманием партнера из положения стоя спиной друг к другу с захватом под руки; подвижные игры «Перетягивания в парах», «Стенка на стенку», «Тяни в круг» и т. д.

**Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке; то же лежа на полу; то же в упоре лежа на полу, носки ног на гимнастической скамейке; то же в упоре на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади; то же ноги на гимнастической скамейке; подтягивания в висе на перекладине хватом снизу, сверху, в узком и широком хвате; лазание по канату; то же без помощи ног; то же в положении «угла» ноги врозь; толчок, жим, рывок грифа штанги; перетягивание партнера одной, двумя руками за намеченную линию; передвижение в висе на перекладине, по рукоходу, наклонной лестнице; то же в упоре на жердях параллельных брусьев; растягивание эспандера, резины одной, двумя руками; перетягивание каната; то же в парах, сидя; многократное выполнение передач баскетбольного, набивного мяча одной, двумя руками разными способами; подвижные игры «Эстафета на брусьях» (передвижение в упоре на жердях, поочередно переставляя руки); то же одновременными толчками рук; «Подвижный ринг»; эстафеты с передачами и ловлей баскетбольных, набивных мячей.

**Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей:** полуприседы, приседы, глубокие приседы из различных стоек; то же стоя на одной ноге с опорой рукой о рейку

гимнастической стенки, без опоры; глубокие приседы на одной ноге, другую вперед («пистолетик») с помощью партнера с опорой о рейку; то же без опоры, помощи; приседы с отягощениями; упражнения на сгибание и разгибание стоп, коленных суставов с различными отягощениями, с использованием тренажеров; подвижные игры «Бой всадников», «Скачки», «Стенка на стенку», эстафеты с сериями прыжков-многоскоков.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** броски набивного мяча одной, двумя руками от груди, плеча; толчки ядра правой, левой рукой; прыжки через скакалку, отталкиваясь поочередно правой, левой ногой; то же на двух; прыжки через гимнастическую скамейку влево и вправо на месте, с продвижением вперед, на одной, двух ногах; прыжки в длину с места; прыжки-многоскоки с поочередными отталкиваниями правой, левой ногой; прыжки по отметкам; бег с прыжками вверх через 3–5 шагов; выпрыгивания из глубокого приседа вверх; то же с отягощением, с продвижением вперед; рывок грифа штанги с подседом; толчок штанги из глубокого выпада; быстрая перестановка ног из положения выпада вперед правой, левой ногой; то же со штангой, грифом на плечах; броски набивного мяча, ядра двумя руками из-за головы из стойки ноги врозь; броски мяча, ядра назад из положения стоя согнувшись ноги врозь с последующим выпрямлением и прогибанием назад; броски баскетбольного мяча на дальность; метание гранаты на дальность и точность попадания в цель; быстрые передачи гандбольного, баскетбольного мяча одной, двумя руками из различных исходных положений; подбрасывания и ловля набивных мячей; опорные прыжки через гимнастического коня, козла; упражнения на тренажерах; подвижные игры «Сильный бросок», «Челнок», «Бой петухов», «Защити свое поле», «Удочка прыжковая».

**Упражнения для развития быстроты:** различные виды бега (на месте, сгибая ноги вперед, назад, с опорой руками о рейку гимнастической стенки); взбегание вверх по лестнице; бег со старта по сигналу из положения лежа на спине, упора присев; челночный бег; эстафетный бег (10–12 м); бег с ускорением на отрезки 20, 30 м; прыжки в длину с разбега; метание гранаты с места, с разбега; быстрые передачи мяча от груди за 10, 20, 30 с; подвижные игры «Охотники и утки», «Встречная эстафета», «Выбор номеров», «Кто первый?», «Третий лишний».

**Упражнения для развития выносливости:** медленный бег в чередовании с быстрой ходьбой; бег на время по заданию; упражнения со скакалкой: подскоки на время или определенное расстояние; ходьба на лыжах по контрольной дистанции 3, 5, 10 км на время; эстафеты на лыжах с применением различных шагов, их сочетаний; выполнение комплексов физических упражнений до утомления; подвижные игры с бегом, элементами единоборств, силовым сопротивлением, комплексами гимнастических упражнений; спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, регби по упрощенным правилам); многократное выполнение серий упражнений с посменным увеличением сложности и быстроты их выполнения; повторное плавание на отрезки 25, 50, 100 м; подвижные игры «Сумей обогнать», «Составление поезда», «Гонка с выбыванием», «Прыгуны и ползуны».

**Упражнения для развития гибкости:** стоя на нижней рейке гимнастической стенки, держась согнутыми руками за рейку, расположенную на уровне груди, сгибая ноги, принять вис присев, выпрямиться в вис стоя прогнувшись (повторить 6–9 раз в подходе); из стойки ноги врозь наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища вправо, влево; то же с набивным мячом; выпады вперед, в стороны; то же с набивным мячом; махи прямыми ногами вперед, назад, в стороны; то же держась за рейку гимнастической стенки; из стойки на одной ноге в шаге от гимнастической стенки, опираясь другой о рейку, расположенную на уровне пояса, выполнять поочередные пружинящие наклоны к опорной, к поднятой ноге (6–8 повторений-четверок), менять положение ног; пружинящие наклоны вперед из положения сидя на полу; то же из седа ноги врозь; вращательные движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; одновременные и поочередные отведения, рывки руками

вперед, назад, в стороны; «мост» из положения лежа на спине; то же из стойки спиной к гимнастической стенке в шаге от нее, наклоняясь назад, поочередно опираясь на рейки руками, вернуться в исходное положение (5–6 раз в подход); подвижные игры «Палка за спину», «Бег раков», «Скакалка над головой».

**Упражнения для развития координационных способностей:** строевые приемы, построения, перестроения; челночный бег 6×10, 10×10, 4×9; бег по отметкам; метание мячей, гранаты на точность; прыжки в длину с использованием контрольных линий; кувырки вперед, назад из упора присев; то же ноги скрестно с поворотом на 180°; перекаты вправо, влево из положения лежа на спине, из стойки на коленях; темповые прыжки ноги врозь, ноги вместе с поочередной сменой положения рук: на пояс, к плечам, вверх, к плечам, на пояс; то же с продвижением назад, вперед; то же с закрытыми глазами; жонглирование мячом, гимнастической палкой, обручем; опорные прыжки через гимнастического коня, козла; передвижения в различных направлениях по рейкам гимнастической стенки; ведение баскетбольного мяча, обводка препятствий, броски по кольцу; преодоление полосы препятствий; эстафеты; подвижные игры «Точный пасс», «Точная подача», «Защита укреплений», «Делай наоборот», «Эстафета парами», «Бег пингвинов».

Таким образом, при целенаправленном и системном использовании данных упражнений в различных формах занятий по физическому воспитанию учащихся ССУЗ можно существенно повысить уровень их физической и профессионально-прикладной физической подготовленности, способствовать успешному освоению учащимися избранной профессии.

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / разраб.: В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: Издательский центр БГУ, 1999. – 125 с.

2. Мацкевич, М.В. К рабочей профессии через физкультуру / М.В. Мацкевич [и др.]. – Минск: Полымя, 1990. – 88 с.

3. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.

4. Программа по физической культуре для учащихся средних специальных учебных заведений (переработанная и дополненная) / В.Н. Кряж [и др.]. – Минск, 1998. – 47 с.

## МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК ОСНОВА ПРОЕКТИРОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Калиниченко И.А., канд. мед. наук, доцент,***
Институт физической культуры Сумского государственного педагогического университета им. А.С. Макаренко,
Украина

Общеизвестно, что физическая активность (ФА) является составной частью образа жизни человека и отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре (ФК). Отношение к ФА есть форма поведения личности и характеристика качества жизни и усовершенствования человека [1, 5]. В Европейском регионе используется определение оздоровительной физической активности (ОФА), как выполнение любой работы, которая осуществляется скелетными мышцами и приводит к затратам энергии свыше уровня, характерного для состояния покоя и оказывает содействие укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей, но не имеет вреда и не связана с неоправданными рисками [6].

**Целью исследования** было выявление личностно-значимых ценностных ориентаций школьников, влияющих на мотивацию двигательной активности, посещение уроков физического воспитания и здоровьесбережение.

**Организация и методы исследования**. Для достижения указанной цели использовали данные анонимного анкетирования 419 школьников с последующей статистической обработкой полученных данных.

**Результаты исследования**. Данные анкетирования школьников позволили обнаружить физкультурно-спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды физической активности, уровень привлечения их к физкультурно-спортивной деятельности.

Уровень привлечения школьников к оздоровительной и спортивной деятельности в целом можно оценить как недостаточный. Так, например, 2,63±0,78 % опрошенных занимаются периодически, в зависимости от желания и возможностей, 47,26±2,44 % учеников не занимаются ОФА по разной причине (недостаточно свободного времени, по состоянию здоровья и т. д.). Причем среди респондентов женского пола таких ответов было на 14,5 % больше, чем среди школьников мужского пола ($p<0,01$). К сожалению, 44,15±2,45 % детей и подростков не считают необходимым тратить время на ФА.

Среди тех, кто не занимается ФА, ученики сельских школ (52,87±3,78 %) преобладающие над школьниками городов (43,27±3,16 %, $p<0,05$). Возможно, такую инертность сельских детей к ФА можно было бы объяснить меньшими возможностями организационного характера для выбора интересующего вида ФА, спортивной секции или клуба. Однако на вопрос «хотел бы заниматься ФК и спортом» дети и подростки сельских населенных пунктов только в 1,15±0,81 % случаях ответили утвердительно, в противоположность 6,94±1,62 % городским школьникам, которые хотели бы заниматься любимым видом спорта ($p<0,01$). Среди тех, кто планирует использовать ФК в жизни, преобладают девочки (4,20±1,37 %), 1,36±0,81 % мальчиков хотели бы совершенствовать свое физическое состояние ($p>0,05$). Кроме того, среди ребят в 1,83 раза чаще, чем среди девушек, высказывается мысль об отрицательном отношении к ФК ($p<0,01$). Таким образом, установлена угрожающая тенденция к потере даже потенциального желания повысить ФА, в особенности среди ребят, что требует немедленной социальной, педагогической и психологической коррекции формирования основных стереотипов поведения и образа жизни. В связи с этим было проанализировано использование в повседневной жизни различных форм занятий ФК и спорта. Так, 41,95±3,74 % учеников сельских и 19,92±2,55 % городских школ указали, что посещают только уроки ФК, а 12,64±2,51 и 19,51±2,68 % соответственно школьников разных населенных пунктов принимают участие в спортивных играх с родителями и друзьями. На подтверждение высказанному ранее предположению про низкую ФА и степень выраженности желания к занятиям ФК, установлено, что в сельской местности посещают спортивные секции фактически только 15,52±2,74 % школьников, что в 2,33 раза меньшее, чем в городе, и 2 раза меньшее официальных статистических данных охвата детей секционной работой. Причем наибольший удельный вес среди детей посещающих секции составляют мальчики (34,01±3,31 %) по сравнению с девочками (9,09±1,96 %, $p<0,05$).

Во время анкетирования выяснилось, что среди учеников 5–8-х классов только уроки ФК постоянно посещают 35,77±3,51 % респондентов, которых на 10,24 % больше, чем учеников старших классов. Из чего следует, что старшеклассники, возможно, восполняют объем двигательной активности дополнительными ее формами. Несмотря на то что среди учеников старших классов меньше принимают участие в спортивных играх с родителями и друзьями (14,89±2,33 %), чем ученики 5–8-х классов (20,44±2,94 %), подростки в 1,33 раза чаще, чем дети 11–14 лет (22,63±3,05 %), начинают посещать спортивные секции.

Выявленные закономерности следует расценивать как снижение ценностного отношения к занятиям ФК и спортом, уменьшение интереса к разным формам РА, что формируется в ходе учебного процесса школьников [3, 4].

Конечно, современная система школьного физического воспитания не в полной мере удовлетворяет двигательные, мотивационные потребности детей [2]. Опираясь на то, что ценностное отношение выражает внутреннюю позицию личности, установлено, что 53,22±3,78 % детей из сельской местности и 52,48±3,19 % городских детей, независимо от пола, приоритетным стимулом к занятиям ФК и спортом считают хорошую физическую подготовленность и высокий уровень здоровья (таблица). Значительная часть опрошенных детей в городских школах (18,18±2,46 %) на вторую позицию определяют достижение привлекательного внешнего вида, а 15,20±2,72 % жителей сельской местности важным считают эмоциональное удовлетворение во время занятий ФК, тренировок и после них.

Таблица – Распределение учащихся по уровню мотивации к занятиям физической культурой и спортом, %

| Мотивационные установки | Учащиеся школ | | В среднем |
|---|---|---|---|
| | городских (n=245) | сельских (n=174) | |
| Хорошая физическая подготовка и высокий уровень здоровья | 52,48±3,19 | 53,22±3,78 | 52,78±2,43 |
| Успехи в достижениях, получение наград | 10,74±1,97 | 11,11±2,38 | 10,90±1,52 |
| Уважение родителей, друзей | 2,07±0,91* t=2,32 | 7,02±1,93 | 4,12±0,97 |
| Внешний вид | 18,18±2,46 | 13,45±2,58 | 16,22±1,80 |
| Эмоциональное удовлетворение (во время занятий, тренировок и после них) | 16,53±2,37 | 15,20±2,72 | 15,98±1,79 |
| Примечание – * – $p<0,05$ – достоверное отличие между учащимися городских и сельских школ | | | |

Закономерно, что среди девочек (24,09±2,92 %) мотив соответствующего внешнего вида в 1,76 раза преобладает по количеству ответов среди мальчиков, а эмоциональное удовлетворение ожидают получить 18,49 % мальчиков и 16,79 % девочек.

Закономерными можно считать возрастные изменения приоритетности мотивов к занятиям ОФА. Если дети среднего школьного возраста в 62,96±3,53 % случаев отдают преимущество хорошей физической подготовленности и высокому уровню здоровья, то для учеников старших классов этот фактор весомый только в 48,01±3,28 % ответов. Тем не менее важность внешнего вида (18,41±2,54 %) и эмоциональное удовлетворение от занятий ФК (20,22±2,63 %) для старшеклассников имеет большую важность по сравнению с учениками 5–8-х классов, для которых эти мотивы определяются, соответственно, в 11,85±2,36 и 6,67±1,82 % ответов.

Низкий уровень ФА детей и подростков частично можно объяснить равнодушным или даже отрицательным отношением школьников к урокам ФК, что является следствием резкого снижения у детей стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. Ведь с возрастом у школьников значительно уменьшается побудительная сила естественной потребности в движениях, которая приводит к снижению двигательной активности и формированию соответствующего образа жизни, ухудшению здоровья и физической подготовленности. В связи с этим крайне необходимой является специальная организационная работа учителя ФК по воспитанию положительного отношения к занятиям ФК и спортом. С полной откро-

венностью 54,17±3,77 % детей и подростков сельских и 40,27±3,13 % городских поселений признали уроки ФК не интересными. Нравятся уроки ФК только 27,99±2,19 % школьникам, среди которых преобладают мальчики (30,86±3,22 %) над группой девочек (15,56±2,47 %), ($t=3,78$, $p<0,05$).

Среди причин отрицательного отношения к урокам ФК, без достоверных отличий по возрасту и полу, дети указывают на то, что уроки не интересные (43,69 %), имеют значительную физическую нагрузку (21,50 %), присутствует конфликт с преподавателем (6,83 %). Чрезмерность физической нагрузки была определена девочками в 38,89 % случаев и в 13,58 % мальчиками, которая, конечно, не прибавляет эмоционального удовлетворения на уроках и после их проведения.

Из этого следует, что влияние на формирование физических качеств учеников происходит почти без привлечения мотивационного и деятельного компонентов положительного отношения к ФК. Активность в занятиях ФК и привычка к ОФА проявляются еще и в том, что домашнее задание по ФК выполняют только 14,56 % школьников, остальные респонденты не выполняют его, или указывают на отсутствие домашнего задания по этому предмету. Эффективность уроков ФК оценили на «хорошо» и «отлично» 76,88 % опрошенных, с оценкой «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» – соответственно 16,16 и 6,96 % школьников. Полученные данные указывают на то, что большинство школьников имеют пассивно-положительное или индифферентное отношения к занятиям ФК и спортом. Причины этого явления кроются не столько в финансовой возможности посещать спортивные секции и клубы, сколько, во-первых, в отсутствия знаний, умений, навыков и желания к самовоспитанию и самосовершенствованию средствами ФК и, во-вторых, отсутствием условий к реализации потребностей детей и подростков в физическом усовершенствовании.

Причиной первого уровня объясняется 30,06 % ответов школьников, которым не интересно все, что связано с ФА и тех, кто вообще не желает общаться на эту тему. На второй позиции – условия для занятий ФК и спортом, на что указывают 36,52 % учеников сельских школ и 23,53 % городских школьников.

Результаты анкетирования показали, что в целом среди опрошенных детей высказали пожелание заниматься такими видами спорта: футболом (33,45 %), танцами (9,76), борьбой (8,37), волейболом (8,71), баскетболом (6,27 %). Гендерные особенности состоят в том, что мальчики предпочитают преимущественно футбол (37,72 %), борьбу (13,15), баскетбол и волейбол (по 7,02), плаванье и бокс (по 6,14 %); девочкам большее по душе танцы и ритмическая гимнастика (19,80 %), волейбол (16,83), футбол (13,86), гимнастика (12,87), плавание и баскетбол (по 7,92 %).

Место жительства играет значительную роль в формировании мотивационного компонента к занятиям любимым видом спорта. Сознавая организационные возможности и материально-техническое обеспечение учебных заведений и внешкольных учреждений, дети сельских школ демонстрируют более практический подход к выбору вида ФА. В частности, в сельской местности меньше желающих заниматься плаванием (0,78 %) сравнительно со школьниками городов (9,43 %), боксом (3,91 и 5,03 % соответственно), легкой атлетикой – соответственно 0 и 3,78 % опрошенных. Тем не менее дети из сельских поселений отдают преимущество занятиям волейболом (17,19 %) сравнительно с городскими школьниками (1,89 %), которые имеют больше возможностей заниматься игровыми видами спорта в школьных секциях и ДЮСШ. За достижимое желание сельских школьников заниматься в секциях по теннису и гимнастике высказались, соответственно, 6,25 % и 9,37 % опрошенных, в противоположность городским школьникам, которые, соответственно, в 1,89 и 3,14 % случаях хотели бы себя реализовать в секционной работе по указанным видам спорта.

Таким образом, по нашему мнению, педагогические условия следует рассматривать как благоприятную среду для общих действий субъектов учебно-воспитательного процесса. Прежде всего, для реформирования системы образования, в том числе и образовательной

сферы «Физическая культура», необходимо определиться с методами и приемами повышения эффективности уроков ФВ.

Формирование ценностного отношения учеников к урокам ФВ как к компоненту здорового образа жизни – целенаправленный, многогранный и в то же время целостный процесс, обусловленный совокупностью социальных условий и факторов, которые находятся в тесной взаимосвязи.

Проведенный анализ социологического опроса свидетельствует, что в сегодняшних реальных условиях учебный процесс ФВ школьников определяют объективные и субъективные факторы:

– недостаточная материально-техническая база общеобразовательных школ для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;

– ослабление внимания со стороны администрации образовательных учреждений к физкультурно-оздоровительной и спортивной работе среди учащихся;

– проблема формирования высокого профессионального уровня учителей ФВ;

– отсутствие тесного сотрудничества педагогического коллектива в направлении поощрения родителей к ФВ детей;

– отсутствие возможности выбора учеником вида физической активности;

– недостаточная реализация дифференцированного подхода личностно-ориентированного образования, которое приводит к неадекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма детей.

1. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.

2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.

3. Глоба, Г.В. Соціально-психологічна структура чинників рухової активності та здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл в системі розробки інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій / Г.В. Глоба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 28–31.

4. Дворкин, Л.С. Отношение школьников 4–6 классов к физической культуре и спорту / Л.С. Дворкин, О.Ю. Давыдов, О.И. Дюшко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 55–57.

5. Комков, А.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А.Г. Комков, Е.Г. Кирилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 2–4.

6. Caspersen C.J. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Healht Reports / C.J. Caspersen, K.E. Powell, G.M. Christensen, 1985. – P. 100, 126–131.

## ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ОБЪЕМА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

***Кесель С.А.,***
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

В практике дошкольного образования управление процессом обучения детей шестого года жизни осуществляется главным образом с учетом результатов успеваемости на основе диагностики его успешности. При этом без внимания остается вопрос о том, является

ли выбранный режим выполнения значимой для ребенка умственной работы оптимальным с точки зрения психофизиологических критериев, отражающих «биологическую цену» напряженной интеллектуальной деятельности, определяемой на основе изучения функционального состояния (ФС) [2].

Оценка ФС в условиях информационной нагрузки осуществляется посредством критериев цены деятельности, которая наиболее адекватно определяется затратами психофизиологических ресурсов на переработку стандартного объема информации. Реализация учебной деятельности на фоне повышенного уровня неспецифической активации рассматривается как проявление ее более высокой цены. При этом успешной считается деятельность, характеризующаяся высоким уровнем эффективности на фоне малых психофизиологических затрат [5].

Организм ребенка в процессе интенсивной интеллектуальной деятельности на фоне низких резервных возможностей испытывает более высокие напряжения, чем организм взрослого человека. Это требует поиска новых, эффективных и «более» физиологических способов управления процессом обучения и воспитания, базирующихся на учете психофизиологической цены напряженной учебной деятельности, обеспечивающих позитивное влияние педагогических технологий на здоровье и развитие учащихся [1].

Известно, что физические упражнения, как правило, оказывают положительное влияние не только на уровень двигательной подготовленности и физической работоспособности, но и на психофизиологический статус организма человека в условиях психоэмоционального напряжения. На контингенте школьников и дошкольников выявлена взаимосвязь физиологических и психологических показателей функционирования организма (в том числе и в условиях учебной деятельности) с уровнем их физической работоспособности и подготовленности. Установлено, что дети старшего дошкольного возраста с высоким потенциалом аэробной работоспособности отличаются от своих сверстников с низкими аэробными возможностями более экономичной реакцией организма в ответ на информационную нагрузку различной степени напряженности. Однако сопоставительные исследования о влиянии систематических физических нагрузок различной направленности на динамику показателей, характеризующих психофизиологическую цену интеллектуальной деятельности дошкольников, практически отсутствуют. Также отсутствуют рекомендации по параметрам применяемых для этих целей физических нагрузок.

В свою очередь накопление такого рода данных может стать основой для создания педагогических технологий, расширяющих возможности обязательного физического воспитания дошкольников в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного процесса в условиях дошкольного учреждения.

Целью настоящего исследования явилось изучение влияния физических упражнений различной направленности на психофизиологическую эффективность умственной работы детей 5 – 6 лет в процессе умственной нагрузки.

Исследование проводилось на базе детских дошкольных учреждений № 72 и 77 г. Гродно. В нем принимали участие здоровые дети в возрасте 5–6 лет (n=80). Из общего числа испытуемых были сформированы 4 экспериментальные (ЭГ) и 1 контрольная (КГ) группы.

В экспериментальных группах в состав физкультурных занятий были включены специально разработанные комплексы физических упражнений различной направленности. В ЭГ-1, ЭГ-2 программа была ориентирована преимущественно на развитие выносливости (50 % времени отводилось на нагрузки, способствующие развитию общей (аэробной) выносливости). Другая половина объема экспериментальной части занятия распределялась между физическими упражнениями, направленными на совершенствование специальной выносливости, развитие быстроты и скоростно-силовых способностей. В ЭГ-3, ЭГ-4 направленность

педагогических воздействий обеспечивала преимущественное развитие скоростно-силовых способностей (50 % времени – на воспитание быстроты и скоростной силы, 25 % – на развитие специальной выносливости и 25 % – на развитие аэробной выносливости).

Средняя интенсивность нагрузки в ЭГ находилась в диапазоне 70–80% (МПК) (резерва ЧСС), в КГ не превышала 40–50%. Объем экспериментальной нагрузки развивающего характера не превышал 50 % от времени отдельного физкультурного занятия. Занятия с применением экспериментальных программ проводились 2 раза в недельном цикле с суммарным объемом экспериментальной нагрузки 36 минут (ЭГ-1, ЭГ-3) и 5 раз с объемом нагрузки 90 минут (ЭГ-2, ЭГ-4) на протяжении учебного года (34 недели).

В КГ занятия проводились в соответствии с требованиями типовой программы по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста без специально заданных параметров интенсивности, направленности и объема развивающей физической нагрузки.

Для обеспечения равной величины нагрузки в ЭГ физические упражнения, предлагаемые детям, были объединены в блоки соответственно аэробной и анаэробной направленности, из которых и формировались экспериментальные комплексы. Для этого нами была проведена работа по исследованию функциональных изменений в организме детей в процессе выполнения физических упражнений различного характера и определена их интенсивность.

Интенсивность применяемых упражнений, блоков (модулей) и комплексов оценивали по величинам ЧСС и показателям индекса накопления пульсового долга (ИНПД). Для определения относительной физиологической интенсивности физической работы использовали метод M.J. Karvonen, позволяющий выражать нагрузку в % от величины максимального пульсового резерва с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся. Далее, на основании полученных данных, упражнения группировались в блоки и комплексы согласно установленным параметрам. Среднюю интенсивность экспериментальных комплексов, а также занятия в целом находили по формуле В.С. Келлера, Л.В. Сайчука.

В процессе реализации экспериментальных программ дозирование физической нагрузки осуществлялось индивидуально на основе комплексной оценки уровня физической подготовленности и работоспособности каждого испытуемого. Посредством анализа зависимости «доза-эффект» определялся диапазон оптимальных нагрузок для детей с различным уровнем физической работоспособности, выраженный в конкретных величинах ЧСС и ИНПД. Были составлены варианты комплексов для детей с высоким, низким и средним уровнем физической подготовленности и работоспособности. Управление физической подготовкой, а также регулирование интенсивности нагрузки по мере адаптации организма детей к экспериментальным воздействиям осуществлялось посредством планирования структуры тренировочного процесса. Отдельные занятия были объединены в микроциклы, из которых выстраивались средние циклы.

В качестве содержания экспериментальных комплексов нами использовались основные виды движений и их усложненные варианты, средства и методы ритмической гимнастики, базовые элементы спортивных упражнений, подвижные игры и др. Развитие двигательных способностей осуществлялось посредством направленного применения методов и методологических подходов, принятых в практике дошкольного физического воспитания. Планирование материала осуществлялось с учетом сезонно-климатических условий.

Для поддержания устойчивого интереса дошкольников к занятиям в условиях применения развивающих режимов физической нагрузки широко использовался метод игровых заданий, сюжетный метод, метод игровой драматизации. Содержание экспериментальных программ было оформлено в виде сюжетно-игровых комплексов («В поисках сокровищ», «Золотой ключик», «Юные циркачи», «Магазин игрушек», «Планета Туами» и т. д.).

Исследование функционального состояния дошкольников осуществлялось по целому ряду психофизиологических параметров, отражающих деятельность организма, как в состоянии покоя, так и в условиях умственной нагрузки различной степени сложности.

В качестве модели информационной нагрузки использовали работу с фигурными таблицами в модификации Института возрастной физиологии РАО (Российской академии образования). Обследование осуществлялось в состоянии покоя и в двух режимах работы: 1) автотемп; 2) максимальный темп при наличии звуковых помех и угрозы наказания. Для каждого режима работы была разработана специальная инструкция. Продолжительность нагрузки на каждом уровне составляла 2 минуты, а интервалов отдыха – 3 минуты. Используемые в настоящем исследовании режимы информационной нагрузки характеризуют различные формы ФС напряженности. Работу в режиме автотемпа применяли для изучения состояния функционального комфорта, а нагрузку в режиме максимального темпа – для оценки состояния психической напряженности [3].

Умственная работоспособность детей изучалась посредством расчета показателей объема (А) и продуктивности (Q) интеллектуальной деятельности. Параллельно регистрировали сердечный ритм и артериальное давление крови. Запись сердечного ритма проводилась на одноканальном электрокардиографе ЭК1Т-07 «Аксион» с дополнительной возможностью подключения к персональному компьютеру. Для оценки степени напряженности регуляторных систем применяли математический анализ сердечного ритма. Анализировалось 100 последовательных кардиоинтервалов. Определяли продолжительность R-R интервалов, моду, амплитуду моды, вариационный размах, среднее квадратическое отклонение, индекс напряжения (ИН). Частота сердечных сокращений (ЧСС) рассчитывалась по 6-секундным отрезкам записи с пересчетом на 1 минуту. Измерения систолического и диастолического артериального давления осуществляли с помощью метода Н.С. Короткова. Рассчитывали двойное произведение (ДП).

Эффективность деятельности определяли на основании соотнесения результативности работы с величиной вегетативных сдвигов при ее выполнении. Для этого рассчитывались показатели А/ЧСС, Q/ЧСС, А/ЧСС, А/ДП, А/ИН, Q/ИН [4]. Увеличение этих показателей отражает уменьшение цены деятельности. Отмечается, что психофизиологическая цена работы в комфортном режиме ниже, чем при нагрузке в максимальном темпе.

В процессе формирования выборочной совокупности использовали бесповторный, случайный, типический и механический отбор. Основным критерием определения эффективности используемых в процессе исследования методик был выбран показатель прироста результатов.

Анализ полученных результатов показал, что за период исследования под влиянием систематического использования экспериментальных программ, основанных на комплексном применении физических упражнений различной направленности, у испытуемых ЭГ произошли благоприятные изменения показателей, характеризующих психофизиологическую цену умственной нагрузки в режиме как оптимального, так и максимального темпа. На закономерный характер полученных изменений указывает наличие существенных различий между детьми ЭГ и КГ. Тем не менее на фоне благоприятной динамики исследуемых показателей, выявленной у дошкольников всех ЭГ, наиболее позитивные сдвиги произошли в группе с повышенным объемом упражнений, направленных на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей (ЭГ-4) с суммарным объемом 90 минут в недельном цикле. Это подтверждается наличием статистически существенных различий в темпах как рассматриваемых критериев между данной ЭГ и другими ЭГ приростов в режиме как оптимального, так и максимального темпа тестовой нагрузки.

Таким образом, в проведенном исследовании удалось показать, что в процессе физической подготовки старших дошкольников применение индивидуально-оптимальных (изо-

морфных) по величине и комплексных по соотношению упражнений различной метаболической направленности (гетерогенных) программ физических упражнений обеспечило существенное улучшение показателей, характеризующих психофизиологическую эффективность выполнения значимой для ребенка умственной работы.

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2003. – 416 с.

2. Дубровинская, Н.В. Психофизиология развития: психофизиологические основы детской валеологии / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М.: Владос, 2000. – 144 с.

3. Криволапчук, И.А. Оптимизация функционального состояния детей и подростков в процессе физического воспитания: моногр. / И.А. Криволапчук. – Гродно: ГрГУ, 2007. – 606 с.

4. Криволапчук, И.А. Психофизиологическая цена напряженной информационной нагрузки у детей и подростков 5–14 лет / И.А. Киволапчук // Физиология человека. – 2008 – Т. 34, № 4.– С. 1–8.

5. Леонова, А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник МГУ. Сер. 14: Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–20.

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ «СЕМЬЯ – ШКОЛА»

***Ким Т.К., канд. пед. наук, доцент,***
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация

Социально-экономические изменения, происходящие в обществе, выдвигают высокие требования к системе образования, к качеству процесса на всех ступенях образования. В законе «Об образовании» определено, что Российская Федерация провозглашает область образования приоритетной [5]. В Национальной доктрине образования (2000) отмечается, что образование должно стать основой социально-экономического и духовного развития России.

Происходящие в обществе социальные и экономические преобразования, развитие Болонского процесса и присоединение к нему России оказывают существенное воздействие на образовательную сферу, что проявляется, прежде всего, в новых целевых установках, обновлении содержания и направленности образования, новых форм взаимодействия образовательной системы с социо-культурной сферой [1, 4].

В намечающихся контурах будущего общества образованность и интеллект все больше относятся к разряду национальных богатств, а духовное и физическое здоровье, разносторонность развития превращаются в важнейший фактор прогресса государства. В связи с этими обстоятельствами актуальной задачей государства и общества в настоящее время является приведение системы образования в соответствие с потребностями развития России в ближайшие десятилетия [2, 3].

Глубокое обострение проблем здоровья, физической подготовленности и физического развития населения страны, особенно детей и подростков, и низкая эффективность принимаемых мер по их разрешению обусловливают необходимость проведения приоритетной государственной политики развития физической культуры и спорта среди различных контингентов, и как одного из направлений – семейной физической культуры.

Решение перечисленных проблем возможно только при интеграции усилий научных и практических работников физической культуры, медицины, образования, социального обеспечения при активном участии семьи.

В работе, проводимой в рамках нашего исследования, рассмотрены методологические основы формирования системы «семья – школа» в современных социально-экономических условиях развития государственности в России; уточнены требования общественной практики к физическому состоянию населения в соответствии с законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999), «Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2006–2015 годы» (2005), «Концепцией охраны здоровья населения в Российской Федерации» (2000); сформулирована Концепция физического воспитания подрастающего поколения в системе «семья – школа», источники ее формирования; выявлены и обоснованы целевые установки, основные функции и компоненты системы.

Концепция физического воспитания в системе «семья – школа» – это концепция личностно- и общественно-ориентированной физической культуры, позволяющая оптимально сочетать интересы социально значимой деятельности и конкретной личности за счет активизации механизма ее социокультурного приобщения к факторам физической культуры. Начиная с рождения в семье последовательно формируются на последующих этапах онтогенеза устойчивые мотивы, убеждения, интересы и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Это происходит посредством гибкого применения различных организационных форм взаимодействия образовательных учреждений с семьей, с целью повышения педагогической культуры родителей, просвещения семей в способах управления этим процессом, с целью создания благоприятной физкультурно-спортивной микросреды, а также учета организационных и психолого-педагогических условий, оказывающих положительное влияние на формирование физической культуры личности, педагогической культуры родителей и основ здорового образа жизни семьи.

Формирование системы «семья – школа» предполагает создание организационно-педагогических и иных условий не только для эффективной реализации задач физического воспитания подрастающего поколения, поддержки семьи, но и для разработки его программно-методического обеспечения.

В основу обоснования Концепции физического воспитания подрастающего поколения в системе «семья – школа» были положены исследования следующих частных вопросов:

– анализ содержания проблемы физического воспитания подрастающего поколения на современном этапе;

– анализ генезиса семьи как социального института и ее роли в формировании физической культуры личности;

– исследование предпосылок модернизации системы образования и ее взаимодействия с институтом семьи;

– выявление тенденций развития теории и практики физического воспитания в образовательных учреждениях и в семье с целью интеграции их усилий;

– научное обоснование основных положений концепции физического воспитания в системе «семья – школа», определение направлений формирования и перспектив развития системы «семья – школа» в современных социокультурных условиях.

Основными источниками формирования Концепции являются:

– социальный заказ общества, сформулированный в нормативных документах и выраженный в соответствующих потребностях общества и отдельной личности;

– международный и отечественный опыт педагогического взаимодействия образовательных учреждений и семьи, его традиции и тенденции развития;

– фундаментальные теории, теоретические концепции современной педагогики, теории и методики физического воспитания и семейного воспитания;

– практический опыт осуществления взаимодействия образовательных учреждений и семьи с целью реализации семейного физического воспитания;

– результаты собственных проведенных исследований постановки физического воспитания в различных типах образовательных учреждений при тесном взаимодействии с семьей с учетом ее современных особенностей.

Учитывая, что систему особенно характеризуют те присущие ей черты, которые выражают основы ее целостной упорядоченности и отличают ее от несистемных объектов, рассмотрим их, но прежде чем приступить к характеристике, обратим внимание на некоторые исходные понятия, к которым в рамках данного исследования мы относим такие, как система «семья – школа» и физическое воспитание в системе «семья – школа».

Система «семья – школа» представляет собой органическую часть общей системы образования и воспитания подрастающего поколения, которая удовлетворяет и развивает определенные потребности различных социальных групп в физкультурно-спортивных запросах на основе специально разработанного программно-методического комплекса и включает органы управления, образовательные учреждения, специалистов, реализующих данные программы.

Физическое воспитание в системе «семья – школа» представляет собой целенаправленный педагогический упорядоченный процесс активного использования факторов физической культуры в совместной деятельности всех субъектов образовательно-воспитательного процесса в направлении их гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности, наряду и с психическим развитием для наиболее полной реализации в избранной сфере деятельности.

Применительно к настоящему исследованию в качестве генеральной (стратегической) цели выступает совершенствование отечественной системы физической культуры, развитие в ее рамках семейной физической культуры, создание условий для эффективного использования факторов физической культуры в формировании физической культуры личности, укрепление здоровья и рационального проведения досуга различных контингентов, и прежде всего детей и учащейся молодежи.

Вышеобозначенная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, реализуемых на разных уровнях.

**I. Государственный уровень (мегауровень)**

1. Обеспечение и защита прав граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, создание и совершенствование системы физического воспитания различных групп населения, создание соответствующих социально-экономических условий для укрепления материально-технической базы, расширение форм занятий физическими упражнениями и спортом, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

2. Информационное обеспечение раскрытия социальной значимости и пропаганды физической культуры и спорта и их роли в оздоровление нации, формировании здорового образа жизни граждан, борьбе с негативными явлениями – курением, употреблением алкоголя, наркотиков, детской преступностью, через средства массовой информации.

3. Совершенствование и развитие системы семейной физической культуры, включая финансовое, нормативно-правовое, кадровое, материально-техническое, программно-методическое, медицинское обеспечение.

**II. Уровень образовательных учреждений (метауровень)**

1. Научно обосновать и внедрить новые программы по семейному физическому воспитанию дошкольников, учащейся молодежи в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах и вузах; учащихся и студентов специальных образовательных учреждений (воскресных школ, специальных интернатов, техникумов и др.).

2. Всемерно содействовать интеграции семьи в общую систему физического воспитания через существующие физкультурно-спортивные клубы, детско-юношеские спортивные школы и другие спортивные и образовательные учреждения.

3. Разработать нормативно-правовые и методические документы в области физической культуры и спорта для использования в работе органов государственного управления физической культурой и спортом, общественных организаций, детско-юношеских спортивных школ и др.

4. Совершенствовать работу среди семей, имеющих детей-инвалидов, и других категорий «проблемных» и социально незащищенных семей, решать задачи социально-психологической адаптации семьи в обществе, повышать уровень их физического, психического и социального благополучия.

5. Создать Общественную организацию содействия семейной физической культуре» при Департаменте образования и Министерстве по спорту с привлечением органов социальной защиты, молодежной политики и семьи.

**III. Личностный уровень (микроуровень)**

1. Приобретение специальных физкультурных знаний и формирование на их основе естественно-научного мировоззрения в сфере базовой и семейной физической культуры.

2. Формирование умений инструктивно-методического характера, необходимых для самостоятельного использования различных средств, методов физического воспитания в целях организации активного отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья, общей физической подготовленности.

3. Формирование жизненно необходимого фонда двигательных умений и навыков.

4. Воспитание физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей и расширение функциональных возможностей организма.

5. Содействие укреплению здоровья, должному физическому развитию и формированию основ здорового образа жизни.

6. Содействию воспитанию личностно-психических свойств и качеств субъектов образовательно-воспитательного процесса и формирование у них осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

Для достижения указанной цели и реализации обозначенных задач необходимо:

– создать адекватную сложившимся социально-экономическим условиям структуру государственного и общественного управления семейной физической культурой;

– сформировать нормативно-правовую систему, обеспечивающую достойное развитие семейной физической культуры;

– создать условия для занятий физическими упражнениями и спортом семей в существующих спортивных клубах, детско-юношеских спортивных школах, досугово-оздоровительных центрах, санаторно-курортных и туристических структурах, при этом учитывать их потребности при создании новых физкультурно-спортивных услуг для семей;

– модернизировать научное и программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания в семье в указанных клубах, школах и центрах, а также образовательных учреждениях и других организациях по месту жительства;

– провести поиск, экспериментальную апробацию и внедрение новых форм организации семейной физической культуры;

– организовать информационно-образовательную и пропагандистскую работу по широкому развитию семейной физической культуры;

– разработать систему поэтапной подготовки, повышения квалификации и переподготовки специалистов для работы с семьей;

– развивать материально-техническую базу для физкультурно-оздоровительных занятий с семей.

1. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2010 года // Спорт для всех. – 2006.

3. Недвецкая, М.Н. Основы педагогического взаимодействия школы и семьи / М.Н. Недвецкая. – М.: Академия, 2006. – С. 32–46.
4. О положении семей в Российской Федерации. – М.: НИИ семьи, 1998. – С. 10.
5. Об образовании: Закон Российской Федерации. – 14-е изд. – М.: Ось-89, [2008]. – 111 с.

# СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

***Клинов В.В.,***
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Республика Беларусь

Состояние социокультурной ситуации в обществе свидетельствует о прогрессировании тенденции ухудшения состояния психического и физического здоровья подрастающего поколения нашей страны. В настоящее время остро стоит проблема профилактики, сохранения и укрепления психического и физического здоровья учащейся молодежи в образовательной ситуации. Вопросы охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения на современном этапе являются первостепенной задачей общества [3].

Обоснованную тревогу в сложившейся ситуации вызывает состояние здоровья учащихся старшего школьного возраста, который характеризуется становлением взрослого типа регуляций физиологических функций при сохранении их пластичности, а также активным формированием мировоззрения и системы социальных установок. Кроме того, именно сегодняшние старшеклассники уже в недалеком будущем займут ведущие позиции во всех сферах жизнедеятельности. Однако с каждым годом сокращается количество выпускников школ, которые могут считаться здоровыми, увеличивается число школьников, страдающих от ожирения имеющих хронические заболевания, морфофункциональные отклонения и нервно-психические расстройства [4].

Одним из факторов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья старшеклассников, гармоническое развитие личности и создание условий для активной и продолжительной жизнедеятельности, является формирование системы знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Данный процесс должен быть основан на ценностных ориентациях к здоровому образу жизни и необходимых для этого психолого-педагогических условиях.

Знания о здоровом образ жизни, обусловливают становление установки на укрепление и совершенствование личного и общественного здоровья, на включение старшеклассников в оздоровительную деятельность отношение к здоровью как к ценности.

Анализ литературы дает нам возможность сделать вывод, что формирование знаний здорового образа жизни у подрастающего поколения наиболее эффективно происходит через образование в сфере физической культуры. По мнению многих специалистов, физическая культура – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое развитие, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии [1]. Именно в физическом воспитании накоплен разнообразный положительный опыт в реализации системы ЗОЖ. Физическое воспитание является одним из наиболее эффективных средств формирования образа жизни и жизнедеятельности. Основная направленность физического воспитания в школе – обогатить теоретические и эмпирические знания, сформировать необходимые умения и навыки, культуру здоровья и устойчивую мотивацию на самостоятельную физическую деятельность во внеурочное время [2].

Физическая культура охватывает значительный объем знаний, обосновывающих формы и средства физического совершенствования человека, укрепления его здоровья. Постигая их, индивид приобретает определенный уровень физкультурной образованности и осознанно использует средства физического воспитания с учетом своих интересов, индивидуальных особенностей и степени подготовленности. Формируется мотивация, побуждающая к деятельности, направленной на сохранение здоровья. Мотивация как психологический феномен обеспечивает переориентацию физиологических процессов в русло ситуативного поведения, поддерживающего здоровье.

Специалист по физической культуре имеет возможность сформировать у учащихся знания о методах и средствах развития физического потенциала человека, помочь изучить функции своего организма, проявляющиеся в процессе двигательной активности. На уроке он развивает двигательные способности учащихся за счет освоения разнообразных двигательных действий, знакомит и помогает освоить различные оздоровительные системы, в том числе и нетрадиционные, а также воспитывает у школьников потребность в двигательной активности на всю жизнь. Все это в целом позволяет заложить учащихся основы сохранения и укрепления индивидуального здоровья и освоить способы организации здорового образа жизни [1].

И самое главное – учитель физической культуры должен стремиться к тому, чтобы каждый учащийся осознал и испытал на себе преимущества крепкого здоровья, при наличии у себя необходимой силы, быстроты, выносливости, ловкости большого разнообразия двигательных умений и навыков.

Таким образом, здоровый образ жизни старшеклассника является важной задачей физического воспитания. В процессе занятий происходит не только физическое совершенствование организма, и закладываются основы физического здоровья, но и формируются необходимые для этого знания и умения, а также отношение к занятиям физическими упражнениями как средству ЗОЖ человека. Успех оздоровительной направленности физической культуры, в формировании у старшеклассников умений и навыков сохранять и укреплять собственное здоровье, зависит от знаний, полученных на занятиях физическим воспитанием. Исходя из этого разрешение поставленной проблемы мы видим в необходимости выявления и реализации педагогических условий, стимулирующих формирование у старшеклассников знаний о сохранении и укреплении здоровья в процессе физического воспитания.

В рамках школьной педагогики знания рассматриваются в трех аспектах: во-первых, как один из компонентов содержания школьного образования, представленный в конкретном учебном предмете в виде дидактически обоснованной системы фактов, понятий и т. д., которыми располагает определенная наука, лежащая в основе соответствующего учебного предмета; во-вторых, как базовый функциональный компонент любого учебного познания, обеспечивающий сознательную основу деятельности обучаемых, независимо от конкретного ее содержания; в-третьих, как достояние каждого обучаемого, которое он приобретает в процессе обучения и может использовать для достижения каких-либо целей в определенной области деятельности.

Физическая культура, с точки зрения содержания образования, включает в себя формирование особых интеллектуальных способностей (к рефлексии, пониманию, мышлению), необходимых для оценки своего функционального состояния и выяснения его адекватности возникающим ситуациям своей жизнедеятельности.

Развитие интеллектуальных способностей связано с формированием научного мышления, которое позволяет осмысливать, анализировать, сравнивать, обобщать и создавать собственные теоретические концепции здорового образа жизни, подбирать и оценивать различные оздоровительные системы, методики, творчески осуществлять функционирование разнообразных видов деятельности, связанных со здоровым образом жизни, контроль и коррекцию своего здоровья.

На основе культурологического подхода и теоретического моделирования нами было определено содержание интеллектуального компонента культуры ЗОЖ старшеклассников. Содержание данного компонента предусматривает наличие у старшеклассников системы знаний о личном и общественном здоровье, путях его сохранения, о культуре здоровья, ЗОЖ. Он состоит из общекультурных знаний, предметных и специальных знаний. Предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, психологических, экологических, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурными знаниями, приобщающими школьников к формированию индивидуального стиля ЗОЖ.

Интеллектуальный компонент проявляется в создании собственной концепции ЗОЖ, здравотворчески сообразного стиля мышления, в основе которого лежит понимание значимости ЗОЖ для саморазвития, самореализации, профессионального становления, предусматривает веру в собственные способности самостоятельно пополнять и обогащать здравотворческие знания.

Интеллектуальный компонент формируется путем получения учащимися соответствующих знаний. Освоение интеллектуального потенциала физического воспитания должно сочетаться с воспитанием познавательной активности школьников, овладением ими методами поиска и использования нужной информации, освоением методов анализа выполняемых действий на основе осмысленного отношения к выполняемой деятельности.

На основании выделенных теоретических характеристик интеллектуального компонента культуры ЗОЖ нами были определены критерии и показатели, характеризующие данный компонент (таблица 1).

Таблица 1 – Критерии и показатели сформированности интеллектуального компонента культуры здорового образа жизни старшеклассников

| Критерии | Показатели |
|---|---|
| Владение знаниями и способами мышления о культуре ЗОЖ | – качество знаний о ЗОЖ;<br>– наличие системы знаний о личном и общественном здоровье, путях его сохранения, о культуре ЗОЖ;<br>– знание индивидуальных особенностей организма, основ половой культуры;<br>– знание основ личной гигиены, закаливающих процедур, рационального питания;<br>– владение физкультурными знаниями, приобщающими школьников к формированию индивидуального стиля здорового образа жизни;<br>– знание механизма воздействия на организм алкоголя, курения, наркотических веществ |

К числу качеств, определяющих полноценность знаний, относят полноту и глубину, оперативность и гибкость, конкретность и обобщенность, свернутость и развернутость, систематичность и системность, осознанность и прочность. Не все эти качества находятся на одном уровне в процессе формирования знаний теоретического порядка. Поэтому интеллектуальный компонент культуры ЗОЖ старшеклассников имеет разные уровни сформированности. На основе сущностных характеристик интеллектуального компонента культуры ЗОЖ старшеклассников, динамики его развития мы выделяем четыре основных (базовых) уровня его сформированности. К ним относятся следующие: низкий, номинальный, нормативный и высокий (таблица 2).

Таблица 2 – Уровни сформированности интеллектуального компонента культуры ЗОЖ старшеклассников

| Низкий | Номинальный | Нормативный | Высокий |
|---|---|---|---|
| Полное отсутствие знаний о ЗОЖ | Эмпирические знания о ЗОЖ | Научные знания о ЗОЖ | Рефлексивные знания о ЗОЖ |

На **низком уровне** отсутствует представление о здоровом образе жизни, познавательный интерес к формированию индивидуального стиля ЗОЖ на уровне фактов. Отсутствуют знания в области здорового образа жизни, осознание важности и значения ведения ЗОЖ.

**Номинальный уровень** характеризуется наличием элементарных знаний и представлений о ценностях здоровья, средствах и методах его укрепления. Причем знания имеют феноменологическую ступень абстракции, первую ступень осознанности и ученический или типовой уровень их усвоения.

**Нормативный уровень** отражает познание типовых положений здорового образа жизни, его социальных, профессиональных и личностных ценностей. Научность знаний начинает проявляться на аналитико-синтетической и отчасти прогностической ступенях абстракции.

**Высокий уровень** Познавательные интересы в области здорового образа жизни включены в общую направленность. Научность знаний отличается аксиоматической ступенью абстракции (охватывает большой объем информации), высокой степенью осознанности (включающей междисциплинарные связи) и творческим уровнем усвоения.

Таким образом, изложенные выше теоретические представления об интеллектуальном компоненте культуры ЗОЖ являются основанием для проектирования и технологических разработок педагогических средств, направленных на формирование знаний культуры здорового образа жизни у старшеклассников в процессе занятий физической культурой.

1. Виноградов, Э.Н., Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / Э.Н. Виноградов. – М.: Университет, 1998. – 506 с.

2. Кучерова, А.В. Теоретические знания по физической культуре для учащихся средней школы: в 2 ч.: Ч 1.: Метод. рекомендации /А.В. Кучерова. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2003. – 60 с.

3. Садовникова, В.В. Формирование ориентаций на валеологические ценности в процессе физического воспитания / В.В. Садовникова // Здаровы лад жыцця. – 2004. – № 4. – С. 31–36.

4. Трещева, О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ / О.Л. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 29–34.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

***Ковалева О.Н., Могилевцева Т.Е.,***
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь

В настоящее время целью физического воспитания является формирование физической культуры личности [2]. Поэтому одна из главных задач физической культуры в вузе – формирование потребностно-мотивационных ориентаций студенческой молодежи к самостоятельной двигательной активности. Только при наличии осознанной потребности в регулярных

занятиях физическими упражнении, физическом самосовершенствовании можно утверждать о достижении будущим специалистом цели физического воспитания – формирования физической культуры личности.

Как отмечает В.А. Коледа: «Любое дополнительное действие студента, которое выходит за рамки учебного процесса, требует дополнительной мотивации. …основным противоречием между внешним положительным отношением к социальным феноменам физической культуры и спорта и реальным на практике нежеланием осуществлять это отношение является неосознанность физической культуры как способа построения личности» [1]. Однако физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в личностный интерес.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие формирование мотивации в области физической культуры и спорта.

К объективным относят:

– состояние материальной спортивной базы;

– направленность учебного процесса и содержание занятий;

– уровень требований учебной программы;

– личность преподавателя;

– уровень физического здоровья и физической подготовленности;

– уровень владения физкультурными знаниями;

– частота проведения занятий, их содержание, продолжительность и эмоциональная окраска.

Представление о субъективных факторах дает анализ наших исследований. На протяжении пяти учебных лет (с 2000 по 2005 г.) опрашивались студенты исторического, математического факультетов и факультета психологии и довузовской подготовки разных курсов обучения.

Тревожным выводом является тенденция к уменьшению (к окончанию вуза) количества студентов, занимающихся физической культурой и спортом самостоятельно. Если на первых курсах используют средства физической культуры как форму организации досуга около 24 % студентов из числа опрошенных, то к четвертому курсу эта цифра снижается до 18,5 %. Немногим более 21 % студентов удовлетворяют свою гедонистическую потребность в процессе учебных занятий по физическому воспитанию. Только 12 % из числа опрошенных делают утреннюю гимнастику, 25 % студентов используют прогулки на свежем воздухе как форму активного отдыха.

Ответы на вопрос о предпочитаемых средствах физической культуры расположились следующим образом:

– на первом месте – гимнастика;

– на втором – плавание;

– на третьем – спортивные игры;

– на четвертом – общеразвивающие упражнения;

– на пятом – подвижные игры;

– на шестом – легкая атлетика;

– на седьмом – лыжный спорт.

Главными мотивами, побуждающими к физкультурно-спортивным занятиям в вузе, являются:

1) своевременное получение зачета;

2) совершенствование телесных параметров (осанка, талия и т. п.);

3) повышение уровня работоспособности и физической подготовленности;

4) воспитание волевых качеств;

5) приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий;

6) улучшение досуга;

7) достижение высоких спортивных результатов.

Основные причины, препятствующие занятиям физическими упражнениями, исходя из ответов студентов:

1) дефицит свободного времени;

2) отсутствие специальных знаний и умений;

3) слабая материально-техническая база вуза;

4) недостаточное количество спортивных секций;

5) удаленность спортивных сооружений от дома.

В вузах задачу формирования потребностно-мотивационных ориентаций призваны решать теоретические и практические занятия по физической культуре, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия. Формирование положительной мотивации студентов на практических занятиях возможно с помощью следующих методических приемов:

– сообщение цели, формы организации и содержания занятия с обязательным объяснением студентам, какая польза от выполнения того или иного физического упражнения;

– обеспечение положительного эмоционального фона во время занятия;

– стимулирование проявления активности и инициативы;

– использование здоровьесберегающих технологий;

– применение средств, пользующихся популярностью у современной молодежи.

Студентам, проявившим интерес к физической культуре и спорту, необходимо создавать следующие условия:

– возможность выбора средства физической активности;

– формирование осознанного отношения к средствам физического воспитания, перспективам дальнейшего спортивного совершенствования;

– оказание всесторонней помощи в проектировании и реализации индивидуальных технологий самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

– осуществление диагностики степени владения физкультурными знаниями, определение уровней физической подготовленности и физического здоровья с учетом материальной базы кафедры физического воспитания и спорта.

Два традиционных учебных занятия по физической культуре объективно не могут обеспечить оптимальный объем двигательной активности для студенческой молодежи – 10–14 часов в неделю. Поэтому важно, чтобы у юношей и девушек была сформирована потребность в самостоятельных физкультурно-спортивных занятиях во внеучебное время.

Основными формами индивидуальных занятий физическими упражнениями являются: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня и туристские походы.

Выбор количества занятий в неделю определяется в соответствии с целью самостоятельной двигательной активности. При этом нужно учитывать, что для поддержания физической формы на определенном уровне следует заниматься 2 раза в неделю. Повысить уровень физической подготовленности можно, занимаясь 3 раза в неделю. Достижению весомого спортивного результата способствуют 4-, 5-разовые тренировочные занятия.

В уровнях физического развития и физической подготовленности мужчин и женщин имеются различия. Поэтому для студентов и студенток технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями имеют свои особенности. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных особенностей имеется в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки.

Проектирование технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется студентами под наблюдением преподавателей. При этом необходимо учитывать то, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельной двигательной активности следует уменьшать, в отдельных случаях заменяя их активным отдыхом.

Проект педагогической технологии самостоятельных занятий включает в себя:

– выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма;

– выбор величины нагрузки, ее объема и продолжительности как на отдельно взятом занятии, так и в системе занятий;

– планирование каждого отдельного занятия и системы занятий на недельный, месячный, полугодовой (учебный семестр) и годовой периоды.

Проектирование осуществляется на основе результатов констатирующего мониторинга. Необходимо определить:

1) уровень владения физкультурными знаниями, умениями и навыками (например, с помощью тестирования);

2) уровень физического здоровья (например, по методике Г.Л. Апанасенко) и физической подготовленности (выполнение контрольных тестовых упражнений) занимающихся.

Сравнивая свои данные с эталонными, выявляют или отставание, или опережение в каком-либо из перечисленных параметров и исходя из этого определяют направленность процесса тренировки. Очевидно, что низкий уровень теоретической подготовки является сдерживающим фактором к началу индивидуальной двигательной активности. Во-первых, отсутствие необходимых знаний, следствием чего будут ошибки в проектировании и организации занятий, может принести вред организму занимающегося. Во-вторых, ограниченность знаний в области физической культуры только эмоциональным восприятием приводит к негативному отношению к данному социальному феномену и, следовательно, к отсутствию мотивации к продолжительным и регулярным тренировкам.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставление данных об уровне физкультурных знаний, состояния психофизического здоровья и физической подготовки, а также данных объема тренировочной работы с запланированными результатами. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы самостоятельной управляемой учебной работы студентов.

Успешность формирования физической культуры личности студента во многом зависит от того, каким уровнем теоретико-методических знаний по физической культуре он обладает. Физическое воспитание как процесс, оказывающий влияние на становление личности, должно быть максимально приближенным к основным формам и средствам вузовского обучения. В этой связи важно, чтобы современные тенденции совершенствования учебной дисциплины «Физическая культура», направленные на повышение качества теоретической подготовки студентов и учащихся, были осознанно приняты участниками учебно-воспитательного процесса.

Увеличить интерес к физкультурно-спортивным занятиям можно следующими путями:

– улучшить спортивную базу вуза;

– предоставить возможность выбора вида спорта по интересам;

– улучшить качество проведения занятий;

– повысить уровень теоретической подготовки по физической культуре;

– внедрить нетрадиционные формы физических упражнений.

1. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

2. Кряж, В.Н. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Фізічная культура і здароўе. – 2000. – № 4. – С. 3–24.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СМГ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

***Колосовская Л.А.,***
Белорусский государственный медицинский университет,
Республика Беларусь

Эффективность профессиональной деятельности человека, организация повседневной жизни зависят от его физических возможностей. Учебно-тренировочные занятия в вузах направлены на развитие, совершенствование и поддержание физических качеств и двигательных навыков. Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является гармоническая физическая подготовка студентов, в Белорусском медицинском университете разработаны среднестатистические модели, отражающие уровень развития двигательных качеств студентов-медиков и внедрены современные методы самоконтроля студентов специальных медицинских групп (Л.А. Колосовская, Л.В. Максимова, 2006).

В 2003–2005 гг. в БГМУ проведено исследование физической подготовленности студентов СМГ. Уровень развития аэробной выносливости оценивали с использованием тестового задания, 6-минутного бега в чередовании с ходьбой (м). Определили уровень развития силовых способностей мышц брюшного пресса, разгибателей спины, плечевого пояса, нижних конечностей. В результате исследований выполнен статистический анализ и разработаны шкалы для индивидуального прогноза показателей физических качеств студентов-медиков (таблица 1, 2). Сравнивая уровень физической подготовленности индивида со среднестатистической моделью, можно определить «отстающие» или «преобладающие» его двигательные способности. Если исходить из требования гармоничности физической подготовленности, то содержание занятий должно быть в большей мере направлено на развитие отстающих физических качеств.

В 2006–2008 гг. в БГМУ по данным динамических наблюдений выполнена сравнительная характеристика физической подготовленности по разработанным ранее шкалам оценки результатов общей выносливости и силовых способностей. Обследовано 157 студентов СМГ и проведен анализ динамики развития физических качеств за два учебных года.

Таблица 1 – Оценка результатов общей выносливости студентов специального учебного отделения БГМУ

| Вид испытаний | Пол | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-минутный бег, ходьба, м | Ж | 1151 и выше | 1050–1150 | 1000–1049 | 900–999 | 899 и ниже |
| | М | 1251 и выше | 1150–1250 | 1100–1149 | 1000–1099 | 999 и ниже |

Таблица 2 – Оценка результатов силовых способностей студентов специального учебного отделения БГМУ

| Характеристика направленности теста | Пол | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *Силовые способности мышц брюшного пресса* | | | | | | |
| Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол-во раз | Ж | 57 и выше | 50–56 | 44–49 | 37–43 | 36 и ниже |
| | М | 61 и выше | 51–60 | 43–50 | 36–42 | 35 и ниже |
| Поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол-во раз | Ж | 36 и выше | 31–35 | 28–30 | 24–27 | 23 и ниже |
| | М | 37 и выше | 33–36 | 29–32 | 25–28 | 24 и ниже |
| *или* | | | | | | |
| Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол-во раз | Ж | 43 и выше | 38–42 | 33–37 | 28–32 | 27 и ниже |
| | М | 45 и выше | 41–44 | 36–40 | 30–35 | 29 и ниже |
| *Силовые способности мышц спины* | | | | | | |
| Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол-во раз | Ж | 52 и выше | 45–51 | 39–44 | 32–38 | 31 и ниже |
| | М | 50 и выше | 45–49 | 38–44 | 31–37 | 30 и ниже |
| *Силовые способности мышц плечевого пояса* | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол-во раз | Ж | 36 и выше | 28–35 | 23–27 | 19–22 | 18 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол-во раз | М | 43 и выше | 35–42 | 30–34 | 25–29 | 24 и ниже |
| *Силовые способности мышц нижних конечностей* | | | | | | |
| Приседание из основной стойки до угла 90° между голенью и бедром, кол-во раз | Ж | 47 и выше | 42–46 | 39–41 | 35–38 | 34 и ниже |
| | М | 60 и выше | 51–59 | 46–50 | 42–45 | 41 и ниже |

Эффективность занятий физической культурой в первую очередь оценивается по динамике аэробной работоспособности человека, которая выполняется как максимально возможное количество мышечной работы в течение заданного времени, заданной интенсивности и сложности. Аэробными являются такие нагрузки, при которых потребность организма в кислороде для окислительных процессов полностью удовлетворяется, т. е. когда кислородный запрос равен его аэробным возможностям. Аэробная способность организма – основа общей выносливости. Уровень развития аэробной выносливости позволяет оценить состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной системы и здоровье организма в целом.

Анализ общей выносливости по показателям 6-минутного бега с ходьбой за период исследования выявил положительную динамику в улучшении функционального состояния и повышении работоспособности студентов СМГ. В процессе исследования были отмечены значительные отклонения в уровне индивидуальной физической подготовленности студентов от средних арифметических показателей. Отклонения между максимальными и

минимальными показателями в тестировании наблюдаются в результате различных функциональных возможностей учащихся и тяжести заболевания.

Анализ изучаемых показателей за период исследования выявил положительную динамику в улучшении функционального состояния аэробной выносливости у девушек и юношей (рисунок 1). Их приросты за два года обучения составили: у девушек 96,91–111,31 м ($p<0,01$), у юношей 93,22–98 м.

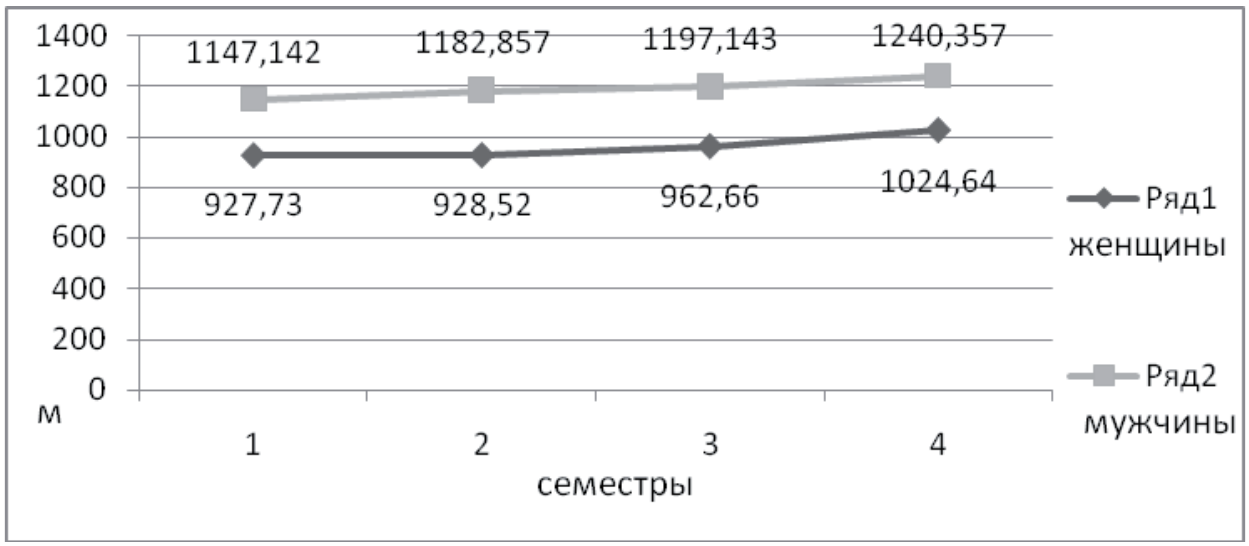



Рисунок 1 – Диаграмма динамики аэробной выносливости студентов-медиков СМГ

Анализ средних арифметических результатов данного теста у девушек выявил, что контингент первокурсниц прибывших в СМГ, имел неудовлетворительный уровень развития общей выносливости. Несмотря на положительную динамику в преодолении расстояния девушками за 6 минут, неудовлетворительный уровень развития данного физического качества сохранился в первых трех семестрах. В четвертом семестре результат развития аэробной выносливости девушек достиг удовлетворительного уровня. Сравнительная характеристика развития выносливости у юношей указывала на средний, удовлетворительный уровень воспитания данного двигательного качества в первом семестре. Под влиянием мышечных нагрузок, положительных сдвигов в аэробной выносливости юношей, их уровень во 2–4 семестре достиг оценки «хорошо».

Контрольное тестирование силовых способностей мышц выявило, что по изученным показателям от начала наблюдений к концу во всех видах испытаний, как у девушек, так и у юношей, прослеживается положительная динамика (рисунок 2, 3).

Известно, что мышечная сила как физическое качество – основа всех двигательных свойств. Состав мышечных волокон мышц обуславливает предрасположенность человека к выполнению физической работы той или иной трудности и продолжительности. Процентное соотношение разных типов мышечных волокон у конкретного человека генетически детерминировано и не изменяется (Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др., 2008).

Выявлено, что силовые способности мышц брюшного пресса в поднимании плечевого пояса из положения лежа от начала наблюдений к концу увеличились у девушек в 5,1–6,2 раза, у юношей в 4,8–5,4. Силовые способности мышц брюшного пресса в поднимании ног из положения лежа увеличились в 5,5–7,4 раза у студенток и в 4,1–4,2 у студентов.




Рисунок 2 – Прирост силовых способностей студентов-медиков СМГ (кол-во раз)

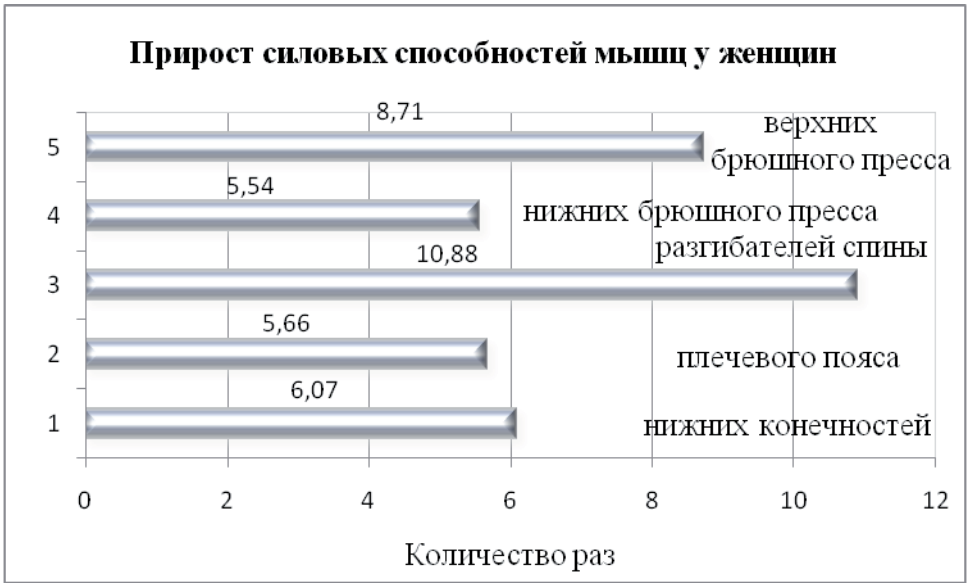



Рисунок 3 – Прирост силовых способностей студенток-медиков СМГ (кол-во раз)

Отмечен значительный прирост в силовых способностях мышц – разгибателей спины у юношей на 34,73 %, у девушек на 24,35. Выявлены позитивные сдвиги в динамике силовых способностей мышц плечевого пояса на 26,84 % у мужчин и 21,37 % у женщин. За два года обучения отмечен рост силовых способностей мышц нижних конечностей. Так, у девушек прирост силы мышц нижних конечностей составил 13,16 %, у юношей СМГ 13,6 % .

Таким образом, за период наблюдения прослеживается тенденция улучшения средних величин аэробной выносливости студентов-медиков СМГ в 9,57 раз у девушек и 12,3 у юношей. Уровень развития общей выносливости к концу наблюдений можно характеризовать как «удовлетворительный» у женщин и «хороший» у мужчин.

Физические упражнения на занятиях физкультурой оказали тренирующее воздействие и положительный эффект на мышечную систему студентов. Значительно выросла сила мышц разгибателей спины и плечевого пояса. Сравнительная характеристика уровня развития силовых способностей по результатам тестирования студентов-медиков показала, что к концу 2-го курса сила мышц брюшного пресса, разгибателей спины, нижних конечностей, плечевого пояса студентов-медиков СМГ оценивается на «хорошо» и «отлично».

# ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Конопацкий В.А., Дойняк Ю.П.,***
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время актуальным является формирование физической культуры личности школьников, освобожденных от уроков физической культуры и здоровья. Установлено, что освобожденные учащиеся на уроках физической культуры и здоровья не занимаются и уровень формирования физической культуры личности данных школьников, катастрофически снижается, поэтому нужно использовать все резервы, которые имеются в образовательной практике, чтобы его повысить. Одним из таких резервов являются теоретические занятия по предмету физическая культура и здоровье, что существенно сказывается на физическом воспитании учащихся, освобожденных от уроков физической культуры и здоровья.

Нами была разработана теоретическая модель физической культуры личности школьников, освобожденных от уроков физической культуры, и разработана технология, направленная на ее формирование.

Анализ программного материала показывает, что хорошо разработанной теоретической модели школьников, освобожденных от уроков физической культуры, данный момент не существует. За основу была взята устаревшая модель, разработанная М.Я. Виленским и Р.С. Сафиным, Л.И. Лубышевой, и конкретизирована для школьников, освобожденных от уроков физической культуры и здоровья.

Основными составляющими теоретической модели являются: знания, ценности, мотивационно-потребностный компонент и организационно методические умения и навыки. Овладевая этими структурными компонентами (знаниями, ценностями, мотивами, потребностями и организационно методическими умениями и навыками), необходимо формировать физическую культуру личности учащихся, освобожденных от уроков физической культуры.

Внедрение технологии происходило на уроках физической культуры в СШ № 6 г. Мозыря. Испытуемыми были 12 учащихся 16–17 лет.

Технология формирования физической культуры личности школьников, освобожденных от уроков физической культуры и здоровья состояла из следующих этапов:

1. Организационный, на котором идет комплектование учащихся в группу, осуществляется проверка уровня знаний учащихся по физической культуре (контрольная работа). Контрольная работа – это весьма эффективный метод проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся, а также их творческих способностей. Сущность этого метода состоит в том, что прохождение отдельных тем или разделов учебной программы учитель проводит в письменной или практической форме.

После чего результаты обрабатываются и выставляются оценки ученикам, и делаются выводы об уровне сформированности знаний освобожденных учащихся от физической культуре.

2. Рефлексивно-аналитический, на этом этапе содержание учебной дисциплины представляет собой простое описание фактов и явлений, опирающееся на использование житейских понятий. Он предполагает формирование общих представлений о содержании физической культуры, основных аспектах физкультурных знаний и умений и т. п., происходит

первичное восприятие и осмысление изучаемого материала, более глубокое его усвоение. В беседе по закреплению материала дается возможность накопить знания о фактах для последующих обобщений.

3. Репродуктивный, на котором производится повторение, обобщение и систематизация знаний учащихся по физкультурным знаниям и умением. Это значит, что овладение знаниями не сводится к одному познавательному акту, а требует дальнейшей умственной и практической деятельности по более глубокому его усвоению. Все это требует организации познавательной деятельности по повторению, обобщению и систематизации знаний с целью их углубления и совершенствования практических умений и навыков. Имеет значение здесь и другое не менее важное положение. Как хорошо ни был усвоен изучаемый материал на занятиях, это усвоение (запоминание) носит концентрированный характер, при котором знания переходят в оперативную, кратковременную память и быстро забываются. Чтобы предотвратить это забывание и перевести знания в память долговременную, необходимо осуществить рассредоточенное запоминание, что также требует организации повторения изучаемого материала. Учащимся предлагается с помощью полученных знаний разработать комплексы физических упражнений, при прогрессирующем заболевании. Это способствует воспроизведению изучаемого материала и его осмысленному усвоению, и процесс должен носить творческий характер.

Таким образом, обращаясь к повторению изученного материала, учащиеся глубже и полнее его осмысливают, усваивают его внутреннюю логику и приводят в систему с ранее полученными знаниями.

4. Деятельностно-практический, направлен на совершенствование приобретаемых практических умений и навыков в процессе выполнения учащимися заданий и упражнений. При обучении обучения большое значение имеет выработка у учащихся умений и навыков применения полученных знаний на практике. Умения и навыки формируются с помощью метода упражнений. Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся производят многократные действия, т. е. тренируются (упражняются) в применении усвоенного материала на практике и таким путем углубляют свои знания, вырабатывают соответствующие умения и навыки, и развивают свое мышление и творческие способности.

5. Контрольно-итоговый, на котором подводятся итоги проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся по результатам контрольных работ.

Для определения эффективности предложенной технологии нами был использован педагогический эксперимент. Данная технология исследования в нашей работе является основной, поскольку ее применение позволяет сделать вывод о целесообразности использования разработанной нами модели в учебном процессе для формирования физической культуры личности школьников, освобожденных от уроков физической культуры и здоровья.

Исходя из этого основная задача педагогического эксперимента заключалась в определении эффективности разработанной технологии на теоретических уроках по физической культуре и здоровью до эксперимента и после эксперимента.

Педагогический эксперимент проходил в два этапа. Первый этап эксперимента был констатирующим. Основная задача эксперимента заключалась в определении исходного уровня сформированности знаний и организационно методических умений и навыков. Использование анкеты позволило нам выявить уровень сформированности знаний и организационно методических умений и навыков у освобожденных учеников до эксперимента.

Второй этап педагогического эксперимента был формирующим. Основной задачей данного этапа было проведение теоретических занятий по физическому воспитанию для учеников экспериментальной группы с целью формирования мотивационно-потребностного и ценностного отношения освобожденных школьников к урокам физической культуры и здоровья. Этот этап работы заключался в следующем: в экспериментальной группе до экс-

перимента мы проводили анкетирование освобожденных учащихся. Использование анкеты позволило нам выявить уровень сформированности мотивационно-потребностного и ценностного отношения освобожденных школьников к урокам физической культуры. После проведения теоретического курса было осуществлено повторное анкетирование освобожденных учащихся ЭГ с целью определения у них уровня сформированности мотивационно-потребностного и ценностного отношения освобожденных школьников к урокам физической культуры. Как свидетельствуют полученные данные, уровень мотивационно-потребностного и ценностного отношения освобожденных школьников в ЭГ за время формирующего эксперимента существенно увеличился.

Таким образом, анализ полученных результатов до и после эксперимента, позволил нам определить эффективность предложенной технологии формирования знаний, организационно методических умений, мотивационно-потребностного и ценностного отношения освобожденных школьников к урокам физической культуры**.** Полученные результаты свидетельствует о том, что разработанная нами технология может использоваться в учебном процессе. Данная технология призвана активизировать, формировать и далее развивать процесс обучения, а также сделать его более продуктивным.

## ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ 8–10 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ РЕЖИМОМ

***Корзун Д.Л., Коледа В.А., д-р пед. наук, профессор,***
Белорусский государственный университет,
***Переверзев В.А., д-р мед. наук, доцент,***
Белорусский государственный медицинский университет,
Республика Беларусь

Одним из основных методов увеличения функциональных резервов человека является его достаточная физическая активность. История использования физических тренировок для повышения функциональных резервов организма человека насчитывает тысячелетия. Однако при этом по-прежнему актуальным остается исследование методических возможностей различных тренировочных технологий в отношении конкретных возрастных, половых и региональных групп [1, 5].

Младший школьный возраст – это возраст, когда дети начинают активно посещать секции и им необходимо заложить основы правильного и разностороннего развития двигательного аппарата, а также привить интерес к систематической физической активности. Одним из таких методов развития у мальчиков являются занятия в секциях по футболу.

Исследование проведено с участием 60 мальчиков 8–10 лет, за которыми осуществляли двухлетние педагогические наблюдения с интервалом в полгода. Было выделено две группы детей по 30 человек в каждой. 1-ю группу составляли мальчики, не занимающиеся дополнительно в спортивных секциях, 2-ю группу – юные футболисты, занимающиеся на протяжении двух лет в секциях по футболу. Они стали основой двух футбольных команд – «Звезда БГУ 1» и «Звезда БГУ 2». Таким образом, дети, занимающиеся в футбольных секциях, имели еженедельно дополнительно к урокам физкультуры 6 часов (270 минут) физических упражнений и игр для разностороннего развития двигательного аппарата. За месяц это составило 24 часа, за 6 месяцев – 144 часа и за год – 288 часов дополнительных занятий футболом и около 9 часов на участия в различных соревнованиях.

Тестирование осуществлялось пять раз: исходно (тест исходный), при отборе в спортивные секции (весной 2006 г., 2-й класс, 8 лет), а затем, с интервалом в полгода, еще четыре раза – осенью 2006 г. по результатам первого полугодового этапа тренировок (тест I); весной 2007 г., через один год после начала тренировок (тест II, 3-й класс, 9 лет), осенью 2007 г. (1,5 года тренировок, тест III); весной 2008 г. (тест IV, два года тренировок, 4-й класс, 10 лет). Получены антропометрические, физиологические и гематологические показатели, отдельные из которых представлены в настоящей работе: масса тела (МТ); длина тела (рост) (ДТ); жизненная емкость легких (ЖЕЛ); длительность задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи). МТ измеряли с помощью напольных рычажных весов с точностью до 50 г (0,05 кг), ДТ – деревянным ростомером с точностью до 0,5 см, ЖЕЛ – водяным спирометром с точностью до 50 мл (0,05 л), длительность задержки дыхания – с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Полугодовой шаг измерения указанных показателей (согласно существующим рекомендациям [3, 5]) был обусловлен необходимостью объективного научного подхода к влиянию физических упражнений на показатели физического развития детей. Вторым фактором выбора полугодового шага тестирования были указания [4] на то, что «…более информативным маркером сенситивного периода (одним из которых у детей является возраст 9–12 лет) оказывается не столько темп возрастных изменений, сколько степень сдвигов под влиянием целенаправленных стимулирующих внешних воздействий, например упражнений».

Результаты 2-годичного лонгитюдного исследования показывают достоверное увеличение показателей физического развития детей младшего школьного возраста (таблица). Темп прироста антропометрических показателей составил у нетренированных детей 9 и 10 лет соответственно 4,1 и 4,2 кг/год для МТ, 4,7 и 4,3 см/год для длины тела и 0,16 и 0,26 л/год для ЖЕЛ. Полученные данные согласуются с результатами других исследований [2, 3, 5]. Дополнительные занятия детей физическими упражнениями в секциях по футболу вызвали существенное изменение темпов прироста показателей физического развития. Так, темп прироста антропометрических показателей юных футболистов за 1 и 2-й год тренировок (9 и 10 лет) составил (таблица) соответственно 4,7 и 5,3 кг/год для МТ, 6,8 и 5,5 см/год для ДТ и 0,37 и 0,44 л/год для ЖЕЛ. Темп прироста ДТ и ЖЕЛ за оба года, а также МТ на 2-м году тренировок у юных футболистов был достоверно выше, чем у нетренированных мальчиков. Аналогичные результаты были получены и в других исследованиях, показавших, что увеличение двигательной активности детей (как мальчиков, так и девочек) 8–10 лет сопровождается большим приростом антропометрических показателей по сравнению с менее тренированными их сверстниками [2]. Анализ полугодичной динамики темпов прироста антропометрических показателей мальчиков младшего школьного возраста (в сравнении с такими же показателями у юных футболистов) позволяет утверждать, что возрастной период около 9 лет у мальчиков является важным сенситивным периодом в их развитии. Об этом свидетельствует достоверное увеличение у юных футболистов как физиологических, так и антропометрических показателей (таблица), приходящееся именно на этот период (2 и 3-е тестирования).

Полученные результаты исследования показывают, что в первую очередь под влиянием физических тренировок у детей увеличиваются функциональные резервы организма, а затем возрастает и темп прироста антропометрических показателей. Так, удлинение времени задержки дыхания как на вдохе (+13,5 % к контролю, $p<0,05$), так и на выдохе (+60,0 % к контролю, $p<0,001$) у юных футболистов отмечалась уже через 6 месяцев тренировок (тест I), возрастание абсолютных показателей ЖЕЛ (на 15,6 % к контролю, $p<0,001$) через 1 год, достоверное увеличение темпа прироста ЖЕЛ (в 2,31 раза к контролю) и ДТ также через 1 год (в 1,45 раза к контролю) и темпов прироста МТ через 2 года от начала тренировок по сравнению с детьми (контрольной группы), не занимающимися в спортивных секциях.

Таблица – Динамика морфофункциональных показателей физического развития мальчиков (60 детей) 8–10 лет с различным двигательным режимом на протяжении двух лет

| Группа | Показатель | Величины показателей в процессе развития | | | | | Изменение величины показателя к исходному тесту за | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | исходный тест (в 8 лет) | тест I (через 6 месяцев) | тест II (через 1 год) | тест III (через 18 месяцев) | тест IV (через 2 года) | 1 год | 2 года |
| | | X±m | | | | | | |
| 1 | МТ, кг | 27,7±1,3 | 29,1±0,9 | 31,8±0,7* | 33,4±0,7* | 36,0±0,7* | 4,1±0,1* | 8,3±0,2* |
| 2 | МТ, кг | 25,1±0,7 | 26,8±0,7 | 29,8±0,8* | 32,5±0,8* | 35,1±0,8* | 4,7±0,3* | 10±0,3*,o |
| 1 | ДТ, см | 131,9±0,6 | 134,0±0,6* | 136,6±0,6* | 138,4±0,7* | 140,9±0,6* | 4,7±0,1* | 9,0±0,2* |
| 2 | ДТ, см | 129,7±1,0 | 131,6±1,0 | 136,5±1,0* | 139,3±1,0* | 142,0±1,0* | 6,8±0,1*,o | 12,3±0,4*,o |
| 1 | ЖЕЛ, л | 1,51±0,03 | 1,57±0,03 | 1,67±0,02* | 1,75±0,02* | 1,93±0,02* | 0,16±0,01* | 0,42±0,02* |
| 2 | ЖЕЛ, л | 1,56±0,03 | 1,62±0,04 | 1,93±0,05*,o | 2,16±0,06*,o | 2,37±0,06*,o | 0,37±0,04*,o | 0,81±0,05*,o |
| 1 | ПШ, с | 36±1 | 37±1 | 41±1* | 46±1* | 49±1* | 5±0,4* | 13±0,5* |
| 2 | ПШ, с | 37±1 | 42±2 *,o | 53±2 *,o | 6±2 *,o | 59±2 *,o | 16±1,3*,o | 22±1,3*,o |
| 1 | ПГ, с | 19±1 | 20±1 | 25±1* | 29±1* | 34±1* | 6±0,5* | 15±0,6* |
| 2 | ПГ, с | 20±1 | 32±1 *,o | 44±2 *,o | 44±1 *,o | 46±1 *,o | 24±1,5*,o | 26±1,2*,o |

Примечания – Группа 1 (контрольная) – мальчики (30), не занимающиеся дополнительно в спортивных секциях;
Группа 2 – мальчики (30), занимающиеся дополнительно в спортивных секциях по футболу (4 раза в неделю по 2 часа);
МТ – масса тела;
ДТ – длина тела;
ЖЕЛ – жизненная емкость легких;
ПШ – проба Штанге, длительность задержки дыхания на вдохе;
ПГ – проба Генчи, длительность задержки дыхания на выдохе;
* – различия достоверны ($p<0,05$) по отношению к величине показателя при исходном тестировании в своей группе;
o – различия достоверны ($p<0,05$) по отношению к величине соответствующего показателя в контрольной группе детей, не занимающихся в спортивных секциях

Таким образом, увеличение двигательной активности детей младшего школьного возраста способствует не только возрастанию функциональных резервов, но и ускоряет темп прироста антропометрических показателей их физического развития.

1. Войнов, В.Б. Значимость валеологического контроля в детском спорте / В.Б. Войнов, С.С. Лысенко, С.Е. Кутасов // Физиология развития человека: материалы междунар. конф., посвящ. 55-летию Института возрастной физиологии РАО, 27–30 нояб. 2000 г. – М.: НПО «Образование от А до Я», 2000. – С. 137–139.

2. Грибанов, А.В. Динамика физического развития младших школьников при различной организации двигательной среды / А.В. Грибанов, А.Э. Лопатин // Физиология развития человека: материалы междунар. конф., посвящ. 55-летию Института возрастной физиологии РАО, 27–30 нояб. 2000 г. – М.: НПО «Образование от А до Я», 2000. – С. 163–164.

3. Детская спортивная медицина / авт.-сост: Т.Г. Авдеева [и др.]; под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – 4-е изд., испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.

4. Любомирский, Л.Е. К оценке критических и сенситивных периодов развития / Л.Е. Любомирский // Физиология развития человека: материалы междунар. конф., посвящ. 55-летию Института возрастной физиологии РАО, 27–30 нояб. 2000 г. – М.: НПО «Образование от А до Я», 2000. – С. 286–287.

5. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – М.: НПО «Образование от А до Я», 2000.– 319 с.

# К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

***Косяк Л.С.,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В Республике Беларусь законодательно закреплены и реализуются права детей с особенностями психофизического развития на получение образования. К категории лиц с особенностями психофизического развития по медицинским показаниям относят детей с нарушением слуха, зрения, речи, эмоционального взаимодействия, опорно-двигательного аппарата, умственного или психического развития. Поскольку личностное и интеллектуальное развитие происходит в дошкольном возрасте, то организация и содержание коррекционно-воспитательной работы может быть эффективной не только в плане исправления имеющихся дефектов интеллектуально-личностной сферы, но и для профилактики патопсихологических наслоений.

Согласно Положению об учреждении, обеспечивающем получение дошкольного образования, одна из основных задач − обеспечение ранней социализации детей в коллективе сверстников и взрослых. Дошкольное учреждение призвано обеспечивать получение образования детьми с незначительными отклонениями в психофизическом развитии в рамках организации специальной коррекционной работы. Содержание интегрированного воспитания и обучения детей с особенностями психофизического развития предполагает комплексность консультационной и коррекционно-развивающей помощи детям и их родителям, в том числе для предупреждения возникновения вторичных нарушений физического и психического развития, своевременную социализацию ребенка с особенностями психофизического развития дошкольного возраста в общество.

Одним из наиболее частых видов нарушений принято считать легкую интеллектуальную недостаточность. При этом свыше половины всех отклонений в развитии составляют состояния, квалифицируемые как задержка психического развития. Исследователи приводят данные о 20−50 % воспитанников детских садов, имеющих проблемы с освоением учебного материала программы воспитания и обучения.

В отечественной дефектологии понятие «задержка психического развития» характеризует отставание в развитии психической деятельности ребенка. Основной причиной такого отставания принято считать слабовыраженные органические повреждения мозга. Термин «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития возрасту) и вместе с тем временный характер психического отставания, которое с возрастом может преодолеваться, и тем успешнее, чем раньше создаются адекватные условия развития и обучения детей рассматриваемой категории [1]. Характерная особенность задержки психического развития выражена неравномерностью в формировании разных сторон психической деятельности, психических функций. На первый план в картине задержки психического развития выступают нарушения в становлении личности и динамические расстройства

в различных видах деятельности. Типичными нарушениями двигательных способностей у детей с задержкой психического развития считают проблемы с управлением силовыми, временными, пространственными характеристиками движения; усвоением заданного ритма движений; задержкой реакции на внешние сигналы; невозможностью поддержания максимального темпа движений; сложностью в удержании равновесия; ориентировкой в пространстве; согласованностью движений отдельных звеньев тела, особенно тонких движений пальцев рук; словесным регулированием двигательных действий; переключением с одних видов двигательной деятельности на другие. Таким образом, негрубые дисфункции моторного развития детей находятся в прямой зависимости от выраженности задержки психического развития, структуры и характера аномалии, степени незрелости интеллектуальной и эмоциональной сферы.

Эффективность физического воспитания в специализированных дошкольных учреждениях определяется координацией и согласованностью деятельности всех специалистов образовательного учреждения. Для детей с патологией центральной нервной системы характерна низкая активность с самого рождения, это проявляется и в том, что у них снижена потребность во впечатлениях, с опозданием по отношению к «норме» возникают реакции со всех анализаторов, позднее и с искажениями появляются основные движения. Поэтому для таких детей важна специально организованная дополнительная внешняя стимуляция. Дети не способны самостоятельно выбрать именно те стимулы, которые необходимы для их мозга, они предпочитают реагировать на те стимулы, которые воспринимаются сохранными анализаторами, и избегать тех, которые поступают на частично пораженные органы чувств. Отдельные группы стимулов дети могут специально избегать, так как они вызывают гиперестезию. В связи с этим набор стимулов, необходимых для нормального развития ребенка, но доступных ребенку с патологией центральной нервной системы, ограничен [2].

Сенсорная стимуляция в дошкольном учреждении проводится как специальное занятие специалиста с ребенком и как элемент других занятий, например в педагогической и психологической коррекции в лечебной физкультуре. Сенсорная стимуляция также организовывается в ситуациях повседневного общения близких взрослых с ребенком. На занятиях ребенку предлагают стимулы разной модальности и организуют ситуацию их восприятия ребенком. Специалист фиксирует реакцию ребенка на различные виды стимулов и составляет программу их предъявления ребенку в зависимости от характера нарушений и реакции ребенка на эти стимулы. Оптимальным является такой вариант, когда ребенку удается предъявить все виды стимулов и побудить воспринять их и отреагировать на их предъявление. Исследование проводили в специальном детском саду № 235 и дошкольном учреждении № 462 г. Минска. В детском саду № 235 обучаются дети 3−8 лет с особенностями психофизического развития. Обследовали две группы детей 6−7 лет, третьего года обучения, которые составили контрольную и экспериментальную группы, в каждой из которых по 24 ребенка.

В результате исследования установлено, что у воспитанников экспериментальной группы более низкие показатели физического развития по сравнению со сверстниками из контрольных групп. У детей 6 лет разница в длине тела составила 3,5 см: 117,97±0,65 см и 114,5±0,78 см в КГ и ЭГ соответственно. Масса тела 6-летних детей составила в КГ 21,39±0,28 кг и ЭГ 19,24±0,56 кг, разница − 2,2 кг. Окружность грудной клетки в КГ 57,39±0,30 см и ЭГ 56,8±0,78 см, разница составила 0,6 см ($p<0,05$). Длина тела 7-летних в КГ 121,85±0,83 см и в ЭГ 119±0,84 см, разница – 2,9 см. Масса тела 7-летних в КГ 23,98±0,62 кг и ЭГ 22,13±0,64 кг, разница составила 1,9 кг. Показатели окружности грудной клетки у семилетних в КГ 61,46±0,83 см, и ЭГ 58,14±0,98 см, разница – 3,3 см ($p<0,05$). Результаты, полученные в ходе контрольных испытаний, подтверждают достоверно более низкий уровень физической подготовленности воспитанников специального детского сада по сравнению со сверстниками из контрольных групп.

По результатам оценки физической подготовленности у 6-летних детей отмечена разница в 1,96 с в беге на 30 м: 7.07±0,13 с в КГ и 9,05±0,22 с в КГ и ЭГ соответственно. В прыжках в длину с места результат 6-летних был хуже на 25,3 см: 107,6±2,75 см и ЭГ 82,3±4,54 см в КГ и ЭГ соответственно. Существенно ниже оказались результаты в равновесии. Так, в тесте на статическое равновесие показатели КГ были выше: 9,62±1,75 с, и ЭГ 3,12±0,27 с. У 7-летних детей КГ показатели оказались выше почти в пять раз: 17,87±3,21 с и 4,07±0,61 с в КГ и ЭГ соответственно. Время прохождения координационной дорожки КГ составило 6,09±0,59 с и ЭГ − 3,12±1,56 с, количество ошибок КГ 0,9±0,21 и ЭГ 1,92±0,44. Шестилетние дети ЭГ в 2 раза хуже справились с заданием, сделав при этом в 2 раза больше заступов. Семилетние дети показали время в КГ 4,79±0,38 и ЭГ 11,07±1,1 с, с количеством ошибок в КГ 0,27±0,09 и ЭГ 1,91±0,38. Они в 2 раза медленнее прошли по дорожке, сделав при этом в 7 раз больше заступов.

Полученные результаты стали основой для разработки, апробации и внедрения комплексной программы, направленной на развитие двигательных способностей на основе моделирования сенсорной интеграции. Программа направлена на организацию рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития путем создания соответствующих условий, которые будут побуждать детей к двигательной деятельности, что поспособствует улучшению показателей физического развития, физической подготовленности детей, укреплению здоровья данной категории детей.

1. Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич [и др.]; науч. ред. С.Е. Гайдукевич. – Минск: УО «БГПУ им. М. Танка», 2007. − 144 с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. Л.В. Шапковой. − М.: Советский спорт, 2007. − 608 с.

## ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Котло Е.Н., канд. биол. наук, доцент,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

Физическая культура в высшем учебном заведении представлена как учебная дисциплина, являющаяся важнейшей составляющей развития личности студента. Она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого определяется, прежде всего, формированием таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Как показывает анализ литературы, современная система физической культуры в высшей школе требует пересмотра содержания на основе обновления и углубления, позволяющих, с одной стороны, формировать социально активную личность в гармонии с физическим развитием, а с другой – приобщать к ценностно-мотивационным составляющим физической культуры, подчиняя их целям и потребностям личности в саморазвитии и самосовершенствовании.

Как отмечают В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.П. Матвеев, Л.И. Лубышева, Г.Н. Понамарев и др., новые задачи физкультурного воспитания студентов ориентируют всю педагогическую систему вуза на формирование и осмысление концептуальных основ и целей образования, изменение содержания государственных образовательных стандартов и программ, необходимость междисциплинарной научной интеграции знания и технологизации учебного процесса [3, 4].

Процесс физического воспитания студентов представляется нам сложной многофункциональной системой, выполняющей ряд важных социальных функций, в основе которых лежит подготовка будущих специалистов к продуктивной реализации своей профессиональной деятельности, при этом физическая культура выступает одной из граней общей культуры человека, способствуя решению оздоровительных, образовательных, социально-экономических и воспитательных задач образовательного процесса.

Улучшение качества преподавания, рассматриваемой дисциплины в высшем учебном заведении должно быть связано с внедрением в учебный процесс по физической культуре новых научно обоснованных методик, с применением новейших педагогических технологий, направленных на приобщение студентов к ценностям физической культуры на основе реализации их интересов, мотивов и потребностей.

Некоторые авторы считают, что учебные занятия в вузах должны сводиться к развитию в определенной последовательности физических качеств. В других исследованиях акцентируется внимание на спортивно-технической подготовке студентов в определенных видах спорта [2]. Так, по мнению В.А. Греховодова с соавт. [6], модернизация высшего профессионального образования в связи с Болонским соглашением ставит перед коллективами кафедр физической культуры совершенно новые задачи в области организации процесса физического воспитания, направленные на индивидуализацию и «спортизацию» учебного процесса. Однако внедрение в учебный процесс определенных видов спорта, которые избираются в основном в соответствии с возможностями спортивной базы вуза, не всегда позволяет учитывать интересы и потребности студенческой молодежи.

По данным А.И. Чурикова с соавт. [10], успешно решить задачи модернизации процесса физического воспитания студентов можно лишь при условии построения его с позиций дифференцированного подхода, ведь дифференциация и индивидуализация образования создает наиболее благоприятные условия для формирования творческой, самостоятельной, социально-активной личности. Однако, по мнению С.Ю. Альковой [1], осуществление дифференцированного подхода возможно лишь на основе субъективного опыта студентов, т. е. должно быть ориентировано на формирование и воспитание студентов как субъекта собственной физической культуры. Интеграция субъективного опыта студента в учебно-познавательной деятельности позволяет ему найти в учебной дисциплине то содержание, которое выступает основой его творческого и интеллектуального развития, оказывает формирующее воздействие на целостность его мотивационно-потребностной сферы.

Согласно личностно-ориентированному подходу особое внимание уделяется реализации взаимодействия студента и преподавателя через систему субъект-субъектных отношений для формирования активно-личностной готовности к саморазвитию в области физической культуры.

Личностный подход представляет собой:

– механизм, с помощью которого обеспечивается оптимальная реализация самопознания, самоуважения, самовоспитания, самооценки и самоактуализации, самоопределения, саморазвития ребенка, а также свобода выбора им содержательных и духовных приоритетов;

– социальную и образовательную среду развития индивидуальной самобытности, саморазвития;

– педагогический процесс, организуемый на основе личностно-ориентированной модели конкретного образовательного учреждения (с особыми целями, содержанием, технологиями) [7].

Преподаватель в контексте такого подхода определяет цель занятия, организует, направляет и корректирует весь учебный процесс исходя из интереса студента, уровня его знаний и умений, что позволяет каждому занимающемуся получать новые для него знания, умения, навыки, отношения, состояния, акцентируя внимание на формировании личного опыта [12].

Педагогическая технология личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности предполагает относительно свободный выбор вида двигательной активности и обеспечивает возможности индивидуального подхода к занимающимся с учетом физкультурно-спортивных интересов, состояния здоровья, уровней общей и специальной физической подготовленности, мотивационных устремлений к двигательной активности.

Использование спортивно-оздоровительных технологий в организации физического воспитания студентов в классическом университете на основе включения в учебный процесс таких спортивно-видовых компонентов, как бодибилдинг, баскетбол, волейбол, ритмическая гимнастика, плавание и шахматы, позволяет более эффективно (в сравнении с традиционно сложившейся системой) реализовывать основные задачи физического воспитания в вузе [11]. Включение же студентов во внеучебную деятельность с профессиональной ориентацией личности на определенные виды спортивно-массовой работы позволяет осуществлять формирование мотиваций и привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой.

В то же время С.С. Прапор, Р.Д. Бабенкова, Г.А. Гилев [9] отмечают, что в настоящее время, как никогда, необходимо защитить программные положения вузовской (государственной) системы физической культуры студентов. Все звенья этой системы получили глубокое медико-биологическое и социально-психологическое обоснование, апробированы на практике и вызывают широкое одобрение специалистов ведущих учебных заведений Европы и Америки. Как указывают данные исследователи, сложившаяся система физической культуры студентов построена на принципах, учитывающих адаптационные возможности развивающего организма, позволяющих при соответствующем педагогическом воздействии достичь тренировочного эффекта и всестороннего гармоничного развития студентов с последовательным решением задач, определенных в программе.

Физическая культура студентов должна выступать как один из способов саморазвития личности. При этом в процессе ее преподавания необходимо учитывать внутреннюю культуру двух субъектов – преподавателя и студента. Преподаватель, являясь образцом культуры, выступает как индивидуальность, как личность и способствует саморазвитию студента, если его внутренняя культура гармонична целям предъявляемого им педагогического действия и согласуется с внутренней культурой самого студента [1].

Физическое воспитание студентов нефизкультурных вузов должно быть направлено на профилирование физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии. Как отмечает ряд авторов [4, 9], процесс физического воспитания в вузе должен носить четко выраженный коррекционный характер с направленным воздействием на имеющиеся у студентов отклонения в их физической подготовленности, связанной с их профессиональной деятельностью. Использование различных методик, включающих в себя специальные упражнения из различных видов спорта, сопряженных с будущей профессией, не только позволяют увеличить уровень физической подготовленности молодежи, но и подготовить студентов к дальнейшей профессиональной деятельности.

На наш взгляд, постановку процесса физического воспитания студентов необходимо постоянно совершенствовать, находя новые пути, способы и технологии вовлечения студенческой молодежи как в учебный, так и внеучебный процесс. Не зря сегодня вопросы физической культуры и спорта рассматриваются на высшем уровне государственной политики как в нашей стране, так и зарубежом. Как известно, во всем мире повышен интерес к данному социальному явлению. Физическую культуру считают неотъемлемой частью жизнедеятельности общества, способной решать важнейшие политические задачи, такие как сохранение и укрепление здоровья нации, стимулирование физического развития молодежи, приобретение необходимых умений и навыков в области культуры движения, способствующих сохранению здоровья людей после окончания учебных заведений.

Комплексное же использование всех форм организации учебного процесса обеспечивает включение физической культуры в образ жизни студентов с достижением оптимального уровня физической активности и выполнением требований государственных программ:

– включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

– овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественно-научную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с творческими, методическими и организационными основами физической культуры;

– формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

– овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой;

– формирование положительно устойчивых мотивов и потребностей студентов в физкультурном самообразовании и физическом самосовершенствовании, поддержание высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий, включая вариативную, в значительной степени обеспечивающую интересы студенческой молодежи.

1. Алькова, С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С.Ю. Алькова // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 4. – С. 10–12.

2. Андрющенко, Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–54.

3. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–3.

4. Бобырева, М.М. Динамика показателей развития физических качеств студенток медицинского вуза / М.М. Бобырева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы III междунар. науч.-практ. конф. – Ставрополь, 2006. – С. 23–25.

5. Виленский, М.Я. Концептуальные подходы к конструированию гуманитарно-ориентированного образования по физической культуре в вузе / М.Я. Виленский, В.В. Черняев // Дополнительное образование. – 2004. – № 11. – С. 21–26.

6. Греховодов, В.А. «Спортизация» учебных занятий как метод повышения уровня физического развития студенческой молодежи / В.А. Греховодов, А.Г. Трушкин // Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. трудов Международной научно-практической конференции / под ред. Ю.И. Евсеева, С.В. Горбунова, С.П. Пожидаева. – Ростов-на-Дону, 2007. – Т. 1. – С. 65–68.

7. Евсеев, Е.Ю. Мотивационно-ориентированная направленность, гармоническое развитие и самосовершенствование, как факторы культурообразующей среды современного образования / Е.Ю. Евсеев // Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. тр. Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Ю.И. Евсеева, С.В. Горбунова, С.П. Пожидаева. – Ростов н/Д, 2007. – Т. 2. – С. 53–55.

8. Панарин, А.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов металлургического вуза как средство их готовности к профессиональному самоопределению: дис. ... канд. пед. наук / А.И. Панарин. – М., 2006. – 156 с.

9. Прапор, С.С. Физическое воспитание в вузе – проблема государственной важности / С.С. Прапор, Р.Д. Бабенкова, Г.А. Гилев // V Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: материалы конф. – М.: МГУ, 1998. – С. 5–7.

10. Системный подход в физическом воспитании студентов / А.И. Чуриков [и др.] // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: тез. докл. – М., 2003. – Ч. 2. – С. 167–170.

11. Шилько, В.Г. Организация физического воспитания в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий / В.Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 3. – С. 2–6.

12. Яковлев, Б.П. Психолого-педагогические основы формирования личностной готовности студентов в системе физической культуры и спорта / Б.П. Яковлев, Л.В. Диордица, Н.Т. Диордица // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 12. – С. 21.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМУ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Котло С.А.,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

В условиях современной высшей школы приобщение молодежи к физкультурно-спортивной деятельности остается актуальным. Анализ и обобщение научно-методической литературы, фактологических источников и документов Российской Федерации и Министерства образования и науки по проблемам физического воспитания в высшей школе показал, что традиционный процесс по физической культуре в вузе не позволяет в полной мере решить основную цель физического воспитания студенческой молодежи – формирование физической культуры личности.

В этом контексте современная система физической культуры в вузе требует пересмотра его содержания на основе обновления и углубления содержания образования в сфере физической культуры с полной реализацией его культурообразующей и гуманизирующей функций [1]. Особую актуальность приобретает изменение традиционного «командно-строевого» подхода в физической культуре с приоритетом на его нормативные составляющие, то есть внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами учебных программ и обращения к личности студента, к его интересам и потребностям в сфере физического и духовного совершенствования.

Проведенный анализ литературы по проблеме приобщения молодежи к физкультурно-спортивной деятельности позволил выделить следующие факторы, которые, с одной стороны, позволяют формировать социально активную личность в гармонии с физическим развитием, а с другой – способствуют приобщению к ценностно-мотивационным составляющим физической культуры, подчиняя их целям и потребностям личности в саморазвитии и самосовершенствовании. К объективным факторам, на наш взгляд, относятся современные организационно-педагогические условия процесса перестроения традиционного «командно-строевого» подхода в физической культуре, к педагогике сотрудничества, предоставляющей каждому студенту возможности овладения ценностями физической культуры на основе учета индивидуальных интересов, особенностей и способностей каждого отдельного студента. К субъективным – мотивационно-потребностная сфера студенческой молодежи, позволяющая строить процесс физического воспитания на основе свободной реализации интересов, мотивов и потребностей личности и способствующая развитию их физического и психического состояния по пути дальнейшего физического самосовершенствования.

Непрерывное развитие физической культуры в высшей школе на основе многовариативности педагогического процесса, использование гибких форм, средств и методов преподавания и обучения студентов формирует у будущих специалистов основы здорового образа жизни, высокие человеческие идеалы и нормы поведения в обществе. Объединение в процессе физического воспитания студентов различных составляющих личности (психологического, социального, нравственного, ценностно-мотивационного и биологического развития) в наибольшей мере обеспечивает становление и развитие психического и биологического потенциала личности, развития спектра общих и специальных способностей индивида.

В инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений, утвержденной приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 г. № 777, рекомендуется использование концентрированно-опережающего распределения учебного материала в качестве основного дидактического подхода. Однако использование такого подхода не всегда оказывается выгодным. Так, использование обязательного для всех студентов программного материала

на первом году обучения в некоторых случаях не позволяет сформировать стойкий интерес к физкультурно-спортивной деятельности, способствует развитию негативного отношения к физической культуре и не позволяет в дальнейшем (на старших курсах) реализовать мотивы, интересы и потребности студентов по средствам выбора интересующего их вида спортивной деятельности. Выходом из сложившейся ситуации, на наш взгляд, является внедрение технологии элективных курсов, основанных на свободе выбора той деятельности, которая соответствует индивидуальным особенностям, возможностям и потребностям каждого студента, начиная с первого года обучения.

Объективным фактором обоснования внедрения инновационной технологии элективных курсов в процесс физической культуры студенческой молодежи являются организационно-педагогические условия, способствующие реализации свободы выбора личности интересующей физкультурно-спортивной деятельности с учетом мотивов, интересов, целевых установок и потребностей каждого студента. Это утверждение подтверждается данными социологического опроса, проведенного в Ставропольском государственном университете среди студентов первого курса в количестве 200 человек.

Анализ результатов исследования показал, что 68 % респондентов указывали на то, что в школе их не интересовали уроки физической культуры. Основной причиной такого положения была невозможность реализовывать на уроках физической культуры свои личные интересы, мотивы и потребности. Как отмечали первокурсники, занятия, предлагаемые в рамках комплексной программы по физическому воспитанию, не позволяли заниматься интересующими их видами физкультурно-спортивной деятельности.

Изучение причинно-следственных связей мотивационно-ценностных отношений к физической культуре и степени активности участия в физкультурной деятельности выпускников общеобразовательных учебных заведений показало, что до поступления в вуз различными видами физкультурной деятельности в свободное от учебы время занимались лишь 24 % процента опрошенных. При этом основная масса студентов занимались физическими упражнениями в спортивных секциях и являлись спортсменами. Из всего числа опрошенных самодеятельными формами физической культуры не занимался никто. Эти данные свидетельствуют о физкультурно-спортивной пассивности студентов в свободное время, то есть данный вид деятельности еще не стал для опрошенных насущной потребностью, не вызывает у них глубокий и устойчивый интерес.

К основным факторам, негативно влияющим на физкультурно-спортивную активность студенческой молодежи в свободное время, респонденты отнесли следующие:

– отсутствие свободного времени и условий для занятий (41 % респондентов);

– занятость другими видами работы, в том числе и учебной деятельностью (21 %);

– недостаток знаний в области физической культуры и спорта (8 %);

Неуверенность в своих силах, стеснение, лень и состояние здоровья как ведущие факторы физкультурно-спортивной пассивности отметили 30 % респондентов.

По данным ряда исследований [2–5] нехватка свободного времени для занятий физическими упражнениями не является одним из ведущих условий физкультурной пассивности. Конечно, для занятий физической культурой необходимо свободное время и определенные условия. Однако эти факторы несколько преувеличены. Ведь известно, что свободное время имеют все, а некоторые виды физкультурно-спортивной работы не требуют особых условий. В то же время важно то, что каждый человек сам выбирает, чем ему заниматься в свободное время. Исходя из собственных интересов, потребностей и сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. То есть даже при крайней занятости человек будет заниматься теми видами деятельности, которые ему кажутся наиболее важными, позволяют получить значимые результаты, положительные эмоции и т. д. И наоборот, если виды деятельности не представляют для человека ценности, вызывают у него негативные переживания, то даже при наличии свободного времени они не будут реализовываться на практике. Те студенты,

которые ссылаются на нехватку свободного времени для занятий физической культурой, однако находят его для других более значимых и привлекательных для них видов деятельности (например, для просмотра телепередач). То есть необходимо отметить, что занятия физической культурой для студентов по своей значимости и привлекательности уступают другим формам проведения досуга.

Отношение студентов первокурсников к обязательным занятиям физической культурой в вузе также свидетельствует о негативной тенденции. Так, основная масса опрошенных респондентов (36 %) не желают посещать занятия, так как они слишком однообразны и не представляют для них существенного интереса. При этом 24 % опрошенных проявили интерес к занятиям определенным видом спортивной деятельности, что, на их взгляд, является наиболее оптимальной системой физической подготовки и развития функциональных возможностей организма. Эти данные указывают на то, что предлагаемая в вузе система общего физического развития на первом курсе не позволяет полностью реализовывать интересы, мотивы и потребности студентов в занятиях физической культурой, то есть данный подход к организации процесса физического воспитания студентов-первокурсников определяет низкую значимость и эмоциональную непривлекательность студенческой молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

К наиболее интересным видам спорта респонденты отнесли спортивные игры (43 %), причем основная масса опрошенных отдала свое предпочтение занятиям волейболом и баскетболом (29 и 11 % соответственно). Мотивировали студенты такой выбор тем, что данные виды спорта хорошо им известны и являются достаточно эмоциональными, так как игровая деятельность позволяет реализовывать их стремление к состязаниям, демонстрирует их основные физические возможности.

Из циклических видов спорта предпочтение было отдано плаванию (20 %). Как отмечали респонденты, плавание является наиболее легким видом спортивной деятельности, позволяющим развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует закаливанию и тем самым укрепляет здоровье. Прикладные навыки плавания также могут понадобиться в повседневной жизнедеятельности.

Полученные результаты указывают на то, что современные системы, реализуемые в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи в области физической культуры, все еще остаются однонаправленными и односторонними. Организация учебно-воспитательного процесса на первых курсах вуза ориентирована в основном на решение довольно узкого круга задач: оздоровления и физического совершенствования выпускников школ. При этом редко учитываются в полной мере разнообразные интересы, потребности, ценностные ориентации первокурсников. Занятия не всегда направлены на формирование у студентов интеллектуальных, творческих, эстетических способностей, коммуникативной культуры. Односторонняя направленность занятий на физическое совершенствование и применение «командно-строевой системы» изложения учебного материала с уклоном на сдачу контрольных нормативов не позволяет в полной мере реализовывать и ожидания студентов, то есть ценностную значимость от получаемой информации. Все это содействует формированию у них такого представления о физкультурно-спортивной деятельности, согласно которому вся ее ценность сводится лишь к позитивному влиянию на физическое развитие человека.

Таким образом, можно заключить, что результаты социологического опроса указывают на то, что внедрение элективных курсов по физической культуре, начиная с первого года обучения, является обоснованным, так как позволит реализовать мотивы и интересы студентов к занятиям определенными видами спорта, и будет способствовать формированию физкультурно-спортивной активности как в процессе самих занятий, так и во внеучебное время.

Однако проектирование элективных курсов и внедрение их в предметную область физической культуры вуза должно базироваться на следующих теоретических предпосылках:

1. Необходимость учета в предметной области физической культуры личностно-значимых установок, способствующих формированию физической культуры личности субъектов педагогического процесса.

2. Существенное снижение негативных тенденций, не позволяющих востребовать полученные знания, умения и навыки по окончании обязательного курса по физической культуре, то есть снижение физкультурно-спортивной пассивности студенческой молодежи.

3. Формирование насущной потребности, вызывающей глубокий и устойчивый интерес к занятиям физической культурой через повышение уровня значимости и эмоциональную привлекательность данного рода.

1. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10.

2. Столяров, В.И. Почему люди не занимаются физической культурой и спортом? (социологический анализ физкультурно-спортивной пассивности населения) / В.И. Столяров // Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта. – М.: Знание, 1991. – Вып. 1. – С. 15–24.

3. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник / В.И. Столяров. – М.: Физическая культура, 2005. – 400 с.

4. Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В.А. Стрельцов // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 4. – С. 16–20.

5. Kunicki, B.J. Sochial Barriers in Physical Recreation / B.J. Kunicki // International Review for the Sociology of sport. – Warszawa, 1995. – P. 167–177.

## ПРОБЛЕМЫ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

***Кошман М.Г., канд. пед. наук, доцент,***
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
***Кветинский С.С., канд. пед. наук, доцент,***
Белорусский торгово-экономический университет,
Республика Беларусь

Повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения – важнейшая задача современной социально-образовательной системы. Попытки ее решения (фрагментарные и фундаментальные) предпринимались неоднократно как в нашей стране, так и за рубежом. Среди них в генезисе и развитии можно отметить следующие целевые и стратегические направления: жизнедеятельностное повседневное физическое воспитание, военизированное физическое воспитание, аристократическое (буржуазное) физическое воспитание, пролетарская физическая культура (рабочих и крестьян), нормативный подход, образовательный подход, культурологический подход, валеологический подход, проектно-программный подход, ЗОЖ, гуманизация, спортизация и многие другие. Однако добиться серьезных, фундаментальных результатов в решении этой проблемы практически не получилось ни в одной стране мира. Не принесли ощутимого результата и фундаментальные проекты модернизации физического воспитания учащихся в США, Великобритании, Германии и других странах. Все это связано, на наш взгляд, с ситуативно-феноменологическим подходом к рассмотрению и выявлению сущности физического воспитания и недостаточной направленностью познавательного усилия на выявление онтологических характеристик данного социокультурного явления в обществе.

В ряде исследований установлено, что за 150-летнюю историю физического воспитания в мире не произошло каких-либо заметных изменений в уровне физической подготовленности детского населения [1–3, 6]. Это говорит о том, что необходима рефлексия онтологических оснований физической культуры личности и общества в социокультурной динамике. Некоторые аспекты этой проблемы нами уже рассматривались раньше. Полученные результаты могут служить основанием для развития онтологических представлений о духовно-физическом (одухотворенном телесном) в гуманитаристике. Здесь же нами будет осуществлена попытка отрефлексировать интеграцию и взаимодействие физического воспитания и спорта как наиболее перспективного сегодня направления совершенствования процесса приобщения подрастающего поколения к физкультурным ценностям.

Как уже отмечалось ранее, нынешнее состояние культуры и стиля жизнедеятельности (образа жизни) населения, уровень национальной физической культуры (спорт для всех) в нашей стране не в полной мере соответствует потребностям государства и общества в силу различных причин и обстоятельств. Огромный креативный потенциал спорта практически не используется для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры профессиональной деятельности и жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех слоев населения нашей страны [1–3, 6].

Известно, что методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе, основанная на базе спорта, была разработана Дарролом Сидентопом и называется «Спорт Эд» (спортивное образование). Термин «спортивное образование» означает методику и технологию преподавания предмета «Физическая культура» с ориентацией на культуру спорта. Данная методика преподавания получила очень широкое распространение в Новой Зеландии и Австралии и успешно применяется в Англии и США. Цель спортивного образования заключается в формировании компетентной, увлеченной и грамотной спортивной личности [1, 6].

По мнению авторов данного методологического подхода В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой [1–3, 6] основная идея спортивно ориентированной формы организации физического воспитания учащихся общеобразовательной школы состоит в поиске организационно-методического разрешения выявленного противоречия между имеющимися реальными, отработанными в спортивной практике, формами и методами целенаправленного преобразования физического потенциала подростка и взрослого человека и отсутствием таковых в практике физического воспитания школьников. Теоретический фундамент спортизированного физического воспитания составляют следующие принципы: конверсии, гармоничности развития личности обучающегося, активного формирования здоровья, накопления потенциала социальной активности и толерантности, свободы выбора.

Отрадно отметить, что практически впервые в теории, методологии и практике физкультурного пространства вся преобразовательная деятельность в системе школьного физического воспитания строилась авторами на проектно-программной основе. С этой целью был разработан проект «Спортизированное физическое воспитание», в котором ключевыми моментами преобразований в физическом воспитании стали:

– организация процесса тренировки;

– физическое воспитание на основе вида спорта;

– предоставление ученику возможности выбора вида спорта, перехода из группы в группу;

– вынос занятий за рамки обязательного школьного расписания;

– организация занятий по учебно-тренировочным группам;

– организация занятий не меньше трех раз в неделю;

– обязательное выполнение нормативов базового компонента школьной программы [6].

При этом авторы использовали методологические основы управления инновационными преобразованиями в физическом воспитании в общеобразовательной школе, которые сводятся к следующему:

– разработке проекта содержания, структуры и организации процесса обновления учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию учащихся;

– решению вопроса об официальной юридической и финансовой поддержке проекта в местном органе управления образованием и местной администрации;

– проведению разъяснительной работы в педагогическом коллективе школы с учащимися и их родителями;

– разработке спортизированных программ физического воспитания учащихся;

– контролю и коррекции процесса реализации проекта на основе анализа информации о ходе и результатах учебно-тренировочной, воспитательной работы с группами учащихся, занимающихся по новой программе [1–3, 6].

Рефлексия опыта обновления организации и содержания физического воспитания в общеобразовательной школе позволила авторам инновации сделать утверждение о том, что подготовку к переходу на новую организационную форму учебного процесса по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной или какого-либо другого типа школы для детей и подростков целесообразно начинать с разработки проекта инновационных преобразований сложившейся практики физического воспитания в данном образовательном учреждении. Данного подхода придерживаются и польские ученые (В. Рышковски, З. Кравчык, Я. Хажевски, Е. Косевич, Р.М. Калина, З. Важны, А. Вит, Т. Котабринский). При этом важно, руководствуясь разработанными в данном исследовании принципами (обеспечения максимальных возможностей для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его интересами, потребностями и способностями; обязательности использования адаптированных технологий спортивной подготовки в физическом воспитании детей и подростков; объединения учащихся в типологически относительно однородные по интересам и уровню подготовленности учебно-тренировочные группы, занимающиеся в основном за рамками академического расписания), вместе с тем творчески осмыслить возможности их реализации в конкретных условиях каждой школы. Важным в этом направлении является кадровое обеспечение процесса спортизации физического воспитания учащихся. Учитель физической культуры должен иметь систему знаний о методике современной спортивной тренировки и владеть навыками тренерской работы. Необходимо особо обратить внимание на разработку таких условий, как: научно-методическое и дидактическое обеспечение, инфраструктурное обеспечение, материально-техническое обеспечение, организационно-управленческое и психологическое обеспечение, а также при необходимости и на создание других видов условий, обеспечивающих качество данного процесса [1–3, 6].

Проводимая опытно-экспериментальная работа по данной технологии во многих регионах России доказала, что организация в школах реального наукоемкого процесса спортивно-ориентированного физического воспитания существенно улучшает физическое состояние учащихся, снижает уровень заболеваемости, серьезно усиливает образовательную и воспитательную составляющие массового физического воспитания.

Для полномасштабного освоения в нашей стране этого эффективного методологического подхода необходимо осуществление серьезных преобразований в системе физического воспитания детей и учащихся. Для развития спортизации физического воспитания предстоит решить следующие задачи:

– осуществить рефлексию онтологических оснований и педагогического опыта использования спортизации физического воспитания учащихся;

– разработать план-карту фундаментальных, эмпирических и практико-ориентированных исследований по проблемам спортизации физического воспитания подрастающего поколения;

– использовать методологию проектно-программного подхода в разработке концепции и конкретных проектов спортивно-ориентированного физического воспитания детей и учащихся;

– организовать реальный педагогический процесс интенсивного освоения ценностей физической культуры в условиях массового физического воспитания и спортивной подготовки;

– активно и системно использовать новейшие технологии физического и спортивного воспитания детей и подростков;

– осуществить разработку стратегии, механизмов и регламента развития процессов функциональной интеграции ведомств и учреждений физической культуры, спорта, образования и здравоохранения для конструктивной совместной деятельности по массовому физическому и спортивному воспитанию детей, подростков и молодежи;

– обосновать и реализовать в педагогической практике новую модель инфраструктуры массового физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков в образовательных учреждениях разного типа и назначения для реализаций высокотехнологичных, наукоемких подходов к построению учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

– разработать принципиально новые проекты учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих необходимые и достаточные возможности для реализации современных наукоемких технологий массового физического воспитания, оснащенных диагностическими и тренажерными комплексами и системами оперативного контроля состояния занимающихся, информационной поддержки учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочных занятиях по предмету «Физическая и спортивная культура»;

– реструктурировать систему школьных спортивных сооружений в направлении создания мощных межшкольных, многоцелевых комплексов для использования несколькими образовательными учреждениями при проведении учебно-тренировочных занятий;

– разработать, издать и распространить научно-методические материалы для создания нового информационного пространства поддержки развития инновационных процессов в физическом и спортивном воспитании в образовательных учреждениях нашей страны;

– осуществлять подготовку и повышение квалификации специалистов по физическому воспитанию, владеющих профессиональной компетентностью по осуществлению спортизации физического воспитания детей и учащихся [1–6].

В заключение необходимо сделать вывод, что в Республике Беларусь спортизация физического воспитания школьников находится на довольно низком уровне, хотя имеются определенные наработки по этой проблеме (В.Н. Кряж, А.А. Гужаловский [4, 5] и их ученики). Наши собственные исследования показали, что использование спортивной борьбы в процессе физического воспитания школьников является мощным средством повышения его эффективности и формирования спортивной культуры у старшеклассников. Теоретические положения данного подхода и их реализация в физкультурно-спортивной практике свидетельствуют об эффективности этой технологии, поэтому надо прилагать больше усилий для совершенствования физического воспитания в нашей стране на основе методологии спортизации пространства физического воспитания подрастающего поколения.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 26–32.

2. Бальсевич, В.К. Концепция информационно-образовательной компании по развитию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. – № 1. – С. 11–17.

3. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры, 2003. – № 5. – С. 19–22.

4. Кряж, В.Н. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В.Н. Кряж, Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский. – Минск, 1991. – 52 с.

5. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск, 2001. – 180 с.

6. Лубышева, Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 2–6.

# ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ НА МУЗЫКАЛЬНОЙ ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ

***Кривцун В.П., канд. пед. наук, доцент, Шкирьянов Д.Э.,***
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

В настоящее время у детей различного школьного возраста отмечаются массовые нарушения физического и нервно-психического здоровья, проявляющиеся в невротических состояниях, снижении устойчивости к воздействию факторов окружающей среды, ухудшении физического развития и физической подготовленности. На снижении уровня здоровья сказываются не только экономические, экологические, социальные, но и личностно-позиционные факторы, в частности не всегда положительное отношение к содержанию различных форм физического воспитания в школе [1]. Как показывают наблюдения и опрос школьников, в основе такого положения лежит монотонность и низкий уровень эмоциональности используемых средств и форм физического воспитания школьников. Одним из путей решения данной проблемы является использование разработанной и апробированной нами инновационной высокоэмоциональной формы привлечения детей к регулярным занятиям физическими упражнениями на музыкальной тропе здоровья.

На сегодняшний день научно обоснованы и методически разработаны два вида троп здоровья. Первый вид – это тропы здоровья с физической нагрузкой на станциях. Основная физическая нагрузка на таких тропах дозируется на станциях в результате выполнения физических упражнений на различных гимнастических снарядах, тренажерных устройствах или приспособлениях и носит преимущественно силовую направленность. Данная форма занятий рекомендуется школьникам, а также лицам молодого и зрелого возраста с хорошим физическим состоянием для развития силы [3, 6, 8 и др.].

Второй вид – это тропы здоровья с физической нагрузкой между станциями. Основная физическая нагрузка на данном виде троп здоровья дозируется на этапах между станциями посредством использования дозированных ходьбы или бега, как наиболее эффективных оздоровительных средств. Данная форма занятий рекомендуется преимущественно лицам среднего и пожилого возраста для развития общей выносливости и повышения психоэмоционального состояния [2, 3, 5, 7 и др.]. На этом виде троп здоровья интенсивность ходьбы и бега на этапах может задаваться ритмодатчиками типа «Электроника-56», «Электроника Р1-01» и др., или специально подобранными по длительности и интенсивности музыкальными произведениями. На станциях же занимающиеся выполняют восстановительные упражнения и задания развлекательно-игрового характера. В связи с тем что сами по себе ходьба и бег являются низкоэмоциональными и монотонными видами физической нагрузки, мы рекомендуем для достижения наибольшего оздоровительного эффекта задавать их интенсивность и длительность с помощь специально подобранных музыкальных произведений. В этом случае рассматриваемая форма физкультурно-оздоровительных занятий будет называться музыкальной тропой здоровья.

Нами впервые была разработана и апробирована такая музыкальная тропа здоровья для детей среднего школьного возраста. Апробация предлагаемой формы занятий проводилась в 2008 году, в республиканском детском оздоровительно-реабилитационном центре «Жемчужина», расположенном в п. Боровка Лепельского района. В апробации приняли участие 65 детей в возрасте от 10 до 15 лет, 30 девочек и 35 мальчиков. Музыкальная тропа здоровья состояла из 8 этапов и 7 станций. Исходя из возрастных особенностей занимающихся и характера местности темп ходьбы и бега на этапах между станциями варьировал от 140 до 170 шаг/мин. В результате изучения интересов детей среднего школьного возраста дли-

тельность и интенсивность ходьбы и бега на этапах музыкальной тропы здоровья дозировались такими специально подобранными современными музыкальными произведениями как: «Кому какое дело», «Вика», «Dj magic Rihanna», «Capitan Jack», «Детская», «Hardcore», «Новый год», «Болела». На станциях же выполнялись физические упражнения или задания, основная задача которых заключалась в восстановлении организма после основной физической нагрузки на этапах и повышении эмоционального состояния занимающихся. Станции на музыкальной тропе здоровья имели следующие названия «Разминка», «Набрасывание колец», «Самый меткий», «Золотая рыбка», «Вишенки», «Быстрый ум», «Дартс».

По результатам работы на станциях занимающимся начислялось определенное количество очков в зависимости от качества выполнения предлагаемых заданий, что позволяет проводить такие занятия в форме соревнований без предъявления к детскому организму чрезмерных физических нагрузок. Кроме этого, в результате систематических занятий на музыкальной тропе здоровья система набора очков позволяет отслеживать степень и результат воздействия предлагаемых занятий на организм детей.

Параметры музыкальных троп здоровья для детей среднего школьного возраста, представленные в таблице, разрабатывались с учетом анатомо-физиологических особенностей организма данной возрастной группы и характера местности, где проводились занятия.

Таблица – Параметры музыкальной тропы здоровья для детей среднего школьного возраста

| Этапы | Расстояние между станциями | Темп движения, шаг/мин | Время прохождения этапа, мин | Музыкальное произведение | Станции |
|---|---|---|---|---|---|
| 1-й | Старт – 1<br>250 м | 140<br>(бег, легкий темп) | 1,35–1,40 | Кому какое дело | 1-я «Разминка» |
| 2-й | 1–2<br>300 м | 140<br>(бег, легкий темп) | 2,00–2,05 | Вика | 2-я «Набрасывание колец» |
| 3-й | 2–3<br>300 м | 150<br>(бег, средний темп) | 1,45–1,50 | Dj magic Rihanna | 3-я «Самый меткий» |
| 4-й | 3–4<br>300 м | 160<br>(бег, средний темп) | 1,45–1,50 | Capitan Jack | 4-я «Вишенки» |
| 5-й | 4–5<br>350 м | 160<br>(бег, средний темп) | 2,05–2,10 | Детская | 5-я «Золотая рыбка» |
| 6-й | 5–6<br>300 м | 170<br>(бег, высокий темп) | 2,00–2,05 | Hardcore | 6-я «Быстрый ум» |
| 7-й | 6–7<br>250 м | 150<br>(бег, средний темп) | 1,25–1,30 | Новый год | 7-я «Дартс» |
| 8-й | 7 – Финиш<br>200 м | 140<br>(бег, легкий темп) | 1,20–1,30 | Болела | |
| Всего: | 2250 м | Среднее время занятия | 30 мин | | |

Общая протяженность музыкальной тропы здоровья составляет 2250 м, минимальная длина этапа составляла 200 м, максимальная – 350 м. Суммарное время ходьбы и бега на тропе здоровья составляет 15–16 мин, суммарное время выполнения заданий на станциях – 14–15 мин. Общее время продолжительности занятия на музыкальной тропе здоровья составляет 30 минут. Стартовый интервал между занимающимися составляет 2 минуты.

Кроме этого, с целью привлечения максимального количества участников к занятиям нами была апробирована групповая форма занятия на музыкальной тропе здоровья. Число занимающихся в одной группе не должно превышать количество станций, расположенных на тропе здоровья, так как каждый из участников должен выполнить задание на одной из станций.

С целью определения отношения школьников к предлагаемой форме оздоровления на музыкальной тропе здоровья нами бала разработана анкета опроса участников занятий.

В результате проведенного анкетного опроса среди участников занятий на музыкальной тропе здоровья нами получены следующие ответы:

На вопрос: «Занимались ли Вы раньше на такой тропе здоровья?», все 100 % респондентов ответили «Нет».

На вопрос: «Какая у Вас степень усталости после прохождения тропы здоровья?», 5 % опрошенных ответили «Большая», 54 % – «Средняя» и 41 % – «Малая».

На вопрос: «Улучшилось ли Ваше физическое и эмоциональное состояния после занятий на тропе здоровье?», 78 % опрошенных ответили «Да», 9 % ответили «Нет» и 13 % – «Не уверены».

На вопрос: «Желаете ли Вы еще провести занятия на музыкальной тропе здоровья?», 87 % респондентов ответили «Да», 2 % ответили «Нет» и 11 % – «Не уверены.

На вопрос: «Какие станции на тропе здоровья были для Вас наиболее интересными?», опрошенные ответили следующим образом: «Разминка» – 3 %, «Набрасывание колец» – 5 %, «Быстрый ум» – 6 %, «Самый меткий» – 8 %, «Дартс» – 11 %, «Золотая рыбка» – 12 %, «Вишенки» – 34 %, все станции – 21 %.

На вопрос: «Считаете ли Вы, что занятия на музыкальной тропе здоровья должны внедряться в физкультурно-оздоровительную работу детских учреждений?», 88 % опрошенных ответили «Да» и 12 % ответили «Нет».

На вопрос: «На всех ли этапах тропы здоровья ходьба или бег были для Вас посильны?», 79 % респондентов ответили «Да» и 21 % – «Нет».

Рассмотренные параметры музыкальной тропы здоровья и результаты анкетного опроса дают основание утверждать, что предлагаемая методика может с успехом применяться с целью оздоровления, повышения психоэмоционального состояния, формирования здорового образа жизни и мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями детей среднего школьного возраста, как в общеобразовательных школах, так и в местах отдыха. Кроме этого необходимо отметить, что занятия на музыкальной тропе здоровья являются инновационной, высокоэмоциональной формой оздоровления не только лиц среднего и пожилого возраста но и школьников, содержание и методика которых разработаны крайне мало и требуют дальнейшего проведения методической и исследовательской работы.

1. Александров, С.А. Физическая культура и спорт – основа ЗОЖ / С.А. Александров, В.А. Александров // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. / ВГУ им. П.М. Машерова; под ред. П.К. Гулидина [и др.]. – Витебск, 2007. – С. 3–4.

2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 125 с.

3. Колтановский, А.П. Тропы и дорожки здоровья / А.П. Колтановский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 85 с.

4. Кривцун, В.П. Использование тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой для взрослого населения / В.П. Кривцун, А.Г. Фурманов // Физическая культура в условиях производства: тезисы докладов Всесоюз. науч.-практ. конф., Ростов н/Д, 20–22 ноября 1990 г. / ВНИИФК. – М., 1990. – С. 87–88.

5. Кривцун, В.П. Методические особенности проведения занятий на тропах здоровья / В.П. Кривцун // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. / ВГУ им. П.М. Машерова; под ред. П.К. Гулидина [и др.]. – Витебск, 2007. – С. 66–68.

6. Куликов, В.М. Особенности организации занятий физическими упражнениями на дорожках (тропах) здоровья / В.М. Куликов, Н.И. Канонович // Физическая культура в школе. – 2002. − № 2. – С. 73–82.

7. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

8. Спекторов, В.Б. Дорожки здоровья и бодрости / В.Б. Спекторов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 4–25.

9. Шкирьянов, Д.Э. Тропа здоровья с физической нагрузкой на этапах между станциями как эффективная форма оздоровления / Д.Э. Шкирьянов // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 4–5 июня 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – С. 527–531.

## СПИНБАЙК-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

***Кривчикова Е.Д., Фандикова Л.А.,***
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

**Актуальность.** В настоящее время в Украине наблюдается тенденция все большего расширения средств рекреации и оздоровительной физической культуры, привлечения большого количества людей к занятиям в тренажерных залах, фитнес-центрах, спортивных клубах. Такая ситуация определяет необходимость увеличения количества оздоровительных программ, предлагаемых физкультурно-оздоровительными учреждениями, качественного научного обоснования их организационно-методических аспектов.

Одним из наиболее популярных видов оздоровительных занятий является фитнес. Мир современного фитнеса достаточно разнообразен, один из его видов – спинбайк-аэробика, или Spinning – занимает достаточно прочное место среди оздоровительных программ и отличается популярностью, использованием специального инвентаря (спинбайка, сайкла), низким риском травм.

Специфической особенностью упражнений программы «Spinning»является использование разнообразных вариантов движений с участием мышц и суставов туловища и верхнего плечевого пояса занимающихся на основе модернизации спортивной и оздоровительной велотренировки в зале с помощью специализированного тренажера. Благодаря этому достигается эффективное стимулирование деятельности функциональной системы дыхания, функций опорно-двигательного аппарата, уровня энергетического обмена организма занимающихся, что в конечном итоге приводит к улучшению физического состояния занимающихся.

**Цель работы** – определить мотивационные установки к занятиям спинбайк-аэробикой женщин 1-го зрелого возраста.

В наших исследованиях приняли участие 24 женщины, регулярно занимающиеся спинбайк-аэробикой. Средний возраст женщин составлял 26 лет.

Все исследования проводились на базе специализированного фитнес-центра «Олимпийский стиль».

Анализ данных специальной литературы, связанной с вопросами влияния занятий фитнесом на организм женщин показал, что современный этап развития сферы рекреации и оздоровительной физической культуры характеризуется динамическим расширением применяемых инновационных технологий фитнеса.

Проведенное анкетирование женщин 1-го зрелого возраста показало, что до перехода в класс спинбайк-аэробики участницы экспериментальных исследований занимались на изотонических и кардио-тренажерах (22 %) в рамках индивидуальных тренировочных занятий в тренажерном зале, аэробикой или шейпингом (46), аквафитнесом (15), играли в теннис (3) и не занимались вообще (14 %).

Основной целью занятий в классах спинбайк-аэробики для группы опрошенных женщин было: укрепление здоровья (35 %); коррекция фигуры (28,5); развитие двигательных качеств (19), улучшение общего самочувствия (12 %).

Отвечая на вопрос: «Что Вас привлекает на занятиях спинбайк-аэробикой?» 34 % опрошенных отметили интегральный характер воздействия упражнений на организм; 26 % – циклический характер выполнения упражнений; 22 % сказали, что причиной являются занятия в группе единомышленников, 74 % – музыкальное, световое и визуальное сопровождение занятий; 68 % – активная роль инструктора в проведении занятия; 39 % – доступность выполнения движений; 40 % – возможность индивидуализации занятий; 51 % – использование комфортного инвентаря; 24 % – объединение эмоциональной и психологической доминанты.

Респонденты отметили и негативные моменты, среди которых были: временные неудобства, вызванные непривычным положением тела на велотренажере, что связано с конструкцией тренажера (45 %), болевые ощущения, связанные с врабатыванием в тренировочный процесс (25), избыток занимающихся в одном помещении (16), другие неприятные ощущения (7 %).

Результаты исследования показали, что все негативные эмоции и ощущения характерны лишь для начального этапа занятий спинбайк-аэробикой и постепенно нивелируются в процессе систематических занятий.

Изменение морфофункциональных характеристик, связанное с регулярными занятиями спинбайк-аэробикой исследовалось с использованием индексов Кетле и Брока.

Результаты исследований показали, что по индексу Кетле у 80 % женщин, пришедших в класс спинбайк-аэробики, имеются фактические отклонения массы тела. По индексу Брока у 70 % занимающихся масса тела превышает норму. Формула идеальной массы тела предложена американской ассоциацией кардиологов. Она является наиболее жесткой. И по ней у всех женщин есть отклонения в массе тела в среднем на 16 кг, а у 70 % занимающихся норма превышена более чем на 10 кг.

Исследования морфофункционального статуса показало, что среднее значение массы тела испытуемых женщин 1-го зрелого возраста составило 67,5 кг. Минимальное значение массы тела составило 57 кг и максимальное 85 кг, что говорит о значительном колебании данного показателя.

Индексы пропорциональности показали, что 70 % занимающихся находятся в диапазоне должного уровня. Динамические изменения массы тела и обхватных размеров у женщин 1-го зрелого возраста, занимающихся спинбайк-аэробикой, в ходе эксперимента практически не наблюдались. Снизился только среднегрупповой показатель веса тела (на 2,6 кг), обхват ягодиц на 0,86 см.

В основе наиболее простого комплекса, условно названного «езда по равнине», лежит педалирование в естественной посадке велосипедиста-шоссейника, когда руки немного согнуты в локтевых суставах и находятся по центру на руле. Это наиболее распространенное упражнение в подготовительной части занятия для подготовки организма к занятию и в заключительной – для восстановления. В основной части может применяться со средним сопротивлением для развития аэробной выносливости.

При «езде сидя в гору» центр тяжести тела немного сдвигается назад. Эффективность проявляется в аэробно-анаэробном режиме нагрузки, что стимулирует укрепление мышц нижних конечностей. Продолжительность составляет 5–10 минут, при этом используется

среднее и большое сопротивление с частотой 50–80 об/мин. Это упражнение используется для развития общей выносливости в основной части занятия.

**Выводы**

1. Анализ специальной научно-методической литературы позволяет утверждать, что программирование оздоровительных занятий с использованием средств спинбайк-аэробики необходимо основывать на медико-биологических критериях подготовленности, отражающих адаптационные изменения функциональных систем дыхания и кровообращения, механизмов аэробного энергообеспечения. Ориентировка на эти критерии позволяет достоверно оценивать физическое состояние занимающихся. Так, применение пульсометрии в течение занятия по спинбайк-аэробике позволит нормировать уровень нагрузки для каждого из занимающихся попоказателям ЧСС и корригировать интенсивность нагрузки частотой педалирования, степенью сопротивления маховика сайкла.

2. В процессе занятий спинбайк-аэробикой зафиксировано наличие широких диапазонов реакции ЧСС на выполненную нагрузку. Наиболее представительной является пульсовая зона 150–160 уд/мин (24 %), 17 % занимает зона 140–150 уд/мин, 16 % – зона 160–170 уд/мин, которые в общем отражают преимущественно аэробный характер упражнений спинбайк-аэробикой. Наряду с этим зафиксированы незначительные увеличения ЧСС до зоны высоких значений относительно характера применяемых воздействий на организм занимающихся в процессе кондиционной тренировки.

3. В ходе занятий у занимающихся улучшается настроение, нормализуется самочувствие, а это свидетельствует об адекватности нагрузки и характеризуется ощущениями состояния здоровья (улучшения сна, аппетита; эмоциональная переносимость к стрессовым ситуациям; повышением качества собственной профессиональной деятельности).

1. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.

2. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

3. Goldberg, G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2) / G. Goldberg. – New York: Simon & Shusters, 1999. – 253 p.

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

***Круглик И.П., канд. пед. наук, доцент,***
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
***Круглик И.И.,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современном мире существенно возрастает потребность в улучшении методологического обеспечения формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт становятся социальными феноменами, объединяющей силой и национальной идеей. Они способствуют развитию сильного государства и здорового общества. Поэтому в настоящее время разрабатываются различные оздоровительные и образовательные программы, призванные способствовать повышению физкультурной грамотности и организации ЗОЖ среди населения.

Несмотря на то, что проблема здорового образа жизни является, с одной стороны, предметом исследований педагогов (Л.П. Матвеев, М.И. Станкина), а с другой – медицинских

специалистов (Н.М. Амосов, Н.Т. Лебедева), социологов (В.В. Бовкун, А.В. Лисовский), философов (А.П. Бутенко, В.И. Столяров), она остается недостаточно разработанной в теории физического воспитания.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие влияющий на экономический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества [1, 3].

Здоровый образ жизни повышает среднюю продолжительность жизни людей, а в ее рамках увеличивает активный, дееспособный период жизни личности, что подтверждается эмпирическими исследованиями. Например, лонгитюдное исследование, проведенное в США [2], показало, что отказ от курения, незначительное потребление спиртного, нормальный сон, потребление продуктов с низким содержанием холестерина, регулярная физическая активность способствуют увеличению продолжительности жизни в среднем на десять лет.

Поскольку молодой человек в студенческие годы живет и обучается в определенной социокультурной среде, то синтез силы знания с силой духа и здорового тела не может осуществляться вне субъектов учебно-воспитательного процесса. Аграрные вузы призваны готовить не только высококвалифицированных специалистов для агропромышленного комплекса Республики Беларусь, но и формировать физически здоровую, инициативную, творческую личность, приносящую максимальную пользу себе и обществу.

Лабораторией социологических исследований с участием кафедры физического воспитания и спорта БГСХА в октябре 2008 г. был проведен опрос учащихся академии по анкете «Здоровый образ жизни студентов» в целях изучения их отношения к здоровому образу жизни. Всего было опрошено 1414 студентов 2–4-х курсов, в том числе в БГСХА – 609, БГАТУ – 351, ВГАВМ – 245, ГГАУ – 209.

В исследовании исходили из того, что в настоящее время проблема здорового образа жизни из разряда декларируемых общественных проблем перешла в область практических государственных задач.

В анкете респондентам было предложено: – «Оцените состояние своего здоровья в целом?» Так, 16,4 % респондентов охарактеризовали его как отличное, как хорошее – 53,6 %, удовлетворительное – 27,7 %, плохое – 2,3 %.

При постановке вопроса: «Как часто Вы болеете?» выявлено, что считают себя абсолютно здоровыми 5,4 % студентов, болеют очень редко 49,7 %, болеют не очень часто 33,2 %, часто болеют 5,8 %, имеют хроническое заболевание 5,3 %.

Студенческий период – сложный этап в жизни человека, требующий успешной адаптации к новым условиям учебы и быта.

Куда пессимистичнее выглядят ответы на вопрос: «По поводу каких заболеваний Вы чаще всего обращаетесь к врачу?» Из всех ответивших на него 80,7 % указали в качестве причины простудные заболевания, 11,4 % – желудочно-кишечные, 7,3 % – сердечно-сосудистые, 7,8 % – органов дыхания.

Одно дело оценить состояние своего здоровья, другое – поддерживать его на должном уровне. Насколько же велико число студентов, приверженцев здорового образа жизни? Анкетный опрос показал, что 67,3 % респондентов придерживаются его, 22,7 % – пока нет, но собираются сделать это в ближайшее время, 9,2 % ответили, что не придерживаются. Среди тех, кто придерживается ЗОЖ 29,6 % делают это с дошкольного возраста, 33,6 % – со школьной скамьи, 1,7 % – с поступления в ССУЗ, 12,9 % – с поступления в вуз.

Представления студентов о здоровом образе жизни проявляется в следующих показателях: отказ от курения (83,3 %), отказ от употребления наркотиков (81,1 %), отказ от употребления алкоголя (72,7 %). В то же время респонденты к немаловажным элементам ЗОЖ

относят соблюдение правил гигиены тела и одежды (68,6 %), рационально сбалансированное питание (56,7 %), рационально сбалансированный режим труда, отдыха и сна (53,7 %). Как видим, представления студентов о здоровом образе жизни соответствуют научным представлениям.

В проведенном социологическом исследовании изучалась мотивация занятий физической культурой. Для ее выявления респондентам был задан вопрос, в котором допускался выбор пяти вариантов: «Какими мотивами Вы руководствуетесь, занимаясь физической культурой и спортом?»

Мотивы студентов, которые полагают, что придерживаются здорового образа жизни, следующие: улучшить телосложение, фигуру (75,6 %); укрепление здоровья (72,9 %). Выше уже отмечалось понимание студенческой молодежью непреходящей ценности здоровья как богатства человека, а в конечном итоге – нации и страны. Всесторонне физически себя развить – 38,1 %; повысить жизненный тонус – 32,3 %; закалить волю, характер – 26,4 %.

Предусмотренные учебным планом занятия по физической культуре являются тем минимумом физических нагрузок, без которого невозможна рекреация эмоционального, интеллектуального и психофизиологического потенциала обучающегося. Но и этот минимум игнорируется немалым числом студентов-аграрников. На вопрос, «Как часто Вы посещаете занятия по физической культуре», 43,7 % респондентов ответили, что регулярно посещают, изредка пропускают – 38,1 %, часто пропускают – 9,1 %. Спортивные тренировки, соответственно – 18,7 %; 17,9 %; 6,4 %, а не посещают вообще 56,3 %.

Немаловажное значение для поддержания здоровья и дееспособности организма молодых людей на должном уровне играет сбалансированное полноценное питание. Ответы свидетельствуют, что большинство не придерживается его. Среди причин сложившейся негативной ситуации с состоянием здоровья населения – слабое знание вопросов рационального питания, недостаточно освещаемых в программах обучения в средней и высшей школе. Принимают пищу два раза в день только 35,1 % респондентов аграрных вузов. Питаются в определенное время три раза в день 15,5 % студентов, 37,1 % респондентов питаются, по их собственному заявлению, как придется. Такая ситуация настораживает и должна заставить самих студентов серьезно задуматься о возможных последствиях для своего здоровья. Не случайно 11,4 % опрошенных констатировали частое обращение к врачу по поводу заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, на основании конкретно социологических исследований можно сформулировать следующие выводы:

1. Двигательная активность в виде занятий физическим воспитанием и секционных занятий еще не стала жизненно необходимой потребностью студенческой молодежи.

2. Свое здоровье большинство студентов оценило как отличное и хорошее (70,0 %).

3. Респонденты понимают суть ЗОЖ и основные составляющие элементы: отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики); рациональное питание; сбалансированный режим труда, отдыха и сна; соблюдение правил личной гигиены.

4. У большинства студентов преобладает позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Занятия направлены, прежде всего, на улучшение телосложения, фигуры (75,6 %) и укрепление здоровья (72,9 %).

5. Опрос показал, что респонденты не всегда имеют возможность регулярно и качественно питаться. Некачественное питание ведет к ухудшению их здоровья, выражающееся в заболеваниях жедудочно-кишечного тракта.

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – С. 37.

2. Фролова, Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья / Ю.Г. Фролова. – Минск, 2000.

3. Информационно-аналитический бюллетень / Белорус. с.-х. академия. – 2008. – № 6. – 28 с.

# ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

***Круцевич Т.Ю., д-р наук по физ. воспитанию и спорту, профессор,***
***Марченко О.Ю.,***
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Согласно данным литературы, одной из основных причин, которые влияют на состояние здоровья молодежи является образ жизни, в котором достаточно большую роль играет дефицит двигательной активности [2, 4]. Цель физического воспитания как учебной дисциплины в вузе не только решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, но и формировать ценностное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни и интересу к двигательной активности во всех многообразных формах и видах ее проявления.

Посещение студентами занятий по физическому воспитанию может восприниматься с разных позиций и, зная их отношение к этому предмету, можно в определенной степени совершенствовать процесс физического воспитания [1].

Для выяснения отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию нами было проведено анкетирование. В нем принимали участие 80 студентов II курса Института потребительской кооперации в г. Полтаве.

На вопрос «Как часто вы пропускаете занятия по физическому воспитанию», 37,5 % студентов ответили, что почти не пропускают, 18,7 % – пропускают лишь в связи с болезнью, 21,2 % – пропускают лишь 3–4 занятия в году, а 22,6 % – студентов ответили, что пропускают часто без причины.

54 % студентов считают, что физическая подготовка не нужна им для овладения профессией. В то же время они по-разному оценивают свою физическую подготовленность и здоровье. Только 10 % студентов считают, что у них низкая физическая подготовленность, 47,5 % – средняя и 42,5 % – высокая. Только 27,5 % студентов оценивают свое здоровье на отлично, 40 % – удовлетворительно, 32,5 % – неудовлетворительно.

Основная масса студентов (65 %) считают, что занятий по физическому воспитанию недостаточно для того, чтобы достичь высокого уровня физической подготовленности, для этого нужно заниматься дополнительно.

И все же, с какой целью посещают студенты занятия по физическому воспитанию? Ответы находим при анализе таблицы 1.

Таблица 1 – Цель посещения студентами занятий по физическому воспитанию (n=80)

| Вариант ответа | Количество ответов | % |
|---|---|---|
| Знаю, что это полезно | 7 | 8,8 |
| Для получения зачета по физическому воспитанию | 15 | 18,8 |
| Интересно на занятиях | 1 | 1,2 |
| Для воспитания волевых качеств | 7 | 8,8 |
| Для получения консультации по самостоятельным занятиям | 5 | 6,2 |
| Для повышения физической подготовленности | 22 | 27,5 |
| Чтоб не иметь задолженностей по предмету | 3 | 3,7 |
| Чтобы научиться новым упражнениям | 3 | 3,7 |
| Для разрядки после умственной нагрузки | 2 | 2,5 |
| Для повышения двигательной активности | 15 | 18,8 |

27,5 % студентов на занятиях хотят повысить свою физическую подготовленность, 18,8 % студентов исключительно по принуждению для получения зачета по предмету и 3,7 % – чтобы не иметь задолженность. Такое же количество студентов (18,8 %) использует посещение занятий для повышения двигательной активности и 2,5 % для разрядки после умственной нагрузки.

Только 1 студент сказал, что ему интересно на занятиях, 5 студентов используют занятия по ФВ для получения консультаций для проведения самостоятельных занятий.

Группируя мотивы посещения занятий по физическому воспитанию, можно сделать вывод, что с оздоровительной и рекреационной целью посещают занятия 30 % студентов, для повышения физической подготовленности – 27,5 %, по необходимости для получения зачета – 25 % и только 10 % студентов хочет повысить свой образовательный уровень, научиться новым упражнениям и использовать их в системе самостоятельных занятий.

Более углубленное изучение структуры отношения студентов к содержанию и организации процесса физического воспитания в вузе позволяет выделить позитивные и негативные стороны.

Сравнение будет проводиться между студентами трех отделений – спортивного, основного и специального. Максимальный балл согласия с данным утверждением равен 1, несогласия – 5 баллам.

Результаты опроса свидетельствуют, что для всех студентов спортивного и основного отделения предмет «физическое воспитание» интересен (1,1±0,04 и 1,3±0,1 балла), а вот среди студентов специального отделения нет такого единодушия и есть 3 человека, которые придерживаются противоположного мнения. Не всем студентам нравится как преподаватели проводят занятия. В связи с тем что сравнивались студенты трех отделений, то и содержание и методика проведения занятий была разная. Более всего нравится проведение занятий спортивному отделению (1,1±0,1 балла), не совсем удовлетворены занятиями студенты основного отделения (2,0±0,5 балла) и еще более специального отделения (2,5±0,4 балла). Причины раскрываются при ответах на вопрос: насколько интересны упражнения студентам. Спортивное отделение положительно отвечает на этот вопрос, так как они занимаются избранным видом спорта (1,7+0,3 балла), студенты основного отделения менее удовлетворены подбором упражнений (2,5±0,1 балла), то же самое подтверждают студенты специального медицинского отделения (2,9+0,1 балла). В то же время студенты не считают, что физические нагрузки на занятиях завышены или занижены (оба ответа получили отрицание – 4,0 балла). Обращает внимание то, что студенты не очень стремятся заниматься упражнениями по выбору (2,4+2,5 балла) и в большей степени все-таки согласны выполнять упражнения, которые им предлагает преподаватель (основное отделение – 2,1±0,4 балла и специальное отделение 1,8±0,2 балла) при том, что эти упражнения им не интересны (2,5 и 2,9 балла соответственно). Студенты основного и специального отделения не очень любят самостоятельные занятия, их оценка 2,8±0,3 и 2,9+0,4 балла соответственно, и не считают, что на занятиях по физвоспитанию они могут получить полезную информацию по их проведению (2,4±2,5 балла), в то время как студенты спортивного отделения придерживаются противоположной точки зрения. Отношение к предмету с точки зрения воспитания общей культуры в большей степени совпадают у студентов спортивного и основного отделения (2,4±2,5 балла) и в меньшей степени специального (2,4+2,5 балла). Общая оценка содержания и организации процесса физического воспитания выше у студентов спортивного отделения (1,6 балла), у основного – 2,3 балла и специального – 2,5 балла. Можно предположить, что эти различия могут быть связаны с особенностями методики занятий в спортивном, основном и специальном отделениях вуза и низкой мотивацией студентов, не занимающихся спортом, к двигательной активности как в урочных, так и внеурочных формах занятий по физическому воспитанию.

Согласно данным ученых (Д. Фридландер, 1995), представление о внешних данных и физических качествах, осознание своего тела и его оценка соединяются с рациональным пониманием и служат регулятором поведения личности, направленного на поддержание здоровья и долголетия. Это представление отражает социокультурные эталоны общества и усваивается ребенком через присвоение оценок и мнений окружающих его людей.

Для исследования индивидуального профиля физического «Я» личности был выбран опросник. Тестируемый выражает свое отношение к собственному физическому развитию и личностной самооценке, выбирая один из 6 вариантов ответа (таблица 2).

Максимальное количество баллов общей оценки своего физического развития – 420. Исследователи (Е.В. Боченкова, 2000) считают, что оценка, превышающая 75 % от максимума свидетельствует о завышенном характере (78,6–86,7 %). Степень дифференциации физического «Я» более выражена у студентов специального медицинского отделения. Они более критично оценивают свою физическую подготовленность и физическую активность, однако удовлетворены своим внешним видом (31 балл), стройностью своего тела и, что удивительно, здоровьем (38,26 балла = 82,6 %), хотя этот балл ниже, чем у студентов других отделений (спортивное – 42,37 баллам, основное – 39,73). Интересно, что при снижении у студентов специального медицинского отделения уровня физической активности, они более высоко оценивают свои спортивные способности (28,5 баллов), чем студенты основного отделения (27,9 баллов), и имеют больший уровень самооценки (40 баллов против 38 соответственно).

Таблица 2 – Самооценка физического развития студентов разных отделений вуза

| Отделения вуза | Здоровье | Самооценка | Координация движений | Физическая активность | Стройность тела | Спортивные способности | Физическое «Я» | Внешний вид | Сила | Гибкость | Выносливость | Общая оценка, % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Спортивное | 42,37 | 41,20 | 25,80 | 31,13 | 34,73 | 32,53 | 35,20 | 30,0 | 31,53 | 25,07 | 34,20 | 86,7 |
| Основное | 39,73 | 38,0 | 30,13 | 29,37 | 35,40 | 27,37 | 30,20 | 32,37 | 27,37 | 23,27 | 26,53 | 81,4 |
| Специальное | 38,26 | 40,06 | 29,7 | 23,8 | 33,13 | 28,5 | 28,66 | 31,0 | 27,66 | 26,0 | 23,5 | 78,6 |

**Выводы:**

1. Данный анализ результатов исследования приводит к заключению, что, существующая урочная форма занятий по физическому воспитанию в вузе в объеме 2 часов в неделю перестала выполнять свои воспитательные и образовательные функции, а представлена в виде рекреационных занятий в общей системе насыщенной умственной учебной недельной нагрузки студентов в вузе. Это требует значительного переосмысливания и коррекции содержания программ физического воспитания и организационных форм занятий.

2. Данные исследования свидетельствуют, что программа физического воспитания в школе и в вузе мало способствует формированию реалистичных представлений о своем физическом развитии. Пониженные показатели оценки физической активности и физической подготовленности и завышенная общая самооценка физического развития уменьшает значимость оздоровительного и образовательного эффекта занятий, так как студенты не могут оценить вклад упражнений в комплексе оценок собственных возможностей и способностей. Данное положение согласуется с результатами, которые были получены нами при анкетировании студентов, где был отмечен низкий уровень неспециального физкультурного образования [3].

1. Безверхняя, Г.В. Факторы, влияющие на формирование мотивации двигательной активности школьников/ Г.В. Безверхняя // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, № 3–4, 2008. – С. 99–103.

2. Бугаев, С.Г. Ценностные ориентации (на материале занятий по физической культуре): дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / С.Г. Бугаев. – Саратов, 2005. –156 с.

3. Круцевич, Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2008, № 3–4. – С. 103–107.

4. Пятков, В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (на материале педвузов): дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Пятков. – М.: РГБ, 2002. – 154 с.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ

***Куликов В.М., канд. пед. наук, доцент, Рахматов Ю.К., канд. пед. наук, доцент, Тарасов В.И.,***
Гродненский государственный аграрный университет,
Гродненский государственный университет им. Я. Купалы,
Республика Беларусь

Реформы системы образования в Республике Беларусь вступили в период фундаментальных перемен, характеризующихся новым пониманием ее целей, ценностей, качества и осознанием необходимости перехода к непрерывному образованию и инновационным концептуальным подходам в разработке и использовании современных педагогических технологий. Данная проблема актуальна и в отношении функционирования вузовской физической культуры, которая призвана обеспечивать эффективность и комплексность высшего образования специалистов различного профиля, формирования у них физической культуры личности как целеполагающей установки государственного образовательного стандарта [6–7].

Все это выдвигает ряд важных вопросов, связанных с эффективной организацией и управлением физической культурой и спортом в учебных заведениях. Кафедры физического воспитания являются локальными структурными подразделениями системы организации физкультурного образования в вузе, имеющими необходимые для самостоятельного осуществления функций системообразующие элементы: материально-техническую базу; кадровый персонал; методическую систему организации учебного процесса, основанную на национальных, регионально-территориальных, климатических и социокультурных особенностях. Модернизация учебного процесса в вузе по дисциплине «Физическая культура» предусматривает, прежде всего, интеграцию наиболее продуктивных на данном этапе развития физкультурного образования спортивно-ориентированных, здоровьесберегающих, проблемно-модульных технологий обучения. В основу этой модернизации должна быть положена информация о запросах, потребностях и возможностях субъектов образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта. Она должна учитывать современные требования системообразующих элементов управления кафедрой физической культуры [2–4, 7–8].

В связи с этим одним из основных направлений формирования современной мобильной системы физкультурного образования в высших учебных заведениях, наряду с повышением уровня его качества, обеспечением большей доступности для всех групп студентов, является обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура» новыми информационными технологиями. Современный учебный процесс сложно представить без использования компьютерных учебников, тренажеров, лабораторных практикумов, справочников, энцикло-

педий, тестирующих и контролирующих систем и других инновационных средств обучения. Создание автоматизированной системы управления (АСУ) процессом освоения студентами физической культуры представляет собой перспективную и интересную область деятельности для преподавателей, ученых, методистов, специалистов из других областей знаний.

Анализ научно-методической литературы за последние двадцать лет выявил, что в процессе физического воспитания студентов нефизкультурных вузов созданы и используются различные автоматизированные системы сбора и анализа качественной и количественной информации [2, 4, 8]. К сожалению, в настоящие время в процессе физического воспитания в вузах комплексные автоматизированные информационные системы для управления организацией учебного процесса кафедры физической культуры применяются достаточно редко [4, 8].

Исходя из литературных данных, есть основания полагать, что в принципиальном плане близится к завершению работа по созданию теоретической основы для становления и развития инновационных технологий автоматизации учебного процесса по физическому воспитанию. Найдены и апробированы новые формы организации физического воспитания [1, 2, 4]. В многочисленных экспериментах и в педагогической практике подтверждена их эффективность [7–8].

В целом изучение состояния вопроса по теме исследования позволило вскрыть два ведущих противоречия между:

– потребностью интенсивного и широкого внедрения новых информационных технологий в систему высшей профессиональной школы, в частности учебный процесс по физическому воспитанию, и недостаточной оснащенностью ими процесса формирования физической культуры студенческой молодежи;

– необходимостью информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры и отсутствием в науке и практике специально разработанных комплексной модели и педагогических условий его эффективного применения в учебно-воспитательном процессе.

Выявленные противоречия послужили основанием для определения содержания, специфики и условий применения в вузах комплексной автоматизированной информационной системы для управления организацией учебного процесса кафедры физической культуры и спорта.

Идея информатизации учебного процесса по физической культуре с помощью специально разработанной автоматизированной компьютерной системы требует постановки и решения ряда задач. В первую очередь следует обратить внимание на решение следующих из них:

– выявление основных направлений использования современных информационных технологий в физическом воспитании студентов;

– установление особенности использования новых информационных технологий при организации и проведении учебной, методической, научно-исследовательской, спортивной, физкультурно-оздоровительной работы кафедры физической культуры и спорта в высшем учебном заведении;

– разработка и экспериментальная апробация комплексной модели информационно-компьютерного обеспечения для управления процессом формирования физической культуры личности студента;

– определение структуры информатизации, а также содержания основных составляющих физического воспитания студентов, обеспечивающих диагностику, контроль и технологичность учебно-воспитательного процесса по физической культуре;

– обоснование педагогических условий применения информационно-компьютерного обеспечения в области физической культуры;

– определение критериев и выявление уровней готовности студентов к использованию новых информационных технологий в области физической культуры.

С учетом изложенного кафедра физического воспитания и спорта УО «ГГАУ» с 2002 года приступила к разработке современных технологических подходов практического применения компьютерной техники в физическом воспитании студентов высших учебных заведений и на его самом важном реализующем звене – кафедре физического воспитания.

Основная задача заключалась в том, чтобы, используя современные информационные технологии, разработать и внедрить на кафедре автоматизированную систему управления ее работой. Система управления в общем виде состоит из управляющего субъекта, обладающего современными техническими устройствами, и объекта управления, подчиненного каналами прямой и обратной связи. Управляющая информация поступает на объект управления по прямой связи, в результате чего изменяется состояние объекта, и информация об этом изменении по каналу обратной связи поступает управляющему субъекту, т. е. преподавателю физического воспитания, заведующему кафедрой, декану и т. д. На основании поступивших данных, а также ранее накопленной информации предлагаются новые более объективные управляющие воздействия. Такой цикл обмена информации поддерживает нормальный режим работы кафедры.

В соответствии с теорией управления педагогическим процессом управляющим звеном является администрация учебного заведения, заведующий кафедрой, преподаватель, которые определяют цель и задачи управления учебным процессом по физическому воспитанию. Разрабатывают перспективный план учебно-воспитательного процесса. Дают указания на выполнение тех или иных разделов учебной программы. Эти указания представляет собой самую важную управляющую информацию, которая по каналу прямой связи действует на объект управления – студентов. Выполнение физических упражнений является главной составляющей данного управления. Разработка структуры, элементов АСУ явилась основной задачей исследования [7].

Как известно в любой системе различают вход и выход. В нашем случае входом является оптимально организованная мышечная деятельность, воздействие на организм студентов физическими нагрузками. Выход – это психофизиологическое и физическое состояние студентов, зарегистрированное приборами и педагогическими тестами. Оценка и коррекция физической подготовленности студентов находит свое применение главным образом в деятельности преподавателя физического воспитания, где может быть использована как средство педагогического контроля, который позволяет в большей степени реализовать творческий потенциал педагогов и обучаемых, индивидуализировать процесс обучения, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы воспитания.

К сожалению, значительная часть студентов не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Одна из основных причин – недостаток соответствующих знаний и методических умений. Однако в реальной практике учебного заведения полноценно реализовать цели теоретического и методического разделов дисциплины «Физическая культура» крайне затруднительно. С одной стороны, чтобы студенты овладели знаниями, методами и средствами этих разделов хотя бы на уровне применения в типовых ситуациях, необходимо потратить на обучение и контроль его результатов немало времени. С другой стороны, расходовать время учебных занятий не на физические упражнения в современных условиях явно не рационально. Реальная ситуация в вузах Республики Беларусь ныне такова, что физические упражнения на учебных занятиях для значительной части учащейся молодежи являются единственной возможностью получить хотя бы минимально необходимую двигательную нагрузку. Таким образом, необходимость повышения теоретического и методического уровня учащихся и необходимость обучения двигательным действиям и развития физических качеств вступают в противоречие. Разрешить это противоречие можно с помощью информационных технологий обучения, применяемых для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных

дисциплин по физической культуре. Новые подходы сообщения студентам знаний вызывают появление новых технологий образования, ориентированных на организацию самостоятельного изучения теоретических основ физической культуры студентами. В общих чертах разработанная технология должна представлять собой научно обоснованный эффективный способ активного, целенаправленного приобретения студентами новых для них теоретических знаний и практических умений, навыков в области физической культуры и спорта без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Поэтому не случайно в АСУ предусмотрен такой способ обучения как дистанционное образование (ДО) [1]. В условиях принципиального изменения в организации учебной деятельности по физической культуре студентов: сокращения аудиторной нагрузки путем введения УСР, замены пассивного слушания лекций и возрастания доли самостоятельной работы, оно является востребованным и для физкультурного образования студентов. В основе образовательной деятельности при ДО лежит самостоятельная деятельность студента, что в педагогической практике проявляется в:

– переносе центра тяжести в обучении с преподавания на учение, т. е. систематическую, управляемую преподавателем самостоятельную деятельность студента, но не самообразование, осуществляемое индивидом по собственному произволу;

– акценте на управлении самостоятельной работой студентов;

– регулярном контроле теоретических знаний студентов по большему, нежели в общепринятом ранее подходе, числу параметров.

Для самостоятельной подготовки студентов предусматривается теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, и методико-практический раздел, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Как показали результаты исследования, применение АСУ в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию способствует более эффективному формированию представления о возможностях организма студентов. Оперативно реализовывать элементарный мониторинг за состоянием собственного здоровья, а также самостоятельно и грамотно создавать и использовать программы самосовершенствования. Позволяет своевременно оценивать уровень развития таких двигательных качеств, как скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые, гибкость, выносливость. Кроме того, следует выделить архиважную направленность АСУ, обеспечивающую целенаправленную передачу обучаемым системных знаний из области физической культуры, формирование способов познания, создание и осуществление программ физического самосовершенствования. Разработанная АСУ имеет следующие возможности:

– получать интегральную оценку уровня физической подготовленности;

– сохранять данные тестирования в памяти ЭВМ;

– проводить их статистическую обработку;

– выводить на монитор список всех студентов, участвовавших в тестировании;

– осуществлять оперативный поиск студентов по фамилии;

– систематизировать студентов по различным критериям;

– прослеживать изменение результатов контрольных упражнений на протяжении одного учебного года и всех лет обучения в вузе. В перспективе, используя Интернет, планируется создание *on*-лайновой версии АСУ на сайте кафедры http://www.uni-agro.grodno.by/kfk. Это позволит более широкому кругу студентов и преподавателей участвовать в информационном обмене без каких-либо ограничений.

Таким образом, внедрение АСУ в учебный процесс кафедры физического воспитания позволяет оптимизировать ее работу, интенсифицировать труд преподавателя, индивидуализировать и гуманизировать процесс физического воспитания, перейти на современные

методы организационного управления. Резюмируя сказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Применение информационных технологий в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов типовых учебных программ посредством самостоятельной внеаудиторной учебной работы студентов, сохраняя тем самым аудиторные часы для занятий физическими упражнениями.

2. Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способствуют повышению уровня учебной, методической и научной работы кафедры физического воспитания.

3. Информационные технологии дистанционного обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки обучения. При этом высокий уровень интереса студентов, обусловленный сначала технологической стороной используемых электронных средств, способствует в дальнейшем росту интереса к содержанию теоретических и методических аспектов физической культуры.

4. Для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное значение в электронных средствах поддержки обучения имеют мультимедийные формы представления информации, сочетающие учебные тексты с графическими, анимационными, видео- и аудиоиллюстрациями.

5. АСУ кафедрой физического воспитания и спорта имеет четкую научно-методическую основу, проста и доступна практически для любого преподавателя, владеющего компьютером на уровне пользователя, и позволяет создавать электронные средства поддержки обучения высокого дидактического качества в сфере физической культуры.

6. Разработанные учебные комплексы по физической культуре успешно прошли опытную эксплуатацию в условиях реального учебного процесса, апробацию на научно-методических конференциях и могут быть рекомендованы для внедрения в учебных заведениях высшего образования.

7. Разработанная модель организации самостоятельной работы студентов по овладению теоретическими знаниями в виде учебно-методических комплексов позволяет повысить эффективность образовательного процесса.

8. Следует также отметить, что многие вопросы по разработке и использованию информационных систем в организации учебного процесса по физической культуре требуют более четкого научного обоснования и экспериментальной апробации. В значительной степени это объясняется сложностью и противоречивостью специфических задач физического воспитания (объект управления – живой организм), что не всегда позволяет формализовать процесс обработки информации.

1. Алтайцев, А.М. Учебно-методический комплекс как модель организации учебных материалов и средств дистанционного обучения / А.М. Алтайцев, В.В. Наумов. – Режим доступа: http://charko.narod.ru/index2.html. – Дата доступа: 01.02.2009.

2. Андрющенко, Л.Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосева, И.В. Орлан // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 11. – С. 44–48.

3. Башмакова, А.И. Разработка компьютерных учебников и обучающих систем / А.И. Башмакова, И.А. Башмакова. – М.: Филинъ, 2003. – 616 с.

4. Богданов, В.М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 8. – С. 55–59.

5. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В.Н. Кряж (рук. проекта) [и др.]. – Минск: М-во образования Республики Беларусь, БелНИИ образования, 1991. – 52 с.

6. Кряж, В.Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР / В.Н. Кряж, А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 6. – С. 2–8.

7. Куликов, В.М. Разработка современных информационных технологий управления кафедрой физического воспитания / В.М. Куликов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: тез. докл. V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21–22 дек. 2006 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск: БГПУ, 2006. – С. 45.

8. Ямалетдинова, Г.А. Подходы к построению автоматизированной системы «Учебный процесс кафедры ОТ и ППФП» / Г.А. Ямалетдинова, С.А. Пьянзин // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 12. – С. 16–19.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ГГАУ

***Куликов В.М., канд. пед. наук, доцент, Сковорода Е.В., Кесель С.А.,***
Гродненский государственный аграрный университет,
Республика Беларусь

Специфика учебного труда студентов обусловила смещение центра тяжести нагрузки на психическую, эмоциональную и, главным образом, на умственную деятельность. Повышенное психоэмоциональное воздействие, связанное с изменением условий жизни, обучения, высокой суммарной учебной нагрузкой, новизной и сложностью материала создает трудности адаптационной системы организма, которые могут привести к развитию функциональных и органических заболеваний, а также существенно повлиять на показатели умственной и физической работоспособности студентов. Так, по данным комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения установлено, что за время учебы у студентов увеличивается число функциональных нарушений сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, которые являются следствиями дезадаптации. Одним из показателей, характеризующим напряженность процессов адаптации у студентов, является умственная работоспособность (УР), под которой понимают способность выполнения определенной интеллектуальной нагрузки на заданном уровне сложности в течение определенного времени.

Учеными, изучающими эту проблему, установлено, что изменение работоспособности в течение дня имеет свою динамику, в которой они выделили несколько периодов: вначале наступает период врабатывания, затем период повышенной работоспособности с последующим ее снижением. После обеденного перерыва эти фазы повторяются. Наименьшее усвоение учебного материала отмечается в 21–22 часа. Поэтому утром и перед сном продуктивность умственной работы обычно невысока [2, 5, 7]. Как отмечают авторы ряда научных работ, суточная динамика работоспособности человека во многом определяется периодикой физиологических процессов под влиянием экзогенных (связанных с изменениями внешней среды) и эндогенных – внутренних (ритм и ЧСС, ритм дыхания, изменения кровяного давления и т. п.) факторов. Колебания работоспособности в течение суток соответствуют биологическим ритмам организма. Высокая работоспособность в любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если жизненный (рабочий) ритм правильно согласуется со свойственными организму биологическими ритмами его психофизиологических функций. Есть студенты с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности (ритмики) и их большинство, и студенты с неустойчивой их последовательностью (аритмики). В зависимости от времени работоспособности ритмики подразделяются на утренние («жаворонки») и вечерние («совы») типы.

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семе-

стра), учебного года. Основными показателями умственной работоспособности являются: 1) скорость выполнения задания; 2) концентрация, переключаемость; 3) продуктивность и устойчивость внимания.

**Цель исследования** заключалась в изучении годичной динамики умственной работоспособности студентов по показателям, характеризующим устойчивость и концентрацию внимания.

**Организация и методика исследования.** Для изучения УР студентов автором данной работы была разработана автоматизированная компьютерная система оценки и контроля умственной работоспособности человека, которая не требует сложного оборудования, специально подготовленного персонала, длительного времени тестирования и обработки результатов [4]. В связи с доступностью и достаточной информативностью такой вариант наиболее удобный в подобных исследованиях. В основу автоматизированной системы положена корректурная проба, предложенная Б. Бурдоном (B. Bourdon) в 1895 году, которая применяется для оценки устойчивости внимания и способности к его концентрации [3]. Студенты, принимающие участие в эксперименте, регулярно утром (7.00–10.00) и вечером (21.00–23.00) измеряли у себя умственную работоспособность, предложенным выше способом.

Исследование проводилось в течение 2007/2008 учебного года. В нем приняло участие 22 студента 1–3-х курсов УО «Гродненский государственный аграрный университет».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Статистическая обработка всех результатов утренних измерений позволила выявить средний уровень УР, который был равен 949 условным единицам (у. е.). В вечернее время средний уровень УР обследуемых студентов увеличился до 954 у. е. Полученные результаты не подтверждают приведенную в литературе динамику изменения УР на протяжении учебного дня. Поэтому нам не остается ничего другого как высказать предположение о возможных причинах получения таких данных. Прежде всего, на это могла повлиять учебная деятельность студентов. Постоянное переключение различных видов умственной деятельности (лекции, семинары, лабораторные занятия), смена обстановки смогли предотвратить наступление умственной усталости к концу учебного дня. Вторая причина, возможно, заключалась в том, что на результаты измерения мог оказать влияние тип нервной системы испытуемых. Студенты вечернего типа, или «совы», наиболее работоспособны с 18–20 до 24 часов. В-третьих, могли оказать влияние факторы, определяемые организацией учебного процесса. Кроме того, можно предположить, что на дневную динамику УР студентов могли повлиять и неизвестные нам факторы.

Для управления умственной работоспособностью необходимы знания основных особенностей протекания умственного труда во времени. При обычном ежедневном цикле работы наблюдается и недельная периодика работоспособности. У большинства людей в понедельник, особенно в первые часы учебы или работы, работоспособность в результате нарушения стереотипа (привычности) рабочего режима несколько понижена. В последующие часы, по мере вхождения в рабочее состояние, она повышается и достигает высокого уровня. Максимум работоспособности фиксируется во вторник, среду, четверг, в конце недели она снова снижается [5, 7].

Изучение недельной динамики УР у испытуемых показало, что она также имеет свои особенности. Подвергая сравнительному анализу средние показатели УР студентов в течение недели, которые представлены на рисунке 1, можно заметить, что УР вначале учебной недели понижена (период врабатывания) в утреннее время, что связано с вхождением в привычный режим учебной работы после отдыха и выходные дни. В последующие дни недели, вторник и особенно среда, при утреннем измерении, наблюдается постепенное ее повышение до максимума (991 у. е.). В последующие дни УР понижается в начале до 945 у. е. (четверг), а в среду она опускается до самого низкого уровня – 918 у. е. В дни (суббота,

воскресенье), когда студенты меньше всего загружены учебой, УР постепенно повышается соответственно до 945 и 959 у. е.

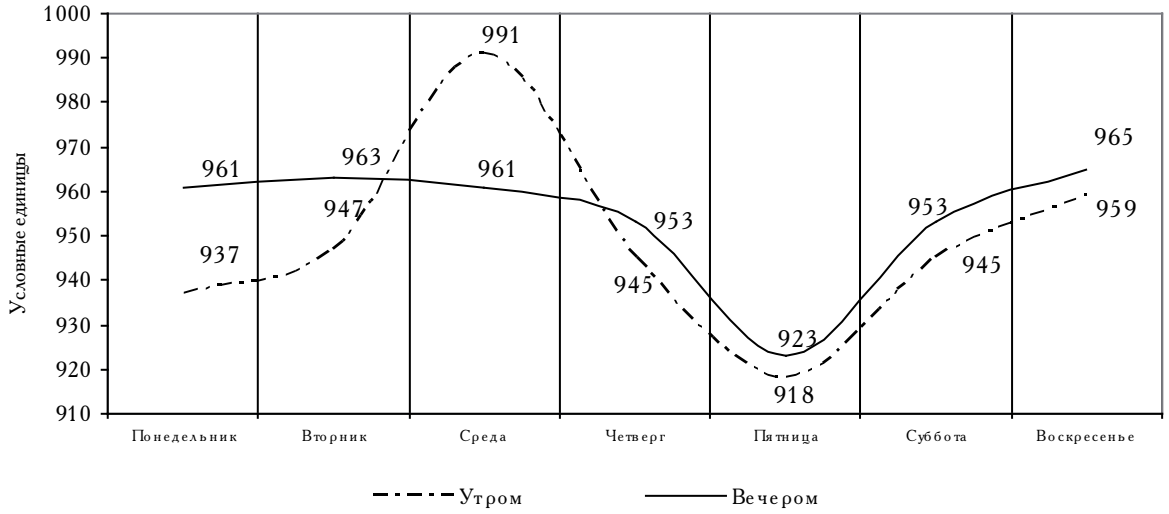



Рисунок 1 – Недельная динамика умственной работоспособности студентов

Сравнительный анализ недельной динамики УР, измеренной в вечернее время, показал, что в понедельник – среду уровень ее оставался примерно одинаковым (961–963 у. е.). Небольшое ее снижение до 953 у. е., было зафиксировано в четверг. В пятницу было выявлено самое большое ее снижение (923 у. е.). В субботу и воскресенье УР студентов заметно возросла соответственно до 953 и 965 у. е. Следует отметить, что утром в выходные дни (суббота и воскресенье) уровень УР значительно выше, чем в понедельник. Подвергая сравнительному анализу выявленные различия (рисунок 2) между утренним и вечерним измерениями, можно сказать, что вначале недели (понедельник, вторник) УР на 24 и 16 у. е. была выше в вечернее время. В среду, наоборот, было выявлено довольно значительное на 30 у. е., преимущество утреннего измерения. В последующие дни недели (четверг – воскресенье) вечернее измерение в среднем на 5–8 у. е. превышала утренний показатель.

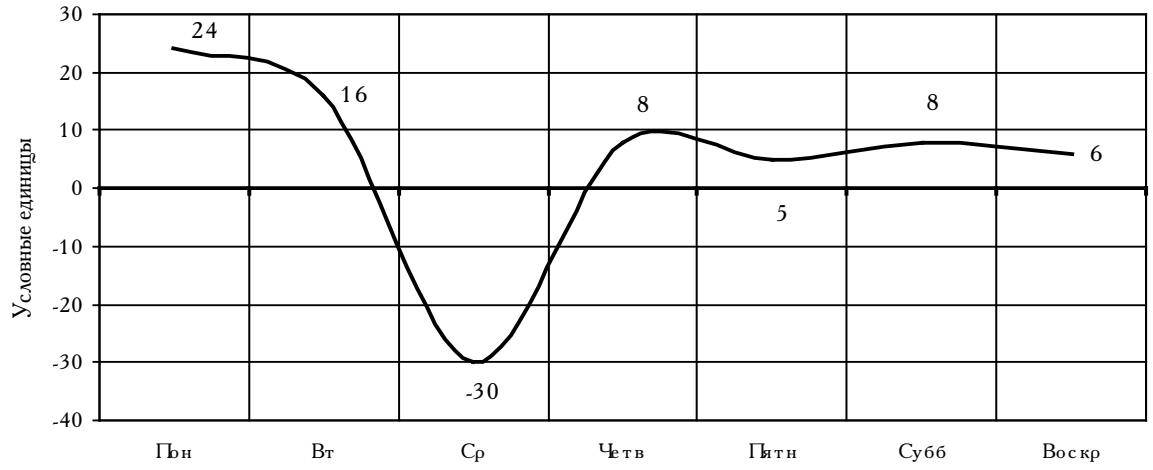



Рисунок 2 – Изменения УР студентов в течение всех дней недели

Рассматривая кривые рисунков 1–2, можно прийти к заключению, что динамике умственной работоспособности в недельном учебном цикле свойственно наличие периода врабатывания (понедельник, вторник), повышенной работоспособности в середине (среда) и снижение ее в последние учебные дни (четверг, пятница) недели. В выходные дни (субботу

и воскресенье) отмеченный подъем можно связать с ее восстановлением. Представленная на рисунке 2 кривая работоспособности может изменяться при воздействии различных неблагоприятных факторов. В первую очередь, фактора нервно-эмоционального напряжения, сопровождающего работу в различные дни недели. К нему можно отнести: выполнение контрольной работы, участие в коллоквиуме, подготовка и сдача зачета, экзамена и т. п.

Принимая во внимание результаты исследования, следует рекомендовать при организации учебной деятельности студентов ГГАУ самую трудную и ответственную работу выполнять в первой половине недели, в периоды естественного подъема работоспособности, оставляя для других, менее важных, дел остальные дни недели относительно низкой работоспособности. Наблюдение за студентами на протяжении недели позволила нам выявить следующую закономерность: работоспособность падает не только к концу недели, но и в ее середине (среда). Отсюда следует, что необходимо распределять занятия таким образом, чтобы на указанные дни недели попадали занятия, требующие минимальной нагрузки для студента.

Многими авторами, изучающими эту проблему, подчеркивается, что правильная организация УР и отдыха студентов на протяжении всего учебного года – важное условие для сохранения здоровья, работоспособности и успешного овладения учебными дисциплинами. Поэтому одной из задач нашего исследования было изучить динамику УР студентов на этом временном отрезке (рисунок 3).

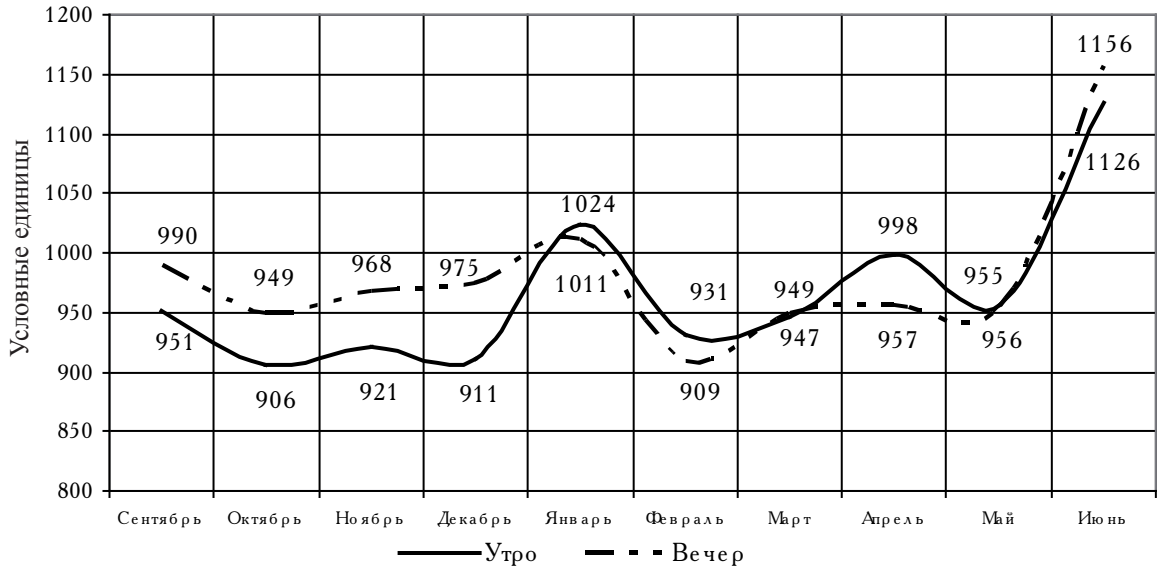



Рисунок 3 – Динамика УР студентов на протяжении учебного года

Результаты исследования показали, что в сентябре у студентов утром и вечером УР составляла соответственно 951 и 990 у. е. В октябре наблюдалось ее заметное снижение до 906 у. е. утром и 949 у. е. вечером.

Затем на протяжении ноября – декабря (от середины до конца семестра) наступал период относительно устойчивой работоспособности, так как утреннее и вечернее измерение не имели существенных различий. Так, в первом обследовании УР составляла 921 и 911 у. е., а во втором – соответственно 968 и 975 у. е. Во время осенне-зимней сессии и в период зимних каникул (январь) УР студентов значительно выросла как утром (1024 у. е.), так и вечером (1011 у. е.). При этом в вечернее время она была ниже на 13 у. е. (рисунок 4). В феврале наблюдаемые признаки снижения работоспособности можно объяснить наступившим утомлением, связанным с началом следующего семестра. Утром величина УР составляла 931 у. е., вечером – 909 у. е. В этом месяце тенденция снижения УР к концу дня усиливалась. На это указывает снижение показателей УР (–22 у. е.) в вечернее время.

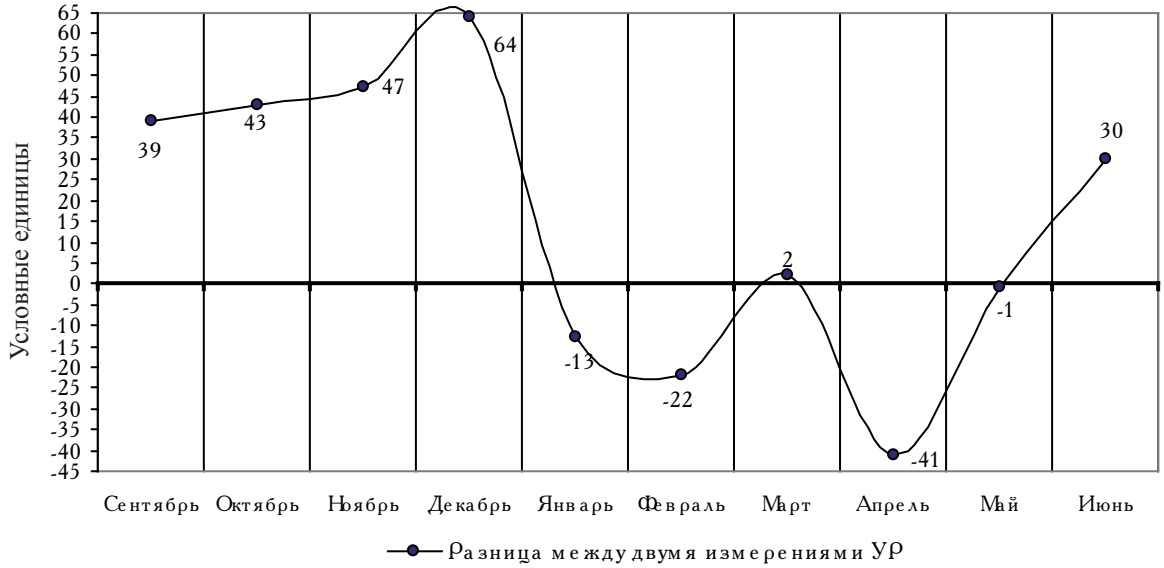



Рисунок 4 – Различия между утренним и вечерним измерением УР на протяжении учебного года

В марте кривая УР студентов увеличилась как утром, так и вечером соответственно до 947 и 949 у. е. При этом различия между двумя измерениями оказались незначительны и составляли всего 2 у. е. дальнейшее повышение УР, особенно в утренний период (998 у. е.) наблюдалось в апреле. Вечером показатель УР был не столь высокий и соответствовал 957 у. е. Снижение ее к концу дня на 41 у. е., свидетельствовала о наступающем утомлении в этот период учебы. К концу учебного года, а именно в мае, наблюдалось снижение средних абсолютных показателей УР как утром, так и вечером до 956–955 у. е. При этом следует отметить, что утомления после учебного дня не было выявлено, так как между двумя измерениями не было определено существенных различий. Резкое повышение абсолютных показателей УР в утренние (1126 у. е.) и вечерние (1156 у. е.) часы наблюдалось в июне, когда у студентов была летняя сессия и начинались производственные практики. Это не совпадает с данными литературных источников [2, 5, 7], где приводится информация о том, что в зачетную сессию и в период экзаменов снижение работоспособности выражено резче, чем в предыдущие месяцы. Процесс восстановления отличается более медленным развитием, вследствие значительной глубины утомления, вызванного повышенной умственной нагрузкой и эмоциональным напряжением. Об отсутствии большого умственного напряжения в этом месяце свидетельствовали результаты вечернего измерения, которые на 30 у. е. превышали утренний показатель. В данном исследовании эта тенденция была отмечена как в зимней, так во время летней сессии.

Результаты проведенного анализа позволили дать характеристику умственной деятельности студентов ГГАУ с учетом ее временных параметров (учебного дня, недели, семестра, учебного года). Выявить особенности последовательной смены периодов врабатывания, устойчивой и высокой работоспособности и периодов ее снижения. Они могут использоваться для разработки мероприятий по оптимизации учебно-трудовой деятельности и отдыха не только студентов ГГАУ, но и студентов других вузов.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М., 1987.

2. Здоровье: популярная энциклопедия / Белорус. советская энцикл.; редкол.: Е.Я. Безносиков [и др.]. – Минск: БелСЭ, 1990. – 670 с.

3. Корректурная проба (Тест Бурдона) // Альманах психологических тестов. М., 1995. – С. 107–111.

4. Куликов, В.М. Автоматизированная компьютерная система оценки и контроля умственной работоспособности человека / В.М. Куликов // Перспективы развития высшей школы: материалы науч.-метод. конф. – Гродно: ГГАУ, 2008. – С. 232–233.

5. Рейзин, В.М. Физическая культура в жизни студента / В.М. Рейзин, А.С. Ищенко. – Минск: Высшая школа, 1986. – С. 25–31, 35–39.

6. Соловьев, В.Н. Динамика умственной работоспособности и адаптация студентов к образовательной деятельности в вузе / В.Н. Соловьев // Вестник Урал. гос. техн. ун-та. УПИ. – Екатеринбург, 2003. – № 10 (30). – С. 114.

7. Физическое воспитание студентов и учащихся: учебник / под ред. В.А. Головина [и др.]. – М.: Высшая школа, 1983. – С. 64–72.

## ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

***Кулинкович Е.К., канд. пед. наук, доцент,***
Белорусский государственный экономический университет,
Республика Беларусь

В типовой программе для вузов закреплено, что цель физического воспитания – формирование физической культуры личности. А физическая культура личности – это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психологической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Исходя из этого определения, эффективность физического воспитания можно оценить по полученным в процессе занятий знаний, умений (навыков) и желания (мотивации) использовать физические упражнения для решения жизненно важных задач. Содержание необходимых знаний и умений можно определить, конкретизировать в соответствии с требованиями предстоящей профессиональной деятельностью или спортивных предпочтений.

В высших учебных заведениях студенты I курса распределяются в соответствии с состоянием здоровья в специальное медицинское и основное медицинское отделения (студенты, отнесенные к подготовительному отделению, в зависимости от диагноза попадают в одно из названных отделений).

Студенты основного медицинского отделения могут выбрать группу начальной спортивной специализации в зависимости от своих интересов или группу ОФП при отсутствии таких предпочтений. Таким образом, студенты распределяются в спецмедгруппы (I), группы ОФП (II) и группы спортивных специализаций (III), занятия в которых имеют свои специфические особенности.

Для оценки эффективности работы в этих группах кафедра провела исследования по теме «Изучение мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями в целях формирования здорового образа жизни студентов БГЭУ». Опрос студентов был проведен в три этапа:

I опрос – сентябрь 2007 г. – опрошено 409 студентов 1-го курса;

II опрос – май 2008 г. – опрошено 324 студента 1 и 2-го курсов;

III опрос – сентябрь 2008 г. – опрошено 204 студента 2-го курса.

Исследование позволило изучить процесс формирования физической культуры студентов БГЭУ на 1–2-х курсах, в зависимости от форм занятий.

На основании результатов опроса представляется возможным сформулировать следующие выводы.

1. В процессе физического воспитания у студентов существенно возрастает оценка предмета физическая культура как элемента профессиональной подготовки, что подтверждается не только ростом общей оценки, но и снижением негативных оценок. Если в начале обучения варианты ответов «не имеет значения» и «мешает учебе» указало 14,2 % опрошенных, в конце 1-го курса – 13,9 %, то в конце 2-го курса – только 3,8 %. При этом вари-

ант «имеет важное значение для профессиональной подготовки» указали в СМГ – 39 %, гр. ОФП – 41 %, гр. СС – 48 %.

2. Оценивая практические результаты учебно-тренировочных занятий, студенты СМГ в первую очередь отмечают улучшение показателей физической подготовленности (конец 1-го курса – 52,5 %, 2-го курса – 58,7 %) и подбор упражнений для самостоятельных занятий в соответствии с заболеванием (23,3 и 47,8 % соответственно). В гр. СС студенты указывают на освоение техники избранного вида спорта (47,2 и 69,0 % соответственно) и улучшение показателей физической подготовленности (42,5 и 31,1 %). Примечательно, что этот показатель выше, чем в гр. ОФП (2-й курс – 22,2 %).

3. Знания, освоенные студентами за два года обучения, в целом соответствуют направленности групп. Примечательно, что знания основ здорового образа жизни и организации двигательного режима указали в СМГ – 37,6 %, гр. ОФП – 41,1 %, гр. СС – 48,2 % студентов.

4. Реализация полученных знаний и навыков осуществляется через практическую деятельность – участие в соревнованиях и организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями. Полученные результаты опроса приведены в таблице.

Таблица – Включенность студентов во внеурочные формы физической культуры, %

| Внеурочные формы физической культуры | СМГ | Гр. ОФП | Гр. СС |
|---|---|---|---|
| Спортивно-массовые мероприятия | 8,7 | 22 | 66 |
| Занятия физическими упражнениями в свободное время: | | | |
| – систематично; | 37 | 19 | 62,2 |
| – изредка | 45,7 | 55,6 | 55,2 |

Результаты свидетельствуют, что занятия, организованные по спортивным специализациям, наиболее эффективны в плане формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Эта мотивация закрепляется в практической деятельности и обеспечивает желание заниматься и в дальнейшем. На вопрос «Планируете ли Вы заниматься физической культурой и спортом в дальнейшем?» В конце 2-го курса в СМГ ответили положительно 65,2 %, в гр. ОФП – 59,3 %, в гр. СС – 75,9 %.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

***Купавцев Т.С., канд. пед. наук,***
Барнаульский юридический институт МВД России,
Российская Федерация

Рост преступности и проникновение ее во все сферы жизни, сложные условия служебно-профессиональной деятельности, в которых приходится действовать сотрудникам ОВД при осуществлении правоохранительной практики, с особой остротой ставят проблему повышения их профессионализма, требуют высокой психологической устойчивости сотрудников. Стрессогенным воздействием при этом выступают разнообразные факторы, в числе которых применение и использование оружия, физической силы, спецсредств, другие ситуации, обязывающие принимать решения быстро и правильно. Сотрудникам ОВД в служебной деятельности необходимо быть готовыми обеспечить личную и общественную безопасность,

противопоставить полученные теоретические знания и практические умения, двигательные навыки физически и материально подготовленным правонарушителям и преступникам. Эти факторы обусловливают высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД, поэтому в настоящее время необходимо иначе чем прежде организовывать и оценивать процесс физической подготовки специалистов для ОВД.

Для успешной профессиональной деятельности курсанты и слушатели должны овладеть умениями научно и творчески анализировать социальные явления, уметь организовывать и непосредственно осуществлять комплекс мероприятий по охране прав и свобод граждан от преступных посягательств, обеспечению личной безопасности и общественного порядка, обладать навыками профессионального общения с различными категориями граждан, иметь высокий уровень физической подготовленности и психологической устойчивости. Кроме этого, выпускник вуза МВД России должен обладать профессионально значимыми личностными качествами и чертами характера, сильной волей, прочными навыками в выполнении боевых приемов борьбы и т. д.

Важно отметить, что эти характеристики сотрудников ОВД предусмотрены и реализуются непосредственно в период обучения в вузе МВД России. Перечисленные качества развиваются в процессе социального общения, на учебных занятиях, в трудовой и служебной деятельности, в том числе на занятиях по физической подготовке. Система физической подготовки сотрудников ОВД реализует приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические и служебно-прикладные упражнения. Первоочередной задачей при этом является развитие и постоянное совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости, для этого каждый сотрудник обязан регулярно посещать занятия по физической подготовке, активно участвовать в спортивных тренировках и соревнованиях, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематически выполнять утреннюю физическую зарядку [3, 4].

Физическая подготовка – это основной компонент спортивной тренировки; педагогический процесс, направленный преимущественно на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств занимающегося. Помимо физической подготовки в практике работы с курсантами и слушателями вузов МВД России широко представлена спортивная подготовка – вид физического воспитания и функциональный компонент спорта, педагогический процесс формирования наилучшего состояния спортсмена для выявления специфических возможностей в виде наивысших спортивных результатов [1, 2].

Делать акцент на развитие физических качеств в процессе физической подготовки в вузе МВД России представляется недостаточным. Основное ядро профессиональной подготовки, помимо физической и спортивной направленности, должно содержать весьма широкий спектр мер, обеспечивающий реализацию целостного процесса физического воспитания. При этом целесообразно такое его построение, когда физическое воспитание рассматривается как функциональный компонент физической культуры, педагогический процесс физического развития, физического образования и духовного совершенствования человека. Занятия по физической подготовке должны отражать задачи физической культуры как составной части культуры общества, совокупности материальных и духовных благ, процесса и результата их использования в области средств, принципов, методов и форм организации.

Физическое воспитание, в отличие от физической подготовки, обладает более широким арсеналом приемов, средств и методов, с помощью которых можно развивать и совершенствовать коммуникативные способности, мышление, черты характера, тренировать волю, дисциплинированность, отрабатывать навыки общения, оказания медицинской помощи и многие другие практические умения и навыки, необходимые в профессиональной деятельности сотрудника ОВД. «Подъем» статуса физической подготовки до уровня физического воспитания облегчит формирование продуктивной мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Такая педагогически и социально оправданная рациональная организация процесса уже не физической подготовки, а физического воспитания должна способствовать выработке и повышению у занимающихся внутренней саморегуляции и самодостаточности, формировать у них «психотип победителя» – человека, способного и готового преодолевать трудности, опасности, надеющегося непосредственно на собственные силы. Мерой такой готовности, помимо физических кондиций и сформированных двигательных умений и навыков, может явиться положительная динамика интернального контроля (локус-контроля). Люди, обладающие внутренним локус-контролем, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении целей, склонны к самоанализу, уравновешены, общительны, доброжелательны и независимы, организаторские и коммуникативные качества у них развиты в достаточной степени.

Анализ нормативных документов и практики физической подготовки показывает, что в вузах МВД России потенциальные возможности физического воспитания и процесс развития профессиональных качеств в ходе физической подготовки реализуется в недостаточной степени. Мотивация к регулярным занятиям физической культурой, спортом, а также здорового образа жизни в процессе занятий по физической подготовке формируется у курсантов и слушателей слабо.

Таким образом, анализ существующей системы подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России с одной стороны, и изменившиеся на современном этапе развития общества требования, предъявляемые к сотрудникам ОВД – с другой, дают основания считать целесообразным расширение узкопрагматической системы физической подготовки до уровня физического воспитания, учитывая все ценное, что может дать эта система формированию профессиональных качеств личности будущего сотрудника ОВД.

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М., 1977.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991.

3. О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел (НФП-96): Приказ МВД России № 510 от 15 мая 2001 г. – ГАРАНТ – справочная правовая система [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: http://www.garant.ru.

4. Об Утверждении наставления по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел: Приказ МВД России № 412 от 29 июля 1996 г. – ГАРАНТ – справочная правовая система [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: http://www.garant.ru.

## ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ ГОТОВНОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

***Куприян В.К., Куприян С.В.,***
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Брестский государственный медицинский колледж,
Республика Беларусь

**Введение.** В старшем школьном возрасте, по данным исследований И.М. Воротилкиной, 51 % учащихся имеет низкий уровень физкультурной самостоятельности. Процент респондентов, которые имеют высокий уровень самостоятельности (умеют организовывать самостоятельные занятия, используют в самостоятельной деятельности физкультурный инвентарь, проявляют инициативу и творчество), с возрастом снижается с 26 (младший школьный возраст) до 8 % (студенческий возраст) [1].

Мы полагаем, что проблема снижения уровня физкультурной самостоятельности старшеклассников детерминирована низким качеством общего физкультурного образования и, в частности, недостаточным уровнем методической подготовленности учащихся, необходимой для организации и проведения самостоятельных занятий. Того объема знаний и умений, которого было достаточно в младшем и среднем звене, в частности для участия в подвижных и спортивных играх, в старшей школе в связи с изменением ценностей, физкультурных интересов, выраженной дифференциацией, индивидуализацией и персонализацией физического воспитания становится явно недостаточно. Учащиеся старших классов лицеев и гимназий в гораздо большей степени обладают внешними и внутренними признаками самостоятельности по сравнению с учащимися средних классов. Внешними показателями самостоятельности учащихся являются планирование ими своей деятельности, выполнение заданий без непосредственного участия педагога, систематический самоконтроль за ходом и результатом выполняемой работы, ее корректирование и совершенствование. Внутреннюю сторону самостоятельности образуют потребностно-мотивационная сфера, усилия учащихся, направленные на достижение цели без посторонней помощи [1].

В связи с этим у старшеклассников необходимо формировать новые знания и, что особенно важно, операционально-методические и оргдеятельностные умения, необходимые для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Операционально-методические умения – внешние (двигательные) или внутренние (интеллектуальные) действия (операции), выполняемые на основе освоенных методик, специальных знаний и опыта в соответствии с поставленными задачами и условиями [2].

Таким образом, в формировании физкультурной самостоятельности учащихся нельзя ограничиваться только освоением соответствующих предметных знаний и умений. Наряду со знаниями и умениями на уроках физической культуры и здоровья у учащихся нужно формировать начальный опыт самостоятельного решения оздоровительно-развивающих задач, а также развивать личностные качества, необходимые для достижения поставленной цели. Суммируя изложенное, можно сделать заключение, что у старшеклассников необходимо формировать ключевую компетенцию, включающую в себя специальные знания, операционально-методические умения, опыт их применения для решения оздоровительно-развивающих задач в стандартных и нестандартных условиях, личностные качества – самостоятельность, поисковую активность, креативность, целеустремленность, настойчивость.

В соответствии с изложенным определена **цель исследования:** сформировать знания и на их основе операционально-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся областного лицея г. Бреста.

**Организация и методика исследований.** Для проведения педагогического эксперимента в начале 2006/2007 учебного года были определены экспериментальный (ЭГ) и контрольный (КГ) классы. В учебный процесс по физической культуре была внедрена экспериментальная учебная программа (вариативный компонент) и учебно-методическое обеспечение, предоставленное учителю для реализации ее содержания. Знания и операционально-методические умения учащихся ЭГ формировались в строгом соответствии с разработанной нами педагогической технологией [2].

В исследовании применялась групповая форма проведения самостоятельных занятий. Каждой из групп отводилась 4-я часть спортивного зала и необходимый для решения задач спортивный инвентарь, а для бега и выполнения упражнений в беге можно было использовать периметр всего зала. В начале эксперимента учащиеся ЭГ и КГ с помощью учителя составляли планы, на основе которых проводили занятие. В ходе и в конце эксперимента учащимся ЭГ были предложены разработанные нами алгоритмы, на основе которых ими в составе групп по 3–5 человек составлялись планы решения поставленных задач самостоятельного занятия продолжительностью 30–45 мин [3].

Контроль операционально-методических умений осуществлялся учителями высшей категории в процессе проведения учащимися самостоятельного занятия в группах по 3–5 человек. Оценка действий учащихся проводилась по разработанным нами критериям и показателям [2]. Результаты контроля фиксировались в подготовленном нами протоколе.

Коэффициент усвоения знаний и умений рассчитывается по формуле:

$$K\alpha = \frac{\alpha}{\rho},$$

где α – число правильных ответов, действий (операций);

ρ – общее число ответов, действий (операций).

Данная методика оценки легко соотносится с 10-балльной шкалой оценки учебных достижений учащихся. Так, если коэффициент усвоения материала 0,7, то ставится оценка 7, 0,8 – 8 баллов и т. д.

В.П. Беспалько обосновал, что обучение можно считать завершенным, если при проведении итогового контроля по теме, коэффициент усвоения (Кα) знаний и опыта больше либо равен 0,7 (7 баллов). **Значение Кα≥0,7 – как индикатор завершения процесса обучения и начала процесса самообучения.**

**Результаты исследований и их обсуждение.** Результаты предварительного контроля операционально-методических умений показывают, что учебные достижения учащихся ЭГ и КГ имеют незначительные различия – соответственно 3,56±2,55 и 3,88±2,9 (p>0,05).

Таблица – Уровень операционально-методических умений старшеклассников, принявших участие в педагогическом эксперименте

| Группы | n | Начало эксперимента | | | | | Конец эксперимента | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Статистические показатели | | | | | | | | | |
| | | $\overline{X}$ | σ | m | t | p | $\overline{X}$ | σ | m | t | p |
| ЭГ | 25 | 3,56 | 2,55 | 0,51 | –0,4>0,05 | | 7,4 | 4,68 | 0,94 | 2,85<0,01 | |
| КГ | 24 | 3,88 | 2,9 | 0,59 | | | 4,21 | 3,01 | 0,62 | | |

Полученные средние баллы соответствуют удовлетворительному уровню учебных достижений. В конце эксперимента результаты оценки операционально-методических умений у учащихся ЭГ оказались значительно выше в сравнении с учащимися КГ – соответственно 7,4±4,68 и 4,21±3,01 (p<0,01).

Как видим, освоение операционально-методических умений, необходимых для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, у учащихся КГ осталось на прежнем, удовлетворительном, уровне. В то время как 96 % старшеклассников ЭГ достигли достаточного (продуктивного) уровня учебных достижений (7–8 баллов) и 2 % – высокого (9–10 баллов). И всего лишь 2 % учащихся ЭГ получили оценку 6 баллов (средний уровень учебных достижений).

Следовательно, предложенная нами методика обучения учащихся областного лицея операционально-методическим умениям оказалась более эффективной по сравнению с традиционной методикой.

**Выводы**

1. Различия между полученными результатами экспериментальной и контрольной групп достоверны при 1-процентном уровне значимости (t=2,85 при p<0,01). Следовательно, формирование ключевой компетенции старшеклассников (знаний, интеллектуальных, операционально-методических и оргдеятельностных умений, практического опыта, личностных качеств), необходимых для осуществления самостоятельной физкультурной деятельности на основе апробированной нами инновационной технологии гарантирует получение положительного результата.

2. Исходя из **дидактического принципа о завершенности процесса обучения**, можно сделать вывод, что в результате проведенного нами эксперимента у учащихся ЭГ сформирована ключевая компетенция, обеспечивающая способность и готовность старшеклассников к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительно-развивающей и оздоровительно-рекреативной направленностью.

1. Воротилкина, И.М. Развитие самостоятельности в онтогенезе / И.М. Воротилкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – С. 16–18.

2. Куприян, В.К. Формирование компетенций учащихся лицеев и гимназий, необходимых для самостоятельных занятий физической культурой / В.К. Куприян // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 10–11 апреля 2008 г. – Минск: БГУФК, 2008.– С. 68.

3. Куприян, В.К. Алгоритмизация действий учащихся лицея для самостоятельных занятий физическими упражнениями / В.К. Куприян, С.В. Куприян // Спортивные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: тезисы докл. II Междунар. науч.-практ. конф., Гродно, 27–28 окт. 2006 г. – Гродно: ГрГУ. – С. 84–87.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

***Лаптиева Л.Н., канд. пед. наук, доцент, Крикало И.Н.,***
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Республика Беларусь

В Республике Беларусь огромное значение уделяется формированию здоровья подрастающего поколения. Поэтому исследование современного состояния и тенденций спортивной деятельности молодежи имеет теоретическую и научно-практическую значимость. Являясь основным фактором физического воспитания, спортивная деятельность выступает одним из существенных механизмов физического развития. Физическое воспитание – это процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающий упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений, оптимизацию развития физического здоровья человека. Под физическим здоровьем человека следует понимать не только отсутствие болезни, но и определенные уровни физической подготовленности и функционального состояния организма [2, 4]. Регулярный мониторинг состояния физического здоровья спортсменов позволяет своевременно влиять на их спортивные результаты через соответствующую коррекцию учебно-тренировочного процесса, способствовать успешному развитию физических, умственных и духовных сил подрастающего поколения [1].

Целью нашей работы явилось исследование общего уровня физического здоровья юных спортсменов. Для оценки общего уровня физического здоровья спортсменов нами была использована комплексная методика оценки уровня физического здоровья, предложенная Г.Л. Апанасенко. Исследование, проведенное по данной методике, включало следующие компоненты структуры здоровья человека: уровень и гармоничность физического развития, уровень физической подготовленности, резервные возможности организма [3, 5]. Реализация методики позволила получить как количественные оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, так и интегральную оценку уровня физического здоровья спортсмена.

Мы протестировали 160 спортсменов (80 пловцов и 80 гребцов) 1992–1994 г. р. В тестировании учитывались следующие параметры: длина (см) и масса (кг) тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ/мл), мышечная сила кисти (МСК/кг), функциональная проба Мартинэ (20 приседаний за 30 с), измерение артериального давления (АД/мм рт. ст.) и частота сердеч-

ных сокращений (ЧСС/мин) в покое. На основании полученных результатов тестирования рассчитаны следующие индексы:

– весо-ростовой: вес (г) / рост (см);

– жизненный (ЖИ): ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг) × 100;

– силовой (СИ): МСК (кг) / масса тела (кг) × 100 (МСК – максимальная сила кисти), Робинсона (ИР) – ЧСС × САД / 100 (ЧСС – частота сердечных сокращений 1 в мин, САД – систолическое артериальное давление).

Результаты показателей оценивались по соответствующим таблицам в баллах, которые после суммирования и определили интегральную оценку уровня физического здоровья каждого из обследуемых. По данной методике определено пять уровней физического здоровья:

1-й – низкий;

2-й – ниже среднего;

3-й – средний;

4-й – выше среднего;

5-й – высокий.

При сравнительном анализе УФЗ юных спортсменов выявлено, что результаты в основном соответствуют третьему (у гребцов – 20 %; пловцов – 37,5 %) и четвертому (гребцов – 52,5 %; пловцов – 47,5 %) уровню физического здоровья (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ УФЗ юных спортсменов

| Уровень физического развития | Гребцы, кол-во чел., % | Пловцы, кол-во чел., % |
|---|---|---|
| 1-й – низкий | – | – |
| 2-й – ниже среднего | 8 (10) | 6 (7,5) |
| 3-й – средний | 16 (20) | 30 (37,5) |
| 4-й – выше среднего | 42 (52,5) | 38 (47,5) |
| 5-й – высокий | 14 (17,5) | 6 (7,5) |

Общая оценка УФЗ: у 146 спортсменов уровень средний, выше среднего, высокий и лишь у 14 – уровень ниже среднего. Результаты проведенного исследования отображены на рисунке.

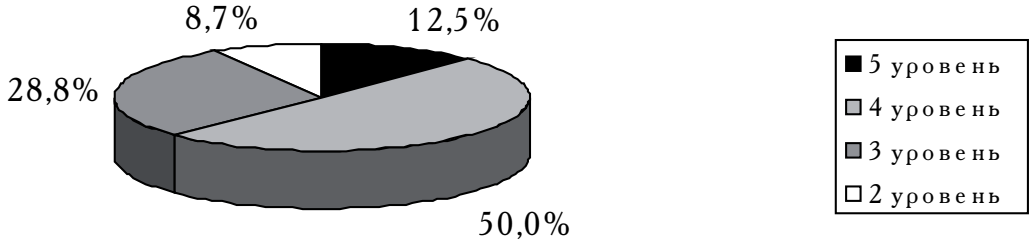



Рисунок – Общий уровень физического здоровья юных спортсменов

На наш взгляд, снижение показателей уровня физического здоровья происходит в основном за счет снижения баллов при расчете весо-ростового индекса у спортсменов астенического типа телосложения. Это свидетельствует о целесообразности придания этапу начальной подготовки в спорте оздоровительной направленности: устранение недостатков в физическом развитии, формирование элементарной основы системы движений, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение разносторонней подготовленности, закаливание организма. Физические нагрузки при этом не должны превышать функциональных возможностей организма занимающихся.

Наше исследование позволило также установить, что у обследуемых спортсменов хорошо развита мышечная система плечевого пояса и кардио-респираторная система, что пропорционально соответствует выбранным видам спорта. В системе дыхания после тренировочных занятий повышается эффективность и экономичность дыхательной функции, увеличивается ЖЕЛ.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать выводы, что УФЗ юных спортсменов достаточно высок и правильный подбор упражнений и дозирование физических нагрузок в тренировочном процессе обеспечит хороший уровень физического развития юных спортсменов.

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 3–9.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 446 с.

3. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения: метод. рекомендации / А.Г. Комков. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 24 с.

4. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – Минск: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Латыпов И.К., канд. пед. наук, доцент,***
Московский городской педагогический университет,
Российская Федерация

Существующая система образования в области физической культуры нуждается в совершенствовании. В основу ее модернизации должна быть положена современная концепция непрерывного образования. Разработка концептуальных основ современной системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры предусматривает решение новых задач, связанных с изменением требований к развитию личности и профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, расширением образовательных услуг, введением двухуровневой системы образования.

Повысить качество профессионального образования, ограничиваясь только рамками вузовской подготовки, уже не представляется возможным. Объективно возникает необходимость создания новой системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту, которая предполагает целенаправленное формирование личности специалиста уже со школьной скамьи, обеспечивая его непрерывный профессиональный рост.

Основу непрерывного образования составляет общее среднее образование. К 2011 году будет завершен организационный переход на принципы профильного обучения, цель которого – повысить качество общего образования, а также обеспечить углубленную и специализированную подготовку учащихся старших классов с учетом их индивидуальных склонностей и способностей [1].

Профильное обучение в школе предназначено, прежде всего для выявления и развития средствами образования личных интересов, индивидуальных склонностей и способностей учащегося, формирования на этой основе профессионального самоопределения и самореализации личности. Чем точнее будет самоопределение, тем больше вероятность того, что общество получит хорошего специалиста-профессионала.

Предлагаемая нами концепция профильного обучения в области физической культуры предполагает, что профильное обучение, предусматривающее отбор и профессиональную ориентацию школьников на физкультурно-педагогическую деятельность, будет способствовать профессиональному самоопределению учащихся в соответствии с профилем избранной специальности и индивидуальными особенностями, формированию устойчивой профессиональной мотивации на педагогическую профессию в сфере физической культуры и спорта.

Особенность профильного обучения в области физической культуры заключается в том, что наряду с идеей воспроизводства физкультурно-педагогических кадров оно решает задачи рационального сочетания образовательной и спортивной деятельности в рамках единого учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса; повышения качества образования и укрепления здоровья школьников средствами физической культуры и спорта [4].

Объективными предпосылками для введения профильного обучения в области физической культуры являются:

1. Реальные потребности рынка труда, формирующего заказ общества на учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и других специалистов по физической культуре, спорту и туризму.

2. Личные интересы и склонности учащихся к физкультурно-педагогической деятельности, лежащие в основе выбора их последующего профессионального образования.

3. Индивидуальные особенности и способности учащихся, характеризующие возможные границы их самореализации средствами физической культуры и спорта, а также ориентирующие на выбор соответственного уровня профессионального образования в области физической культуры.

Профильное обучение реализуется на старшей ступени школы в профильных классах, сформированных по принципу их профессиональной ориентации. В этих классах наряду с физической подготовкой учащихся происходит целенаправленное накопление знаний о будущей профессии и формирование мотивационно-ценностного отношения к профессии педагога по физической культуре и спорту.

Система профильного обучения предусматривает освоение учащимися базовых и профильных общеобразовательных предметов, а также элективных курсов. Оптимальное их сочетание в учебном плане школы составляет содержание профильной подготовки школьников. Следует выделить две немаловажные проблемы обновления содержания образования в спортивно-педагогических классах с целью достижения его преемственности в системе непрерывного физкультурного образования.

Первая из них определяет, каким должно быть профильное обучение, чтобы с его помощью выпускник школы мог бы не только поступить в физкультурный вуз, но и быть готовым к продолжению образования на качественно более высоком уровне. Вторая связана с тем, как, используя потенциал вуза, активизировать творческие, интеллектуальные и физические возможности учащихся, придавая им профессиональную направленность на старшей ступени обучения в общеобразовательной школе.

Важную роль в системе профильного обучения играют элективные курсы, которые связаны, прежде всего, с удовлетворением индивидуальных образовательных интересов, потребностей и склонностей каждого школьника. Элективные курсы для физкультурно-педагогического профиля в основном углубляют и расширяют рамки действующих базовых общеобразовательных и профильных предметов, выявляют специфику педагогической деятельности и профессиональных требований к специалистам по физической культуре и спорту.

Этот новый компонент как раз и призван, с одной стороны, учесть интересы и склонности учащихся, а с другой – определяет возросшие требования к профессионализму учителей физической культуры. Поэтому учитель физической культуры профильной школы должен обеспечивать вариативность, личностную и практическую ориентацию образовательного процесса; завершение профильного самоопределения старшеклассников и формирование индивидуальных способностей и компетентностей, необходимых для достижения профессионального образования в области физической культуры.

В связи с этим нами разработаны программы следующих элективных курсов, которыми пользуются учителя физической культуры и другие педагоги в своей практике:

1. Основы профориентации и введение в педагогическую деятельность.
2. История физической культуры и основы олимпийского образования.
3. Психолого-педагогические основы физического воспитания.
4. Основы анатомии, физиологии и гигиены физического воспитания.
5. Основы теории и методики физического воспитания.
6. Основы избранного вида спорта.
7. Введение в научное исследование в физическом воспитании [3].

Такой системный подход к процессу общего образования и поэтапное включение учащихся в физкультурно-спортивную и педагогическую деятельность способствуют освоению учащимися ценностей физической культуры, развитию индивидуальных способностей, формированию знаний, умений и навыков спортивно-педагогической деятельности, мотивов и интересов к профессии педагога по физической культуре и спорту.

В то же время анализ и изучение опыта работы, а также результатов деятельности инновационных образовательных учреждений города Москвы и других регионов России позволили нам сделать некоторые обобщения, характеризующие перспективные образовательные модели в системе непрерывного физкультурно-педагогического образования:

– модель физкультурно-педагогического лицея;

– модель центра образования спортивно-педагогической направленности;

– модель ресурсного центра по профильному обучению [2].

Концепция образовательной деятельности физкультурно-педагогического лицея предусматривает профильную подготовку учащихся и формирование их профессионального самоопределения не только на профессию педагога по физической культуре и спорту, а также профессионально-педагогическую ориентацию на другие специальности (к примеру, учитель русского языка и литературы, ОБЖ, истории и др.). Такой подход дает возможность создать образовательную среду с учетом профессиональных интересов, индивидуальных способностей и личностных качеств учащихся.

Центр образования может реализовать различные образовательные программы:

– общеобразовательные программы, которые включают: начальное общее образование, основное общее образование и среднее (полное) общее образование;

– профессиональные программы среднего профессионального образования в области физической культуры;

– дополнительного образования спортивной направленности. Все образовательные программы образуют целостную систему, основанную на принципах непрерывности, преемственности, доступности и личностно-профессиональной ориентации обучающихся.

Функционирование центра образования спортивно-педагогической направленности, по нашему мнению, должно быть направлено на:

– создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и более полного удовлетворения образовательных запросов и потребностей детей в формах получения образования;

– формирование общей культуры личности учащегося на основе оптимального сочетания основного общего, среднего профессионального образования в области физической культуры и дополнительного образования спортивной направленности;

– создание условий для развития индивидуальных способностей обучающихся и эффективной подготовки спортивного резерва из числа физически одаренных детей;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к профессии и формирование профессионального самоопределения на физкультурно-педагогическую деятельность;

– повышение качества подготовки выпускников, разрешение проблем перехода от одной ступени обучения к другой в системе непрерывного физкультурного образования;

– сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры, формирование ценностно-ориентированного отношения к физической культуре и спорту, внедрение здорового образа жизни.

Как указано в концепции профильного обучения, эффективной формой организации профильного обучения является также сетевое взаимодействие образовательных учреждений. Этот вариант связан с объединением нескольких школ вокруг одной, обладающей достаточным материальным и кадровым потенциалом, способной стать «ресурсным центром» для других школ, и предусматривает целенаправленное и организованное привлечение и использование образовательных ресурсов данной школы.

В связи с этим мы разработали концепцию окружного ресурсного центра по профильному обучению в области физической культуры в системе Департамента образования города Москвы.

Основными задачами центра являются:

– создание условий для самореализации и самоутверждения личности для овладения профессией педагога по физической культуре и спорту и включения в систему непрерывного физкультурно-педагогического образования в соответствии с ее интересами, способностями и возможностями;

– формирование интереса к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту, совершенствование системы предпрофильной подготовки и профильного обучения учащихся;

– расширение возможности социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального педагогического образования и разрешение проблем перехода от одной ступени обучения к другой в системе непрерывного образования;

– совершенствование системы целевой контрактной подготовки молодых специалистов по специальности «Физическая культура» для учреждений образования города.

Организационную структуру центра составляют: научно-методический совет, служба психолого-педагогической и социальной помощи, консультативно-диагностическая служба, служба врачебно-педагогического контроля и творческая лаборатория.

Основными направлениями деятельности ресурсного центра являются: информационно-аналитическая, образовательная, профориентационная и организационно-методическая работа. Ресурсный центр осуществляет свою деятельность в тесном сотрудничестве с вузами физической культуры и учреждениями дополнительного образования детей спортивной направленности.

Таким образом, можно заключить, что профильное обучение может сыграть существенную роль, если профиль обучения будет восприниматься как совокупность видов деятельности, присущих педагогической профессии, а обучение в профильном спортивно-педагогическом классе (школе) станет началом профессионально-педагогической карьеры. В конечном счете, такое решение вопроса выводит физическую культуру как учебный предмет на более высокий качественный уровень.

1. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования // Нормативно-методические материалы М-ва образования России. – 2002. – № 5.

2. Латыпов, И.К. Проектирование профильных школ в условиях профильного обучения: лекция 6 / И.К. Латыпов // Спорт в школе. – 2006. – № 22. – С. 42–48.

3. Латыпов, И.К. Элективные курсы для спортивно-педагогического класса: учебн.-метод. пособие / И.К. Латыпов. – М.: Пед. ун-т Первое сентября, 2006. – 64 с.

4. Латыпов, И.К. Профильное обучение в школе: физическая культура: учеб.-метод. пособие / И.К. Латыпов. – М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008. – 230 с.

5. О совершенствовании подготовки кадров в области физической культуры и спорта в учреждениях профессионального образования Росспорта. Решение коллегии Федерального агентства по физической культуре и спорту от 31.01.2006 № 1/2 // Сборник официальных документов и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 2. – С. 58–59.

# ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И ФИЛОСОФИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Латыпов И.К., канд. пед. наук, доцент,***
Московский городской педагогический университет,
***Лукина В.И.,***
ГОУ СОШ № 1916, г. Москва,
Российская Федерация

Президент России Д.А. Медведев в своем выступлении на совместном заседании президиума Государственного совета и Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта 14 октября 2008 года заявил, что в настоящее время 80 % российских школьников ведут малоподвижный образ жизни, проводя большую часть времени на уроках и за компьютером. Уроки физической культуры не везде, но во многих заведениях проводят для «галочки». Такая «неповоротливость» приводит к ухудшению здоровья почти двух третей учащихся и зачастую – физической и нравственной деградации [3].

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, около 30–35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.

В то же время увеличилось количество детей, употребляющих наркотики, алкоголь и пристрастившихся к курению. Около половины из них имеют хронические заболевания. Недостаточная двигательная активность ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Из-за плохого состояния здоровья около 1 млн детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой. Остро стоит проблема гипотрофии юношей призывного возраста: до 80 % из них по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных Силах. Эти проблемы стали общенациональными [4].

В решении этих проблем и формировании здорового образа жизни подрастающего поколения решающую роль играют занятия физической культурой и спортом, необходимо предложить детям альтернативные интересные виды деятельности, способные отвлечь их от социально опасного поведения. Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

Поэтому в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» повышение эффективности физического воспитания учащейся молодежи рассматривается как ключевая проблема развития физической культуры и важнейшая задача современного общества. При этом основной целью разработки стратегии развития спорта в стране является создание условий для того, чтобы в короткие сроки сделать физическое воспитание детей и учащейся молодежи более привлекательным и эффективным, охватить регулярными занятиями спортом не менее 80 % детей [5].

Основной формой всего процесса физического воспитания школьников, важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности, является урок физической культуры. В то же время нельзя преувеличивать и возможности школьного урока физической культуры. Два школьных урока физической культуры в неделю не в состоянии решить, пожалуй, главную задачу – готовить здоровых, физически развитых людей. В рамках школьной программы физического воспитания сложно обеспечить

индивидуальный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности. Тем более два урока в неделю не формируют у школьников привычки систематически заниматься физической культурой и спортом [2].

Между тем увеличение уроков физической культуры в школьном расписании само по себе тоже не решает всех проблем физического воспитания и здоровья подрастающего поколения. Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений. Прежде всего, мы должны знать, что урок физической культуры – это учебный предмет в школе и относиться к нему нужно не как «панацее от всех болезней», а как к учебному предмету. Поэтому на уроках физической культуры, в первую очередь, необходимо решать образовательные задачи, то есть: дать учащимся знания, научить базовым видам двигательной деятельности, предусмотренным программой по физической культуре, и тем самым создать двигательную базу, приучить детей к самостоятельности и самостоятельному выполнению физических упражнений, а также формировать культуру личности.

Для этого, прежде всего, нужно изменить существующее содержание школьного образования в области физической культуры, сделать его более привлекательным и интересным для учащихся, повысить эффективность учебно-воспитательного процесса. В связи с этим мы разработали программу по физической культуре с углубленным и расширенным содержанием образования для учащихся 1–9-х классов. В старших классах программный материал по физической культуре изучается на профильном уровне [1].

Отличительными особенностями программы являются:

1) попытка органически соединить в одно целое содержание базовой и вариативной частей как составляющих единого учебно-воспитательного процесса;

2) значительно расширен образовательный компонент;

3) содержание образования направлено на формирование системы знаний в области физической культуры, формирование у школьников умений и навыков самостоятельной работы и создание педагогических условий для самореализации личности средствами физической культуры и спорта;

4) в программу введен самостоятельный раздел «физическое совершенствование», который предусматривает всестороннее развитие физических качеств на уроках физической культуры средствами изученных базовых видов двигательной деятельности и формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;

5) как одно из условий воспитания самостоятельности, в программе предусмотрен контроль выполнения самостоятельной работы (домашних заданий) по физической культуре в качестве неотъемлемой части учебного процесса;

6) тестирование физической подготовленности учащихся выделили в самостоятельный раздел, на что в программе отводится по 4 часа в каждом классе.

Разработанный нами программный материал по физической культуре для учащихся 1–4-х классов состоит из двух основных частей – базовой и вариативной и рассчитан на 4 урока в неделю (3 часа в первой половине учебного дня, 1 – во второй половине). Содержание программы составляют изучение основ знаний о физической культуре, углубленное освоение двигательных умений и навыков базовыми средствами двигательной активности и развитие двигательных способностей учащихся.

Базовая часть программного материала содержит учебный материал, связанный с базовым компонентом, составляющим основу Государственного стандарта общего образования по физической культуре. Вариативная часть содержит учебный материал, дополняющий базовую часть за счет часов школьного компонента. Она предусматривает изучение элементов спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса), плавания, а также развитие двигательных способностей учащихся средствами игровых упражнений и плавания.

Уроки в вариативной части вынесли за сетку учебных часов и проводятся преимущественно во второй половине учебного дня. Для этого используем различные организационные формы: объединяем учащихся параллельных классов, проводим занятия отдельно среди мальчиков и девочек, строим уроки по типу тренировок и т. д. с учетом интересов и склонностей детей. Это позволяет увеличить объем двигательной активности учащихся только на уроках физической культуры до 5 часов в неделю. В процессе уроков учитель определяет предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействует началу занятий избранным видом спорта.

В режиме учебного дня мы не ограничиваемся только уроками физической культуры. Перед началом уроков регулярно проводим гимнастику до занятий, на уроках по общеобразовательным предметам – физкультурные минутки, а на больших переменах организовываем игры и спортивные развлечения, чаще всего на открытом воздухе. В процессе физического воспитания также максимально используем занятия школьников во всех других формах системы физического воспитания детей школьного возраста: спортивных секциях, группах ОФП, группах начальной подготовки учреждений дополнительного образования спортивной направленности и т. д. Таким образом, использование различных форм физического воспитания в начальной школе способствует разнообразию активного досуга детей, приобщению учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре для учащихся 5–9-х классов «Физическая культура и основы избранного вида спорта» характеризуется:

– направленностью содержания программного материала на системное овладение учащимися знаниями в области физической культуры, повышение их двигательной активности и углубленную подготовку по избранному виду спорта;

– увеличением адаптационных и функциональных возможностей школьников за счет повышенного объема двигательной активности;

– интеграцией базового и дополнительного образования в области физической культуры, сочетанием уроков физической культуры с учебно-тренировочными занятиями по избранному виду спорта в режиме учебного дня;

– формированием у школьников личностного и профессионального самоопределения в форме выбора профиля обучения средствами физической культуры и спорта;

– созданием организационно-педагогических условий для профессиональной ориентации учащихся, развития их индивидуальных способностей и получения общего среднего (полного) образования на профильном уровне.

Учебная программа рассчитана на 170 часов в год (5 часов в неделю). Содержание программного материала составляют основы знаний о физической культуре, базовые виды двигательной деятельности, средства для физического совершенствования и основы избранного вида спорта. Методической особенностью данной программы является углубленное изучение базовых видов двигательной деятельности, включая технику избранного вида спорта; расширение теоретико-методических знаний учащихся в области физической культуры; обеспечение дальнейшего всестороннего развития двигательных способностей школьников и формирование личностного и профессионального самоопределения через физическую культуру и спорт.

Освоение теоретического раздела программы «Основы знаний о физической культуре» предусматривает уроки знаний. Выделение теоретических уроков как относительно самостоятельных форм педагогического процесса продиктовано необходимостью усиления образовательной и методической направленности физической культуры как учебного предмета, формирования у школьников начальных педагогических умений и навыков. При этом знания учащихся имеют определенную целевую направленность – уметь использовать полученные знания на уроках физической культуры, занятиях избранным видом спорта и в условиях самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важной составляющей практической части нашей программы являются освоение базовых видов двигательной деятельности (гимнастика с элементами акробатики, спортив-

ные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка, составляющие основу базового компонента программы), физическое совершенствование учащихся и изучение основ избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка учащихся нацелена на расширение их функциональных и адаптационных возможностей. Это достигается преимущественно в процессе целенаправленного развития двигательных способностей учащихся (силовых, скоростных, координационных, гибкости и выносливости), обеспечивающих успешное овладение избранным видом спорта.

Учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта проводим преимущественно за пределами академического расписания в рамках часов школьного компонента или же дополнительного образования детей. Специфика дополнительного образования заключается в том, что в условиях своей школы каждый школьник получает возможность не только подключиться к занятиям по интересам, но и оптимально сочетать обучение в школе с возможностью занятий спортом. Кроме того, такая организационно-педагогическая форма, по существу, является основой возрождения и развития массового школьного спорта.

Таким образом, педагогически рациональное использование возможностей физической культуры позволяет, помимо двух учебных часов, отводимых базисным учебным планом, увеличить объем двигательной активности детей до 5–6 часов в неделю. При этом на основе овладения учащимися системой знаний о физической культуре, умениями и навыками способов физкультурно-спортивной деятельности возможен первый этап профессионального самоопределения в форме выбора профиля обучения, что особенно важно в условиях профильного обучения.

1. Латыпов, И.К. Профильное обучение в школе: физическая культура: учеб.-метод. пособие / И.К. Латыпов. – М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008. – 230 с.

2. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.: ил.

3. О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации: материалы совместного заседания президиума Государственного совета и Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта, 14 октября 2008 г. // Российская газета. – Федеральный выпуск № 4772 от 15 октября 2008 г.

4. О состоянии развития физической культуры и спорта в стране и кардинальном повышении эффективности спорта в решении социально-экономических, демографических, оздоровительных и воспитательных задач, стоящих перед обществом: протокол заседания Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту, 31 мая 2006 г. № 3 // Сборник официальных док. и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 6. – С. 3–7.

5. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы: федеральная целевая программа // Сборник официальных док. и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 2. – С. 9–54.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ НОВОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

***Логвин В.П., канд. биол. наук, доцент,***
Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В 2008 г. в общеобразовательных учреждениях впервые введена в действие учебная программа для специальных медицинских групп (СМГ) «Физическая культура и здоровье», ведущим автором-разработчиком которой является В.Н. Кряж.

Учебный материал в ней структурирован по ступеням образования, годам обучения (классам), разделам, частям, компонентам и темам учебного материала. В каждом из разделов также выделены базовый и вариативный компоненты как для теоретического, так и для практического разделов. Авторами отмечено, что в базовый компонент теоретического раздела программы для СМГ «практически полностью перенесено содержание знаний инвариантного компонента учебных программ предмета «Физическая культура и здоровье» для средних общеобразовательных школ с 12-летним сроком обучения» в связи с тем, что оно имеет как прикладное, так и общекультурное значение, независимо от состояния здоровья учащихся [2].

Для учащихся специальных медицинских групп особенно важно наличие вариативного компонента теоретического раздела, призванного дополнить содержание базового компонента знаниями, связанными с особенностями отклонений в состоянии здоровья учащихся, протекания заболеваний, а также индивидуальных показаний и противопоказаний при этих заболеваниях. С помощью домашних заданий учитель физкультуры должен стимулировать учеников к самостоятельному поиску и ознакомлению с материалами, в доступной форме раскрывающими суть процессов, протекающих в организме при тех или иных функциональных отклонениях и патологии отдельных органов и систем. Разумеется, ученик, даже обучающийся в старших классах школы, не обладая специальными медицинскими знаниями, не сможет досконально разобраться в механизмах протекания заболевания, однако даже поверхностное ознакомление с характером заболевания, его возможными последствиями, способствует формированию стремления к преодолению имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

На практике это призвано воспитывать более осознанное отношение к своему здоровью, повысить мотивацию к занятиям физкультурой и ведению физически активного образа жизни, выбору оптимальных средств физической культуры для оздоровления и рекреации организма. Учитель сможет считать свою миссию успешной, если у ученика сформирована устойчивая привычка к систематическим занятиям физическими упражнениями и закаливанию.

Немаловажным итогом такого подхода является также субъективное осознание улучшения самочувствия ученика, повышения его работоспособности и уверенности в своих силах.

Хорошим подспорьем для учителя физкультуры является наличие в программе методического раздела, содержащего рекомендации по определению медицинской группы для занятий физической культурой при отклонениях в состоянии здоровья, а также методам контроля функционального состояния и физической подготовленности учащихся.

Он помогает учителю в комплектовании учебных групп, отборе содержания учебного материала и его планировании, облегчает проведение занятий и контроль их эффективности.

Несмотря на то что рекомендации по определению медицинских групп для занятий физической культурой адресуются исключительно врачам, что акцентируется соответствующей ссылкой, они также весьма полезны и для учителя физкультуры, так как углубляют его представления о характере наиболее распространенных заболеваний, показаниях и противопоказаниях к занятиям физическими упражнениями.

На наш взгляд, важная роль в выполнении поставленных программой задач принадлежит использованию средств контроля и самоконтроля как при классных, так и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной и рекреационной целью.

Программой рекомендовано применение ряда функциональных проб, которые учитель физкультуры может проводить самостоятельно или с помощью медработника школы. В связи с этим кафедрой ОиАФК внесены изменения в программу базовых курсов повышения квалификации учителей физкультуры, работающих в специальных медицинских группах, а также разработан проект целевых курсов по данной тематике.

На базовых курсах слушатели в объеме 4-часового практического занятия знакомятся с рекомендуемыми пробами и методиками их выполнения, а также критериями оценки результатов.

Часть функциональных проб учитель может использовать на уроке, а другие – рекомендовать для самостоятельного использования учениками. Его задача − обучить учеников методике их выполнения, дать критерии оценки. Желательно, чтобы такие пробы, как орто- и клиностатическая, выполнялись учащимися систематически, а их результаты заносились в дневник самонаблюдений. Самостоятельно могут выполняться и пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи).

Систематичность выполнения 2–3 простых функциональных проб дает возможность проследить динамику функциональных изменений в организме с помощью учителя или медработника проанализировать их, а затем использовать для объективного самоанализа, установления взаимосвязи между функциональным состоянием и образом жизни (режимом дня, физическими и психическими нагрузками, другими значимыми факторами). Самостоятельное получение объективных данных, наглядно иллюстрирующих негативное влияние нарушения режима труда и отдыха на состояние организма, либо, наоборот, позитивное влияние регулярных занятий физическими упражнениями, закаливанием и др., является самым действенным средством убеждения, агитации, воспитания потребности в ЗОЖ.

Тем самым ученик сам вовлекается в процесс воспитания ценностного, активного отношения к своему здоровью; у него вырабатывается стремление к преодолению или минимизации негативных отклонений, используя те средства, положительное влияние которых он сам подтвердил полученными результатами не только субъективного самочувствия, но и объективных показателей.

Что может быть лучше для «мотивации использования средств физической культуры с целью самооздоровления и рекреации»?

Среди рекомендованных программой методов наиболее полные результаты можно получить при использовании экспресс-системы оценки физического состояния, предложенной Г.Л. Апанасенко. Она включает в себя показатели, отражающие функциональное состояние, физическое развитие, физическую подготовленность (сердечно-сосудистый, массо-ростовой, жизненный, силовой индексы). Таким образом, на основании определяемых показателей можно сделать не только обобщенный вывод об уровне физического здоровья ребенка, но и выявить наиболее «слабые звенья» в его структуре.

Однако если для вычисления двух первых индексов в каждой школе есть все необходимое оборудование (весы, ростомер, прибор для измерения артериального давления), то кистевые динамометры и спирометры − для многих школ стали проблемой. Стоят они недорого, но нашей промышленностью не выпускаются. Специализированные магазины медицинской техники и спорттоваров перестали завозить их из сопредельных стран, так как процедура сертификации товара на белорусском рынке слишком затратна и экономически не оправдывает себя. Поэтому при знакомстве с этой методикой учителя часто задают вопрос: «А где взять необходимые приборы?».

Мы можем лишь дополнительно рекомендовать им к использованию более простые пробы: Мартинэ-Кушелевского, прогнозирование уровня физического состояния (УФС) по Е.А. Пироговой, оценку адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М. Баевскому, расчет индекса Кердо [1]. Но, к сожалению, не для всех указанных проб разработаны возрастные критерии оценки, которые может использовать учитель физкультуры. Поэтому мы акцентируем внимание на том, что их информативность может быть повышена благодаря динамичным обследованиям (хотя бы раз в четверть). Также отмечается необходимость стандартизации условий обследования.

Дополнительно к таким занятиям слушатели, как правило, знакомятся с примерами организации мониторинга функционального состояния студентов, а также использования новых технических средств (на примере кафедры физвоспитания БГУ), с методиками проведения занятий в спецмедгруппах среднеобразовательных школ г. Минска (№ 215, школы-интерната № 9).

Еще одним узким местом в применении функциональных проб является отсутствие запланированного программой времени для их выполнения. Это тем более актуально в условиях существенного сокращения времени, отведенного на урок физкультуры, в связи с переходом на 11-летнее обучение.

Сокращать время для занятий физкультурой − это значит увеличивать как психическую, так и физическую нагрузку на организм ребенка. Нет ни одного медицинского или физиологического исследования, которое бы показало избыточность двигательной активности у школьников. Все авторы сходятся на том, что объем двигательной активности не отвечает физиологическим потребностям ребенка, не позволяет ему нормально развиваться. Опубликовано огромное количество научных результатов о гипокинезии у детей, защищены диссертации по ее отрицательным последствиям, а двигательная активность школьников продолжает сокращаться.

Нервно-психическая и информационная перегрузка детей может сниматься только дополнительной физической активностью и общением с природой, но опять-таки в условиях двигательной активности.

Поэтому, если мы действительно обеспокоены здоровьем наших детей, то необходимо вводить *ежедневный* урок физкультуры. Это и будет для них лучшим способом *разгрузки*. А функциональные пробы подтвердят его положительное влияние.

1. Логвин, В.П. Контроль функционального состояния и физической работоспособности при занятиях оздоровительной физической культурой: учеб. пособие / В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. − Минск: БГУФК, 2007. − 28 с.

2. Физическая культура и здоровье I–XII классы: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения / В.Н. Кряж [и др.]. − Минск: Нац. ин-т образования, 2007. − 278 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Логвина Е.А.,***
СШ № 1 г. Минска,
Республика Беларусь

В связи с уменьшением времени, отведенного учебной программой для активных занятий физическими упражнениями в школе, широкую популярность у школьников приобретают занятия в спортивных секциях, танцевальных студиях, в частности увеличилось количество детей, желающих заниматься восточными танцами. В рамках организации внеклассной работы с детьми в средних школах г. Минска (№ 1, 161) организованы занятия в школе восточного танца «Tamazur».

Содержание занятий разработано с учетом особенностей возрастных периодов развития занимающихся. Физическую нагрузку подбирают с учетом анатомо-физиологических,

психических и индивидуальных особенностей развития детей. В каждом возрастном периоде дети по-разному осваивают теоретические знания и двигательные умения, что преимущественно связано с ведущим видом деятельности. С детьми 6–10 лет совершенствуют механическую и репродуктивную виды памяти, в подростковом возрасте реализуют потребность в общении и оценке личных достижений сверстниками, в старшем школьном возрасте выбирают способ самовыражения в танце. Для повышения общего и эмоционального тонуса организма занимающихся, формирования у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, повышения объема и интенсивности двигательной активности, удовлетворения потребности в эстетическом выражении себя в танце учащиеся приобретают опыт выступления на соревнованиях различного уровня. Одним из видов соревновательной (конкурсной) деятельности для учащихся, выбравших занятия в школе восточного танца, стал ежегодный детский республиканский танцевальный фестиваль «Караван», получивший в 2008 г. признание на международном уровне.

Возможность принять участие в соревнованиях, отчетном концерте перед родителями и сверстниками стала серьезным мотивом для систематических занятий, формирования заинтересованности в повышении уровня физической подготовленности, техники освоения двигательных действий в танцевальной школе. В зависимости от возраста и двигательных способностей детей для занятий разделяют на подготовительную и младшую группы, ювеналы, юниоры, молодежь.

Особенностями занятий в подготовительной группе, в которую входят дети от четырех до шести лет, являются развитие музыкального слуха, чувства ритма, обучение различным шагам, построениям, перестроениям, выполнение движений под различные музыкальные ритмы, групповые этюды с выразительными синхронными движениями.

С детьми младшей группы (6–8 лет) постепенно усложняют движения, рисунки (колона, змейки, улитка, круг, шеренга), изменяют направление и скорость передвижения под ритм музыкального сопровождения. В этом возрасте занимающиеся способны проявлять творческое воображение, самостоятельно придумывать различные комбинации, разыгрывать сюжетные композиции и ролевые образы, проявлять соответствующие теме эмоциональные переживания. Однако в этой возрастной группе существует возможность столкнуться с так называемым «кризисом 7 лет», в котором дети могут паясничать, кривляться, менять походку, манерничать, передразнивать и т. п. Для нивелирования подобных проявлений внимание детей перераспределяют с образов и сюжетов на повышение уровня общефизической подготовленности. Важное внимание уделяют упражнениям, совершенствующим функции опорно-двигательного аппарата. До 8 лет ограничивают подъем детей на полупальцы: недостаточная сформированность опорного аппарата стопы, слабость мышц голени на фоне постоянных нагрузок и тренировок могут привести к патологическим процессам. Все танцевальные движения дети выполняют на полной стопе или редко на низких полупальцах, танцевать босиком в этом возрасте запрещено. Объясняют танцевальные движения на ассоциациях: «восьмерки» – плавать, как рыбки; сначала дети осваивают движения только руками, после чего согласовывают движения рук и ног на месте, с продвижением разными способами, приставными шагами в сочетании с пластикой рук, движениями головы. К восьми годам дети способны научиться держать центр в перемещениях; выполнять шаги в соответствии с ритмом музыкального сопровождения; уметь «держать точку» в шагах на повороте (подготовка к вращениям); знать основные позиции рук и ног; иметь представление о правильной осанке и уметь сохранять ее, выполнять упражнения точно, четко и выразительно, запоминать сочетания движений, последовательность их выполнения, уметь координировать свои действия с движениями других в

групповых упражнениях. Для поддержания интереса к занятиям проводят различные развивающие, обучающие, ролевые и подвижные игры. Примером могут быть следующие: «Морская фигура на месте замри» – удержание статической позы, воспитание точности выполнения двигательного действия; «Фотография» – остановка движения после окончания музыкального фрагмента; «Шел в пустыне караван» – танцевальная импровизация за ведущим в ритм шага и музыки; «Волшебная тросточка» – выполнение движений с тростью на голове для формирования правильной осанки, мышечной памяти, координации движений, вестибулярной устойчивости; «Отгадай-ка» – показ действия движением тела с угадыванием задуманного сюжета; «Импровизация» – воспроизведение движений за ведущим с добавлением собственных. Среди ролевых игр у детей популярны такие, как «Учитель» – ученик становится учителем; «Жемчужина» – придумывание лучшей связки танцевальных движений и др. 1–2 раза в год дети демонстрируют собственные постановки, что помогает оценить уровень их техники, творческие способности, определить слабые места в подготовке и определить способы повышения качества выполнения. При выборе костюма важно создать образ в соответствии с драматургией танца (цветок, бабочка, принцесса, солнышко, рыбка и т. п.), что помогает создать внутренний монолог и обрести «лицо».

На занятиях в группах ювеналов (9–11 лет) увеличивают объем танцевальных движений и их сложность, обращают внимание на улучшение равновесия, точности и пластики выполнения движений. После разминки вводной части занятия приступают к выполнению упражнений на гибкость, совершенствованию освоенных и разучиванию новых элементов, соединяют их в связки. После начального этапа разучивания связки движений отрабатывают сначала без музыки, затем в одну четвертую, половину темпа, затем в темп для ощущения контроля над движениями под музыку. Внимание уделяют работе по диагонали: разучивают и совершенствуют проходки, арабески, шене, диагональные связки. Для детей этой возрастной группы восточный танец строят на арабесках, красивых поворотах, движениях рук, умении владеть аксессуарами (вейл, сагаты, трость, крылья). Важно сконцентрировать внимание детей на сложных композициях и техничном исполнении, для того чтобы избежать демонстрации кокетства.

На занятиях с юниорами (12–15 лет) сказки и образы теряют свою актуальность. В этом возрасте школьницы способны освоить всю технику белиданса, однако не рекомендуется поощрять желание проявлять «взрослость» в восточных танцах. Часто приходится организовывать смешанные группы для занятий. В таких случаях допустимо разделение по возрасту или по уровню подготовленности. Положительным моментом в смешанной группе может стать желание старших помогать младшим, когда младшие, как правило, стремятся быть похожими на старших. На занятиях с детьми независимо от возраста занимающихся важно создание доброжелательных отношений, направленных на установление положительного психологического климата; со стороны педагога необходим постоянный контроль над своими действиями, мимикой, жестами, речью, внешним видом. Для формирования авторитета у занимающихся педагог должен показывать все движения «в полную ногу», объяснять доходчиво и лаконично, правильно дозировать нагрузку (чередовать работу и отдых), обсуждать «окраску образа» демонстрируемого движения, в каждом ученике формировать веру в себя и свои творческие силы; анализировать уроки и концерты, объяснять за какие качества одобряется лидерство в той или иной ситуации; не допускается возможность осуждения детей. Соблюдение нехитрых правил педагогом позволят добиться комфортного для всех психологического климата в коллективе, приводящего к удовлетворенности в отношениях педагог – дети – родители – школа – педагог.

# МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ОСНОВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Условия современной жизни диктуют высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Они могут быть сформированы с помощью разумной и научно обоснованной системы развития и защиты детского организма. При постоянном повышении объема и интенсивности образовательного процесса актуальными становятся вопросы организации и содержания занятий, используемых методик, оценки их эффективности. Программой воспитания и обучения в дошкольных учреждениях предусмотрены требования к развитию различных видов деятельности детей, определены приоритеты, направленные на оздоровление.

Для реализации оздоровительных задач в дошкольных учреждениях определены требования к соблюдению гигиенических условий, распорядку дня, полноценному питанию, пребыванию детей на свежем воздухе, закаливающим мероприятиям; разнообразным формам физкультурно-оздоровительной работы и их продолжительности; оценке двигательных умений и физических качеств. Однако, несмотря на разнообразие проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий, редко удается реально снизить количество заболеваний и их продолжительность у детей. Формирование групп детей традиционно привязано к календарному возрасту и программному материалу соответствующих возрастных групп. Неравномерный темп индивидуального развития, различия в функциональных возможностях и состоянии здоровья детей, отсутствие достаточного количества профессионально подготовленных руководителей физического воспитания осложняют организацию процесса оздоровления средствами физической культуры. Физическое воспитание в дошкольном учреждении можно считать эффективным, оказывающим оздоровительное воздействие на организм детей только в том случае, если нагрузки соответствуют по величине психическому и физическому состоянию конкретного здорового или больного ребенка в определенный момент времени. Малая по величине нагрузка вызывает умеренную кратковременную активизацию деятельности дыхания и кровообращения, не влияет при этом ни на физическое развитие ребенка, ни на его адаптацию к окружающей среде. Увлечение силовыми, спортивно-прикладными и скоростно-силовыми упражнениями, не адекватными возрасту и функциональному состоянию, может нанести существенный, непоправимый вред здоровью. В результате могут возникнуть задержка физического и психического развития ребенка, утомление, болевой синдром в мышцах и суставах, отрицательная динамика физиологических параметров основных систем организма, обострение болезни, появление осложнений, отказ ребенка от занятий физическими упражнениями. Для поддержания оптимальной физической нагрузки необходим систематический контроль над их влиянием на растущий и развивающийся по своим законам детский организм. Характерной особенностью процесса роста детского организма является его неравномерность и волнообразность. Усиление роста сменяется его замедлением. В литературе отмечены три периода несоответствия пропорций между длиной и шириной тела, один из них относится к дошкольному возрасту, от 4 до 6 лет. Неравномерность роста можно рассматривать как приспособление, выработанное эволюцией. Активный рост тела в длину на первом году жизни детей связан с увеличением массы тела, а замедление роста в длину в последующие годы обусловлено проявлением активных процессов дифференцирования органов, тканей, клеток. Развитие организма приводит к морфологическим и функциональным изменениям, а рост длины тела – к увеличению массы тканей и органов.

При нормальном развитии организма ребенка оба эти процесса тесно взаимосвязаны. Однако периоды интенсивного роста не всегда совпадают с периодами дифференцировки, что, к сожалению, не всегда находит свое отражение и понимание в практической работе.

Для оценки влияния внешних факторов воздействия на организм, в частности мышечных нагрузок, эксперты всемирной организации здравоохранения рекомендуют оценивать динамику показателей физического состояния, понимая под ним совокупность результатов физического развития, физической работоспособности и функционального состояния. У дошкольников вместо физической работоспособности на практике определяют физическую подготовленность. Безопасным, простым и высокоинформативным методом оценки физического развития принято считать антропометрические измерения. Они позволяют выявить отклонения в пропорциональностях развития тела и внести соответствующую коррекцию с помощью физических нагрузок. Физическое развитие принято рассматривать как один из компонентов здоровья человека. По его основным показателям определяют уровень физического развития. Задержка в интенсивности нарастания годичных приростов и проявление до 0,5 кг отрицательных изменений в массе тела у группы детей дошкольного возраста дают основание предположить наличие неблагоприятных изменений в физическом развитии; свидетельствуют о необходимости выявления причин и рационализации режима двигательной активности, коррекции процессов воспитания и обучения. Физическая нагрузка для детей с дисгармоничным физическим развитием (например, с избыточной массой тела за счет жироотложения, резко отстающих по длине и массе тела от средних величин, свойственных данному возрасту и полу) может подбираться после консультации с эндокринологом. У здорового ребенка длина тела может колебаться в пределах ±1,5σ от средневозрастных показателей. Превышение указанных границ свидетельствует о гиперсомии, которая в пределах 1,5–2,5σ может быть или одним из вариантов нормы, или следствием патологического состояния. Длина тела является наиболее стабильным показателем, характеризующим состояние пластических процессов в организме, и рассматривается как один из критериев уровня соматической зрелости; служит основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки и зависит от конституционных особенностей, внешнесредовых факторов, в том числе от физической нагрузки. Задержка или отсутствие приростов соматических размеров тела, а более всего отрицательные изменения в массе тела свидетельствуют о неблагоприятных изменениях физического развития и требуют коррекции, в частности оптимизации режима двигательной активности и выполнения специальных физических упражнений.

При нормальном физическом развитии значения длины и массы тела, окружности грудной клетки соответствуют возрастным стандартам, которые рассчитывают на основании статистических результатов антропометрии лиц определенного пола и возраста. Дети с отклонениями в физическом развитии (дефицит или избыток массы тела, длина тела ниже среднего; отсутствие прироста соматических размеров тела) заслуживают пристального внимания педагогических, медицинских работников и родителей. В каждом конкретном случае разрабатывают индивидуальный комплекс мероприятий, направленных на коррекцию выявленных отклонений. Результаты оценки уровня физического развития позволяют предположить наличие некоторых функциональных изменений органов и систем; в свою очередь, функциональное состояние влечет за собой изменения в физическом развитии. Качественным отличием отклонения состояния здоровья от нормы у детей по сравнению с взрослыми является задержка роста и развития, состояние несоответствия их паспортного возраста биологическому. Задержка роста и развития, снижение физической зрелости могут быть определены как снижение уровня здоровья. В связи с этим широкое применение получило понятие «пограничного состояния», отражающее минимальные отклонения в структуре и функциях, которые не означают заболевание, но могут ему предшествовать. Примером таких состояний могут служить следующие нерезко выраженные проявления: умеренная

бледность, дефицит или избыток массы тела I степени, измененный аппетит, нарушение сна, снижение двигательной активности, потливость, раздражительность и пр. Переход пограничного состояния в хроническое заболевание провоцируется любым дефектом воспитания: стрессом, чрезмерной нагрузкой, умственной и (или) физической, неадекватными внешними воздействиями. Для предупреждения и профилактики хронических заболеваний существенное значение имеют раннее выявление детей группы риска, разработка индивидуальных методик комплексных лечебно-оздоровительных мероприятий, в том числе средствами физической культуры в системе образования.

Под развитием организма принято понимать процесс количественных и качественных изменений, происходящих в организме человека, приводящих к повышению уровней сложности организации и взаимодействия всех его систем. Развитие включает в себя три основных фактора: рост, дифференцировка органов и тканей, формообразование (приобретение организмом характерных, присущих ему форм). Физиологической особенностью процесса развития, отличающей организм ребенка от взрослого, является его рост, т. е. количественный процесс с непрерывным увеличением массы тела, изменением числа клеток и их размеров; увеличением антропометрических показателей. В одних органах и тканях, таких как кости, легкие, рост осуществляется преимущественно за счет увеличения числа клеток, в других (мышцы, нервная ткань) преобладают процессы увеличения размеров самих клеток. Такое определение процесса роста исключает те изменения массы и размеров тела, которые могут быть обусловлены жироотложением или задержкой воды. Более точными показателями роста организма являются повышение в нем общего количества белка и увеличение размеров костей.

Функциональные системы детского организма созревают неравномерно, обеспечивая приспособление в различные периоды онтогенетического развития, которое характеризуется периодами усиленного или замедленного роста тканей организма, их формирования. Чем младше ребенок, тем больше функциональных изменений происходит в его организме по сравнению со взрослым. Функциональное состояние характеризует возможности организма приспособиться к изменениям внешней среды, а динамические наблюдения за функциональными показателями позволяют обеспечить оптимальный режим двигательной активности с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка за счет направленного воздействия физическими нагрузками. При этом особое внимание уделяется выбору направленности физических упражнений, их дозировке, позволяющей избежать переутомления, ухудшения самочувствия и обострения заболевания. Систематический анализ изменений позволяет объективно оценить эффективность применяемых средств, форм и методов физического воспитания и комплексного воздействия профилактических мероприятий, проводимых в дошкольных учреждениях. Под функциональными возможностями принято понимать совокупность оценки резерва психической активности и кардиореспираторной системы. Функциональный резерв определяют с помощью тестов, при выполнении которых фиксируют время двигательной реакции на внешнее воздействие и реакцию регулирующих систем организма на тестирующие нагрузки. Высокая или низкая чувствительность (гипер- или гипоактивность) ухудшает эффективность вегетативных регулирующих систем, приспособительных реакций организма на внешние стрессогенные воздействия. Степень вегетативной лабильности определяют методами математического анализа сердечного ритма. Многочисленные исследования подтвердили, что адаптационные изменения показателей сердечно-сосудистой системы на умственную и физическую нагрузки определяются, прежде всего, напряжением симпатических функций. Наиболее общей закономерностью реакции гемодинамических показателей на физическую нагрузку является повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений. С возрастом реакция этих показателей становится менее выраженной. Выявление закономерностей реакции показателей кардио- и гемодинамики здоровых детей на физическую нагрузку может служить критерием оценки адаптаци-

онных возможностей сердечно-сосудистой системы и ее отклонений для соответствующих возрастно-половых групп. Несмотря на хорошо разработанные теоретические основы реакции сердца на физические нагрузки, в практике физического воспитания дошкольников эти исследования не нашли достаточного отражения.

Для оценки физической подготовленности используют метод контрольных упражнений, анализируя количественные и качественные показатели двигательных умений у детей. Традиционно изучают характеристики следующих движений: бег (10 м на скорость и между предметами, на выносливость); броски набивного мяча, прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения сидя. Исследования ученых свидетельствуют об успешном освоении дошкольниками сложных знаний и двигательных умений при систематических занятиях, однако результаты, полученные в области изучения анатомо-физиологических, медицинских и психолого-педагогических особенностей детей дошкольного возраста, не позволяют оценить реакцию адаптации организма к предлагаемым умственным и физическим нагрузкам.

Оценка физического состояния дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями предполагает положительную динамику всех его составляющих (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность). В случае улучшения показателей физического развития и физической подготовленности, но отрицательных изменений в функциональном состоянии физические нагрузки должны быть снижены, внесена коррекция в их дозировку и направленность воздействия на организм детей.

## ПОИСК ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

***Лоза Т.А., канд. пед. наук, профессор,***
Сумской государственный педагогический университет им. А.С. Макаренко,
Украина

Родители и школа несут ответственность за развитие ребенка. Каким же требованиям должны удовлетворять наши школы, чтобы дети получили полезное и полное развитие – вопрос актуальный.

Можно выделить четыре аспекта:

– детям нужна физическая подготовка;

– они должны приобретать опыт двигательной активности;

– дети хотят получить задания и поощрения за их выполнение;

– им необходимо играть друг с другом.

Чтобы быть здоровыми, дети должны двигаться. Органы человеческого тела, а также костная система развиваются не только генетически, но и в соответствии с требованиями, которые предъявляются: если таковые высокие, развитие – более эффективно, если требований нет, они атрофируются. Можно сделать вывод, что организм, испытывая определенные трудности, приспосабливается к определенным условиям существования. Однако если организм не получает необходимого минимума движений, начинают появляться признаки какой-либо болезни. Известно что, сердце, работающее не с полной нагрузкой, перестает развиваться или уменьшается в размере. Мышцы в тех же условиях оказываются не в состоянии поддерживать спинной хребет или свод стопы. Кости скелета, не испытывающие нагрузок в виде давления или растяжек в период роста организма, остаются неразвитыми и впоследствии становятся уязвимыми для травм.

Поэтому детям для здоровья требуются многократные нагрузки на сердце и систему кровообращения, чтобы добиться чувства удовлетворенности физическими упражнениями. Следовательно, они должны много двигаться, бегать, прыгать, лазать, кататься, играть и т. д.

В последнее время выявились серьезные недостатки двигательной подготовленности учащихся, а также в вопросах овладения ими жизненно необходимыми навыками и умениями, знаниями основ гигиены и оказания первой медицинской помощи. Многие школы ограничивали свою роботу, связанную с физическим воспитанием учащихся, только уроками физической культуры. Вместе с тем доказано, что уроки восполняют лишь незначительную долю необходимого объема двигательной активности. Небольшой объем двигательной активности, отсутствие достаточной интенсивности выполнения упражнений, низкая плотность занятий привели к тому, что уровень развития основных двигательных качеств и овладение двигательными навыками оказались не на должном уровне. Личный опыт работы в школе, а также изучение передового опыта школ показал, что большого успеха достигают те педагоги, которые максимально используют различные формы физического воспитания. Наряду с уроками проводят разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, массовую внеклассную и спортивную роботу, широко применяют самостоятельные занятия, в том числе и домашние задания.

Следовательно, для того чтобы ребенок развивался, ему нужно предоставлять неограниченные возможности для выполнения движений, соответствующих обстановке.

Дать детям полное физическое воспитание, ориентированное на четыре указанные цели, мы не сможем за 2 и даже 3 урока в неделю. Понадобятся различные дополнительные средства, потребуются и учителя, мыслящие по-новому, и более того, качественное методическое обеспечение.

Однако специальные программы не могут компенсировать тот объем движений, который дети не выполняют в остальные дни недели. Следовательно, все меры, предпринимаемые учителями физической культуры в школах, должны быть направлены на обогащение общего запаса движений. Это означает, что необходимо поощрять детей быть физически более активными, давать консультации родителям. Уроки физической культуры в школах следует организовать так, чтобы в свободное время дети могли повторять усвоенное в школе. Такое повторение должно принести занимающимся удовольствие. Задачи физического воспитания будут решены, если дети привыкнут к физической активности, если поощрять занятия спортом будут не только учителя, но и родители. В противном случае, физическое воспитание будет неполным и незавершенным.

Учитель физической культуры вносит свой посильный вклад в процесс развития ребенка. Однако этот вклад должен быть предельно целенаправленным, если он знает, чему, помимо своего предмета, он хочет научить. За 2–3 урока физической культуры в неделю можно достичь очень скромных результатов. Поэтому эффективность уроков повысится, если планировать их так, чтобы стимулы, которые мы задаем на уроках, будут воздействовать на подопечных и после школы. Следовательно, детям надо предлагать больше стимулов и инициативы, с которыми они справятся без руководства учителя.

Большое количество научных исследований показывает, что взаимосвязь «учитель – ученик» имеет значение для организации программы «Здоровье нации». Как свидетельствует практика, учебные занятия в вузе, как и уроки физической культуры в школе, не могут обеспечить необходимый уровень физической активности учащихся и студентов.

Поэтому для улучшения уровня физической активности, прежде всего, необходимо активизировать самостоятельную работу в этом направлении студенческой молодежи, которая во время обучения в педагогическом вузе, вместе с приобретением знаний по основной профессии должна получить прочные знания, умения и навыки использования средств физической культуры для улучшения и сохранения своего здоровья.

Однако и в этом направлении роботы мы прослеживаем недоработки. Во-первых, недостаточно количество исследований, которые бы объективно давали рекомендации по использованию средств физической культуры в домашних условиях для поддержания и сохранения здоровья на протяжении всей жизни.

Использование средств физической культуры для оптимизации состояния здоровья учащихся и студентов можно оптимизировать с помощью индивидуальных тренировочно-оздоровительных программ (ИТОП).

Нами разработана новая ИТОП [1], в которую включены ежедневные мероприятия, направленные на гармонизацию и совершенствование психофизических процессов организма человека. Анализ научных исследований, которые проводились в этом направлении, показал, что, как правило, программы предлагают не полный спектр средств для улучшения качества жизни и долголетия. Во-вторых, те вузовские программы по физическому воспитанию, по которым работают преподаватели кафедры физического воспитания со студентами, даже при четком выполнении всеми студентами заданий, не изменят качественно психофизиологическое состояние организма студентов, чтобы можно было констатировать действительную степень здоровья молодежи в контексте понятия «Здоровья нации». А ведь, действительно, состояние здоровья студентов педагогических вузов (да и не только педагогических) вызывает беспокойство у многих исследователей. Поэтому созданную нами оптимальную индивидуальную тренировочно-оздоровительную программу для студентов высших педагогических учебных заведений можно использовать как во время обучения в вузе, так и в дальнейшей жизни в качестве вспомогательного материала для учителя для дальнейшего воздействия в этом направлении на учеников.

1. Верблюдов, І.Б. Організація і методика самостійного оздоровчого тренування: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза. – Суми: Сум ДПУ, 2008. – 224 с.

2. Войтенко, В.П. Системные механизмы развития и старения / В.П. Войтенко, А.М. Полюхов. – Л.: Наука, 1986. – 184 с.

3. Леко, Б.А. Фізичне виховання: авторська програма для вищих навчальних закладів освіти / Б.А. Леко, М.В. Мандрик. – Чернівці: ЧНУ, 2003. – 91 с.

4. Фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5–12 класів / упоряд.: М.Б. Зубалій [та інш. ]. – К.: ІРПІНЬ, 2005. – 272 с.

5. Жданова, О.М. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури / О.М. Жданова, І.Б. Грабовська // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Львів: Українські технології, 2003. – С. 33–43.

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ КОРЕННОЙ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

***Лукьяненко В.П., д-р пед. наук, профессор,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

В специальной литературе можно встретить изложение множества концептуальных взглядов на решение проблем школьной физической культуры [1–5]. Однако осуществленный автором данной работы их углубленный анализ [3] свидетельствует о фактическом отсутствии ясных, консолидированных представлений о том, какой должна быть школьная физическая культура в целом и общее образование в этой сфере в частности.

Ситуация крайне осложняется наличием серьезных ***разногласий*** в понимании **цели, задач и содержания**, т. е. самых главных сущностных элементов учебной работы по физической культуре в школе как среди специалистов-практиков, так и многих ученых. На этом основании приходится констатировать наличие **уникального *парадокса,*** заключающегося в том, что в нашем обществе, несмотря на почти вековую историю систематического преподавания в общеобразовательной школе учебного предмета «Физическая культура», до сих пор ***отсутствуют устоявшиеся представления*** о том **для чего это нужно.**

Отсутствие ясных представлений о том, чего мы хотим, обусловило невозможность формирования консолидированных представлений о том, какой должна быть школьная физическая культура.

Осуществленный нами разносторонний анализ сложившейся к настоящему времени ситуации [3, 4] свидетельствует о том, что в содержании преподавания учебного предмета «Физическая культура» в школе приоритет отдается либо ***рекреационно-оздоровительной***, либо ***спортивно-тренировочной*** направленности. При этом его **образовательная** основа, как правило, вообще выпадает из поля зрения практических работников, несмотря на то, что именно она должна представлять собой главное содержание любого учебного предмета.

Откровенная и систематическая ***подмена образовательного содержания*** учебных занятий по физической культуре в школе содержанием из других форм физического воспитания – ОФП, тренировочных, ЛФК, а также их превращение в развлекательные мероприятия, в одну из форм активного отдыха и т. п., на наш взгляд, представляет собой главную **причину** неудовлетворительного состояния существующей системы общего среднего образования в области физической культуры.

Вместе с тем факт подобной **деградации** учебной дисциплины, носящей статус **базовой общеобразовательной,** не осознается подавляющим большинством учителей физической культуры**, воспринимается в школе и в обществе как нечто само собой разумеющееся.** И все это происходит на глазах и с молчаливого согласия органов управления образованием всех уровней, вплоть до Министерства образования и науки Российской Федерации.

По мнению автора данной концепции, именно это **шокирующее** своей очевидной парадоксальностью обстоятельство является **основной причиной** неудовлетворительного решения как образовательных, так и оздоровительно-развивающих задач, нерациональной траты учебного времени, потери уроком физической культуры своей интегрирующей функции, превращения его из основной в одну из заурядных форм физического воспитания, а также главной причиной сомнений в его необходимости в сетке учебного расписания школы.

Все это является свидетельством того, что **существующая педагогическая система общего образования в области физической культуры уже давно себя изжила и полностью дискредитирована.** Однако в обществе и даже в среде специалистов данное обстоятельство еще ***не осознано*** в должной мере.

Особого внимания заслуживает вопрос о роли учебного предмета «Физическая культура» в решении ***проблемы укрепления здоровья*** детей и учащейся молодежи. При этом вряд ли кто станет оспаривать приоритет физического развития и здоровья детей, необходимость повседневной заботы о нем и т. п.

***Вместе с тем нельзя путать глобальную проблему, связанную с необходимостью систематической заботы о непреходящей ценности – здоровье детей, с конкретными, специфическими целями образовательного процесса по конкретной учебной дисциплине.***

По нашему глубокому убеждению, у проблемы повышения до ***социально значимого*** уровня показателей здоровья и двигательной подготовленности людей **не может быть решения без существенного повышения уровня физической культуры народа**, что, в свою очередь, невозможно без решения вопроса о **коренном** преобразовании системы **общего образования** в этой сфере, способной обеспечить должный уровень **физкультурной образованности** большинства населения страны.

Позиция автора по вопросу об использовании средств физической культуры с целью укрепления здоровья (а также суть ее принципиального отличия от других) состоит в следующем.

Мы признаем безусловный приоритет здоровья детей в этом процессе. Но в отличие от других, мы считаем совершенно бесперспективным превращение уроков физической культуры (т. е. учебных занятий по базовой общеобразовательной дисциплине) в тренировочные занятия или оздоровительные мероприятия для решения этой проблемы. Обстоятельная аргументация по этому поводу представлена в монографии [3], раздел 1.6.

Одной из **главных причин** существования отмеченного выше парадокса является слабая теоретическая разработанность и недостаточная экспериментальная обоснованность подхода, основанного на приоритете **образовательной направленности** учебных занятий по физической культуре в школе, недостаточно глубокое понимание его сути и связанное с этим недоверие к нему, неверие в его эффективность со стороны большинства практических работников.

Устранению этого пробела и были посвящены исследования автора данной работы [3, 4].

В ходе их проведения предпринята попытка прогнозирования, теоретического моделирования и теоретико-методологического обоснования концепции построения системы общего среднего образования в области физической культуры, на основе его *фундаментализации* с опорой на более эффективное использование **общеобразовательного** потенциала физической культуры.

В своем наиболее общем и кратком выражении *сущность* предлагаемой концепции построения общего среднего образования в области физической культуры заключается в следующем:

– обоснование необходимости принципиальных изменений в понимании цели и содержания общего образования в области физической культуры, предполагающих необходимость существенного смещения акцента с двигательной на когнитивную, подлинно образовательную составляющую;

– *фундаментализация* содержания общего среднего образования в сфере физической культуры;

– устранение явного *дисбаланса* между двигательным и интеллектуальным компонентами содержания образования по предмету «Физическая культура» в школе на основе установления оптимального соотношения между ними в соответствии с их *истинной* ролью в деле формирования физической культуры личности школьников;

– создание условий для формирования нового представления об уроке физической культуры, характеризующих его прежде всего с *общеобразовательных и культурологических* позиций как форму обеспечения должного уровня *физкультурной образованности***,** являющейся непременным условием успешного формирования физической культуры личности. И уже на этой *системной фундаментальной основе* – организации попыток решения проблемы **здоровья и двигательной подготовленности** учащейся молодежи;

– приведение содержания образования по этому предмету в соответствие с декларируемым статусом *базовой общеобразовательной* дисциплины, а также *функциями и содержательной сущностью* **всей системы общего среднего образования;**

– расширение представлений о комплексе средств формирования физической культуры личности, обосновании необходимости включения в его состав *системы специальных знаний* в качестве одного из *основных средств* реализации этого процесса (наряду с физическими упражнениями);

– обеспечение предпосылок для достижения главной цели образовательного процесса – *перерастания* обязательного учебного процесса по физической культуре в школе в процесс физкультурного *самообразования* и физического *самосовершенствования* и формирования на этой основе базового основания для подъема уровня физической культуры в обществе;

– создание условий для подлинного *самоопределения* личности в сфере физической культуры. Установление на этой основе устойчивых традиций систематического использования средств физической культуры с целью оптимизации состояния организма, рекреационно-оздоровительных, спортивных целей, возникновения «моды» на здоровый стиль жизни;

– обоснование целесообразности разработки оригинального направления развития непрерывного образования в области физической культуры, сущность которого отражена в лозунге: *«Каждый сам себе тренер»*, существенно дополняющего и углубляющего представления об этом многогранном исключительно важном для жизнедеятельности общества феномене.

Предлагаемая концепция, опираясь на более эффективное использование общеобразовательного потенциала физической культуры, обеспечение осознанности, повышение мотивации к учению, раскрывает перспективные пути коренного преобразования учебного процесса в системе общего физкультурного образования, значительного *повышения* на этой основе *результативности всей системы физического воспитания в обществе.*

При разработке концепции автор исходил из представления о том, что эффективно организованный учебный **общеобразовательный** *процесс* по физической культуре в школе призван служить основанием для успешного решения многих проблем школьной физической культуры. Самым же важным является то обстоятельство, что этот процесс представляет собой своеобразный *несущий стержень* всей системы формирования физической культуры личности на начальных этапах человеческой жизнедеятельности.

В результате достижения цели его реализации человек должен получить в свое распоряжение важнейший *«инструментарий»,* который может быть им использован для совершенствования своих физических и духовных возможностей на протяжении всей индивидуальной жизни.

В соответствии с представлениями автора о сущности **учебной** физкультурной (в том числе и двигательной) деятельности, она должна заключаться не столько в процедуре двигательного «натаскивания», а представлять собой процесс, направленный на **преобразование объекта воздействия** (обучаемого) путем усвоения им такой информации и способов деятельности, которые бы позволяли ему успешно познавать и **преобразовывать самого себя,** свою физическую природу.

В связи с этим представляется необходимым напомнить о широко известном в педагогике положении о том, что специфика педагогического процесса выражается в его **цели** – *совершить поворот к саморазвитию, самодвижению, самовоспитанию человека***.** В достижении именно этого результата, на наш взгляд, должен заключаться основной эффект педагогической общеобразовательной деятельности и в области физической культуры. Однако это *немыслимо* осуществить *без коренных преобразований* существующей системы общего физкультурного образования.

Как можно видеть, при таком подходе акценты должны быть расставлены совсем по-иному. Не знания и способы деятельности выступают в роли некоей добавки к двигательной активности, а наоборот. Однако это относится только к той форме, которая характеризуется как урок. Ко всему же остальному многообразию существующих форм физического воспитания традиционные представления остаются совершенно справедливыми. Следовательно, нельзя забывать об уникальных специфических функциях урока и тогда становятся более понятными и снимаются с повестки множество дискуссионных вопросов.

Реализация концепции может способствовать реальному (а не только декларируемому) воплощению в жизнь идеи подлинного и непрерывного общего образования в сфере физической культуры, приданию недостающей этому процессу *социокультурной* направленности, и на этой фундаментальной основе – более успешному решению задач и достижению социально значимых показателей в укреплении здоровья людей средствами физической культуры.

В основе разработанной нами образовательной концепции лежат идеи фундаментализации образовательного процесса по физической культуре в школе, с опорой на уникальный по своей природной сути *общеобразовательный потенциал* этого учебного предмета. В представленном в ней качестве учебный предмет «Физическая культура» не только теряет признаки *неполноценности* по сравнению с другими предметами учебного плана школы (из-за которых его предлагают либо чем-то заменить, либо с чем-то объединить, либо вынести за рамки учебного расписания и т. п.), но и *приобретает свойства одной из фундаментальных, системообразующих основ всей системы общего среднего образования,* всей своей сутью отражая сущность, цель и задачи этой системы в современном обществе.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что система общего образования в области физической культуры в настоящее время существует в **экстремальных,** исключительно неблагоприятных условиях**.** На таком фоне у многих при ознакомлении с данной концепцией наверняка могут возникнуть серьезные сомнения по поводу ее реалистичности.

Казалось бы, в таких условиях не до изысканности идей и концепций, особенно таких, которые нельзя реализовать в практике немедленно, «здесь и сейчас». Однако всерьез думать так, а тем более действовать (или, скорее, бездействовать) в соответствии с таким мнением, было бы глубоким заблуждением и грубой стратегической ошибкой.

Надо отдавать себе отчет в том, что перед нами стоит задача не консервирования кризиса, а обеспечения предпосылок рождения новой системы общего среднего образования в сфере физической культуры, перспектив его вывода на такие формы организации и технологического обеспечения, которые бы соответствовали **требованиям и перспективам развития современного общества.**

Поэтому при разработке обновленной образовательной политики и механизма запуска процесса модернизации общего физкультурного образования государственные и общественные институты страны должны продемонстрировать решимость и последовательность в реализации планов его **подлинной** модернизации.

Но для этого необходима глубокая убежденность в правильности выбранного пути модернизации, уверенность в том, что материальные затраты и трудности, которые придется преодолеть на этом пути, не окажутся напрасными и, несмотря на то, что продвижение по нему потребует значительного времени, в конечном итоге цель будет достигнута.

В роли своеобразного маяка, указывающего правильное направление движения по этому нелегкому пути, и должна служить всесторонне обоснованная научная концепция. Ориентация на нее позволит на каждом участке пути наиболее рационально использовать появляющиеся новые возможности достижения цели. Выполнение этой роли и предопределяет смысл и предназначение данного концептуального построения.

Автор глубоко убежден в том, что изложенные в данной концепции основания способны обеспечить решение проблемы достижения должного уровня общего физкультурного образования, физической культуры личности и уже на этой фундаментальной основе обеспечить получение **социально значимых** результатов в укреплении здоровья и повышении двигательной подготовленности учащейся молодежи и всего населения России.

Весь вопрос в том, как скоро это будет осознано специалистами в области физической культуры и закреплено в общественном сознании. Только после этого станет возможным принятие по-настоящему действенных мер, направленных на модернизацию системы общего физкультурного образования и отвечающих насущным требованиям развития современного общества.

1. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубушева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50–54.

2. Кряж, В.Н. Образовательный стандарт. Общее среднее образование. Физическая культура и здоровье (1–4, 5–10, 11–12 классы) / ред. коллегия: В.Н. Кряж, З.С. Кряж, В.С. Овчаров; М-во образования Республики Беларусь. – Минск, 2007.

3. Лукьяненко, В.П. Современные состояния и концепция реформирования системы общего среднего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. –М: Советский спорт, 2005. – 255 с.

4. Лукьяненко, В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России: монография // В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 95 с.

5. Матвеев, А.П. Теоретико-методические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе: дис. … д-ра пед. наук / А.П. Матвеев. – М., 1997. – 92 с.

## ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

***Луценко Е.Л., канд. психол. наук, доцент, Габелкова О.Е.,***
Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина,
Украина

**Введение.** Состояние нашего тела в данный момент времени – это отражение мыслей, чувств и эмоций. Удовлетворенность своим телом зависит, прежде всего, от стабильного чувства уверенности в себе. Кто хорошо ощущает свое тело, настроен оптимистически, уверен в себе, тот не станет легкой добычей рекламы и того стандартного образа, который диктуется установившимися в обществе нормами и предписаниями. Такие люди знают, что их внутреннее самочувствие зависит не только от того, как они выглядят внешне [2].

Сегодня одна из самых больших проблем во всем мире, связанных с едой, – проблема полноты. К сожалению, дать определение полноте непросто. Этот термин используется для описания людей как не слишком тучных, так и с очень большим лишним весом. В рамках многих исследований людей считают полными, если их вес на какой-то определенный процент – например, на 25 % – превышает средний вес человека такого же пола, роста, телосложения, возраста. В определенные периоды жизни каждый из нас может набрать лишний вес.

Излишний вес связан с диабетом, повышенным кровяным давлением, сердечно-сосудистыми заболеваниями и раком. Вполне очевидно, что во всем мире начинает складываться предвзятое отношение к тучным людям. Для многих людей, стремящихся похудеть, достижение культурного идеала является очень сложным, а быть может, даже и невозможным. Соответственно они начинают испытывать на себе действие достаточно сильного физического и психологического стресса.

Основной психологической причиной, вызывающей полноту, является страх и потребность в защите. Очень часто полные люди чувствуют себя незащищенными, и жир выполняет защитную, буферную функцию.

Пища является самым доступным объектом злоупотребления. Систематическое переедание или, напротив, навязчивое стремление к похудению, выборочная избирательность в еде, изнурительная борьба с лишним весом, увлечение новыми диетами – эти и другие формы пищевого поведения весьма распространены в наше время и являются скорее нормой, чем отклонением от нее. Тем не менее стиль питания отражает аффективные потребности и душевное состояние человека [1].

**Актуальность исследования** обусловлена ростом процента лиц с избыточным весом в промышленно развитых странах. В связи с автоматизацией труда все большее распространение получает физически пассивный и эмоционально стрессовый образ жизни, способствующий нарушению массы тела. В то же время существуют определенные психологические предпосылки нарушения массы тела. Эти причины обусловливают важность изучения именно психологической стороны данного явления.

**Цель исследования** – выявление психологических особенностей лиц с избыточной массой тела.

**Задачи исследования:**

1) анализ теоретических подходов к изучению психологических особенностей лиц с нарушениями конституции тела;

2) сравнение ситуационных факторов, потенциально влияющих на управление питанием лиц с избыточным и нормальным весом;

3) сравнение особенностей биографических и социально-психологических характеристик лиц с избыточным и нормальным весом.

**Методы и организация исследования.** Выборка исследования составила 30 испытуемых среднего возраста, 17 из которых имеют избыточный вес тела и 13 – нормальный. Среди них 21 женщина и 9 мужчин, все жители г. Харькова.

Эмпирическое исследование носило характер среза, т. е. испытуемые были протестированы единственный раз с помощью психодиагностических методик. Время тестового обследования составляло в среднем 1,5 часа. Все испытуемые добровольно и охотно согласились принять участие в исследовании.

В ходе исследования были использованы следующие психодиагностические методики: разработанное нами полуструктурированное интервью из 10 вопросов, касающихся веса, роста и потенциальных ситуационных факторов риска накопления избыточного веса; тест «Биографический опросник» BIV, содержащий 8 шкал биографии, социально-психологических и личностных особенностей. Вся математико-статистическая обработка результатов исследования была выполнена на персональном компьютере: база данных и графический анализ сформированы в программе Excel. Сравнение средних производилось по критериям Стьюдента, Манна-Уитни. Корреляционный анализ осуществлялся по Спирмену. Все расчеты проведены в программе STATISTICA 6.0.

Полуструктурированное интервью осуществлялось для выявления потенциальных факторов, влияющих на накопление человеком избыточной массы тела. К таким факторам, по нашему мнению, могут относиться принуждение к еде в детстве, отсутствие занятий спортом или другой физической активности, опыт недоедания, ведение в настоящее время нездорового образа жизни, неадекватный аппетит и стиль питания, наличие полных родственников, хронических заболеваний, недостаток силы воли в управлении своим питанием.

Кроме того, в первом вопросе интервью мы выясняли вес и рост испытуемых для вычисления индекса массы тела (ИМТ), с помощью которого выборка была разделена на группы с нормальным и избыточным весом.

ИМТ представляет собой широко известный коэффициент массы тела, который вычисляется по формуле: вес, кг / (рост, м)$^2$.

Нормальным считается ИМТ в пределах от 19,5 до 24,9. Более высокий ИМТ является критерием избыточного веса [3].

Второй психодиагностической методикой был тест «Биографический опросник» BIV [5], который содержит шкалы «Семейная ситуация», «Сила “Я”», «Социальное положение», «Стиль воспитания», «Нейротизм», «Социальная активность», «Психофизиологическая конституция», «Экстраверсия». Тест был выбран с целью поиска связи между измеряемыми им биографическими, социально-психологическими и личностными чертами и ИМТ, т. е. связи между этими чертами и весом человека.

**Результаты исследования.** Для того чтобы выяснить, какие причины могут обусловливать переход человека из нормальной весовой категории в категорию избыточного веса, мы рассчитали средние значения в баллах по всем вопросам интервью отдельно в группах испытуемых с нормальным и избыточным весом. Эти среднегрупповые показатели отражены на рисунке 1.

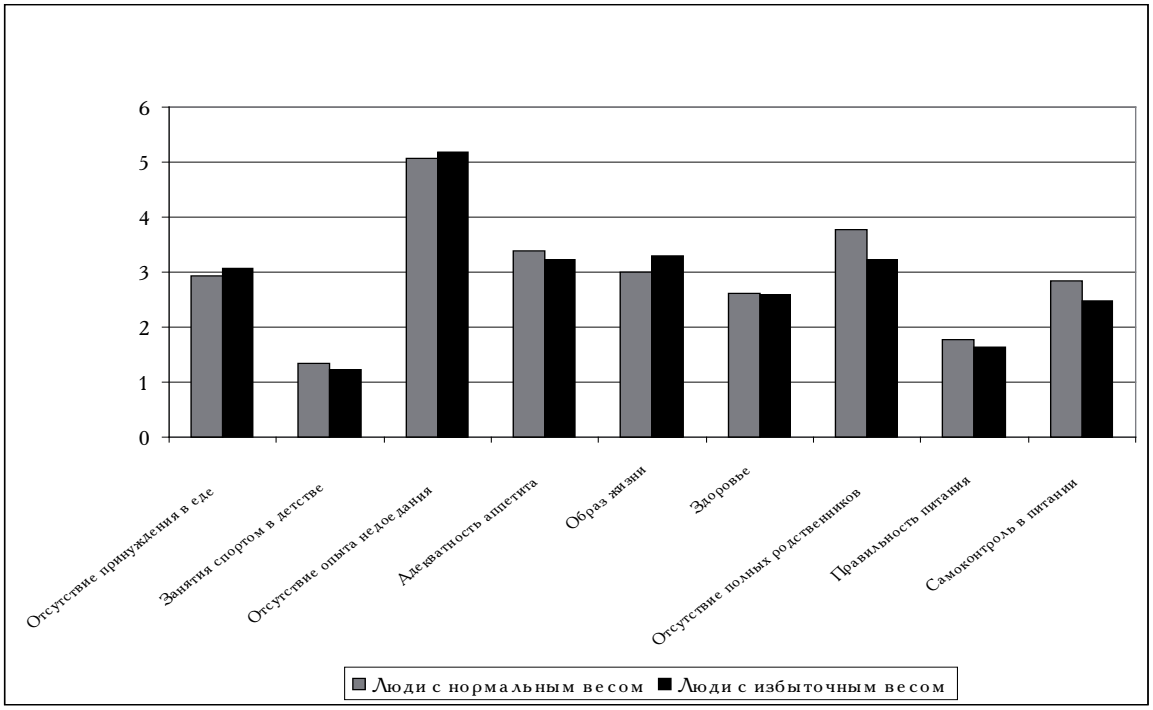



Рисунок 1 – Факторы, влияющие на управление питанием

Как видно из рисунка 1, большинство поведенческих факторов, которые, как мы предполагали, могли повлиять на приобретение человеком избыточного веса, оказались практически одинаково выражены в обеих группах. Исключение составил фактор «Отсутствие полных родственников», где лица с нормальным весом имеют больше баллов, а с избыточным – меньше. Мы предполагали, что наличие других членов семьи с избыточным весом может повлиять на приобретение человеком лишнего веса либо генетически, либо через общие привычки и традиции питания (в сторону переедания, чревоугодничества, доминирования в меню жирной или сладкой пищи, сравнения себя с полными родственниками).

Для проверки статистической достоверности различий между группами мы провели тест Манна-Уитни, который подтвердил, что все различия незначимы, за исключением вопроса № 8 «Были или есть ли среди ваших родственников полные люди?». Больше баллов присваивалось при отсутствии полных родственников, меньше – за наличие. Результаты проверки значимости различий отражены в таблице 1. Серым цветом выделена графа со значимыми различиями. Мы применили критерий Манна-Уитни, так как вопросы интервью были оценены в порядковой шкале и относятся к непараметрическим показателям.

Таким образом, наличие в семье родственников с избыточным весом является фактором риска для приобретения индивидуумом избыточного веса.

Далее мы сравнили группы испытуемых с нормальным и избыточным весом по шкалам теста «Биографический опросник», который определяет две важные особенности биографии (семейная ситуация и стиль воспитания), несколько социально-психологических, а также личностных характеристик испытуемого. На рисунке 2 изображены среднегрупповые профили по этому тесту.

На графике видно, что профили групп с нормальным и избыточным весом близки по конфигурации, хотя показатели группы с нормальным весом несколько лучше по характеристикам «Сила “Я”», «Социальное положение», «Нейротизм» и «Социальная активность». Шкалы «Биографического опросника» имеют отрицательную направленность: чем больше баллов – тем хуже, т. е. тем выше нейротизм, слабее «Я», ниже социальное положение и социальная активность и т. д.

Таблица 1 – Проверка значимости различий по факторам, влияющим на управление весом, между группами с нормальным и избыточным весом

| Вопросы интервью | Сумма рангов в группе с нормальным весом | Сумма рангов в группе с избыточным весом | Критерий Манна-Уитни, U | p-level | Кол-во с нормальным весом | Кол-во с избыточным весом |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Принудительная еда | 193,5000 | 271,5000 | 102,5000 | 0,737766 | 13 | 17 |
| 3. Занятия спортом в детстве | 208,5000 | 256,5000 | 103,5000 | 0,769551 | 13 | 17 |
| 4. Опыт недоедания | 221,5000 | 243,5000 | 90,5000 | 0,402573 | 13 | 17 |
| 5. Аппетит | 208,5000 | 256,5000 | 103,5000 | 0,769551 | 13 | 17 |
| 6. Образ жизни | 188,5000 | 276,5000 | 97,5000 | 0,586392 | 13 | 17 |
| 7. Заболевания | 205,5000 | 259,5000 | 106,5000 | 0,867050 | 13 | 17 |
| 8. Полные родственники | 260,5000 | 204,5000 | 51,5000 | 0,013540* | 13 | 17 |
| 9. Правильность стиля питания | 216,5000 | 248,5000 | 95,5000 | 0,530151 | 13 | 17 |
| 10. Воля в питании | 229,0000 | 236,0000 | 83,0000 | 0,249765 | 13 | 17 |
| Примечание – * – различия значимы на уровне p<0,05 | | | | | | |

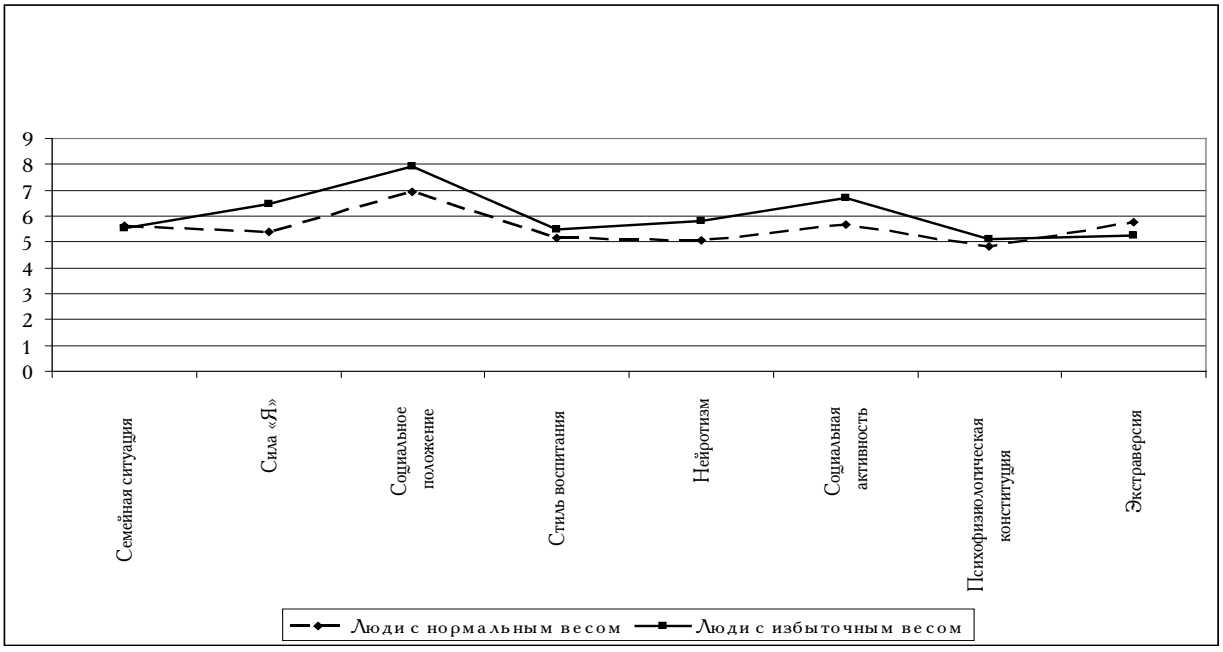



Рисунок 2 – Биографические и социально-психологические особенности лиц разных весовых категорий

Проверка по t-критерию Стьюдента не показала значимых различий. Параметрический критерий Стьюдента был применен, так как показатели по данному тесту относятся к интервальной шкале, т. е. группы с нормальным и избыточным весом явно не различаются по семейной ситуации в детстве и другим показателям теста «Биографический опросник». Возможно, различия не оказались достаточно выраженными из-за небольшой величины групп – 13 и 17 испытуемых.

Таблица 2 – Проверка значимости различий между группами с нормальным и избыточным весом по биографическим и социально-психологическим особенностям

| Шкалы | Среднее в группе с нормальным весом | Среднее в группе с избыточным весом | t-критерий | df | p | Кол-во с нормальным весом | Кол-во с избыточным весом |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Семейная ситуация | 5,615385 | 5,529412 | 0,17951 | 28 | 0,858830 | 13 | 17 |
| Сила «Я» | 5,384615 | 6,470588 | 1,90102 | 28 | 0,067638 | 13 | 17 |
| Социальное положение | 6,923077 | 7,941176 | 1,80169 | 28 | 0,082372 | 13 | 17 |
| Стиль воспитания | 5,153846 | 5,470588 | 0,75894 | 28 | 0,454232 | 13 | 17 |
| Нейротизм | 5,076923 | 5,823529 | 1,25163 | 28 | 0,221060 | 13 | 17 |
| Социальная активность | 5,692308 | 6,705882 | 1,81539 | 28 | 0,080189 | 13 | 17 |
| Психофизиологическая конституция | 4,846154 | 5,117647 | 0,63710 | 28 | 0,529236 | 13 | 17 |
| Экстраверсия | 5,769231 | 5,235294 | 0,78525 | 28 | 0,438903 | 13 | 17 |

**Выводы**

1. В литературе определены биологические, психологические и социальные факторы, провоцирующие избыточный вес; разработан общепринятый коэффициент нормы веса; отмечается, что люди с избыточной массой тела более депрессивны.

2. В ходе эмпирического исследования нами получено подтверждение, что существует генетический и внутрисемейный риск приобретения избыточного веса: в группе с избыточным весом значимо больше полных родственников, чем в группе с нормальным весом.

3. Занятия спортом в детстве связаны с более высоким социальным положением во взрослом состоянии; сила «Я» связана со склонностью к ведению более здорового образа жизни; более высокий волевой самоконтроль режима питания связан с наличием меньшего количества полных членов семьи.

Дальнейшей перспективой исследования в этой области должно стать более глубокое изучение проблемы психологических особенностей лиц с избыточной массой тела, что даст возможность разработать на базе полученных результатов психологические рекомендации и психокоррекционные программы, развивающие способность человека контролировать свой вес, улучшать физическое состояние, повышать социальный статус в обществе.

1. Змановская, Е.В. Девиантология: учеб. пособие для студентов вузов / Е.В. Змановская. – 4-е изд. – М., 2007. – 288 с.

2. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.

3. Никифоров, Г.С. Диагностика здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.

4. Френкин, Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Френкин. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.

5. Чикер, В.А. Психологическая диагностика организации и персонала / В.А. Чикер. – СПб.: Речь, 2003. – 176 с.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ КИНЕТОЗА

***Луценко Е.С.,***
Калининградский государственный технический университет,
Российская Федерация

Содержание физической подготовки студентов технических вузов определяется рядом факторов, обусловленных структурой и развитием современного производства. Исключительно важным фактором, определяющим содержание физической подготовки, являются условия труда, в которых протекает производственная деятельность. В этой связи Р.Т. Раевский отмечает, что наряду с общими оздоровительными мероприятиями, такими как механизация и автоматизация производственных операций, рационализация режима труда и отдыха и другими, следует использовать меры индивидуального характера, к которым относятся методы повышения биологической устойчивости организма к воздействию различных неблагоприятных условий труда [2]. Одним из неблагоприятных условий труда является кинетоз или «болезнь движения».

Кинетоз по определению Л.А. Китаева-Смыка – это синдром общей адаптации организма к субъективно невероятному, субъективно невозможному фактору. Основной фактор, вызывающий кинетоз, – субъективная невозможность, субъективная невероятность текущей ситуации (причиной данного явления служит сенсорный конфликт, который возникает в определенных центрах головного мозга при несоответствии информации, содержащейся в сенсорных потоках от вестибулярной системы, зрения и других проприоцепторов). Эта «невозможность» препятствует эффективному проявлению специфических двигательных реакций [1].

Работа многих инженеров, связанная с наблюдением и контролем за работой приборов, управлением различными машинами, аппаратами, ликвидацией аварийных ситуаций, требует от человека высокого уровня развития различных видов двигательной реакции. Важное значение имеют: простая двигательная реакция – быстрый ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (например, пуск, остановка оборудования); реакция различения – быстрый ответ на один из сигналов; реакция выбора – быстрый выбор нужного двигательного ответа на ряд возможных сигналов; реакция переключения – способность быстро и точно переключиться с одного двигательного ответа на другой по дополнительному сигналу; реакция на движущийся предмет (при работе со стрелочными измерительными приборами, при различных видах регулировки); реакция слежения – способность удерживать в поле зрения объект, беспрерывно отклоняющийся от заданного положения (например, при работе с осциллографом).

Хорошая реакция является одним из показателей высокой квалификации современного специалиста. Причем актуальность ее развития для успешной профессиональной деятельности инженера с развитием научно-технического прогресса все возрастает.

Целью работы является исследование простой и сложной двигательных реакций у студентов технического вуза в условиях кинетоза.

Исследование проводилось с помощью рефлектометра. Простая двигательная реакция (ПДР) определялась с помощью пульта с красной лампочкой и кнопкой. Когда загоралась лампочка, испытуемому необходимо было как можно быстрее нажать на кнопку – фиксировалось время выполнения. На выполнение задания давалось пять попыток, затем определялось среднее время.

Сложная двигательная реакция (СДР) определялась с помощью пульта с красной и зеленой лампочками и кнопкой. Когда загоралась зеленая лампочка испытуемому необходимо было как можно быстрее нажать на кнопку, фиксируется время выполнения. Когда загоралась красная лампочка, нажимать на кнопку пульта было нельзя, если кнопка нажималась –

фиксировалась ошибка. На выполнение задания тоже давалось пять попыток и определялось среднее время.

Сначала оценивались ПДР и СДР в нормальном состоянии. После этого испытуемый надевал очки, которые инвертируют видимое пространство, и выполнял те же задания. Оценивались ПДР и СДР в условиях кинетоза.

В исследовании приняли участие 40 студентов (19 юношей и 21 девушка) Калининградского государственного технического университета.

Результаты исследования ПДР и СДР в нормальном состоянии и в условиях кинетоза представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования ПДР и СДР у студентов (M±m)

| Вид реакции | В нормальном состоянии | В состоянии кинетоза |
|---|---|---|
| ПДР, с | 0,24±0,05 | 0,28±0,05 |
| СДР, с | 0,34±0,07 | 0,36±0,08 |

Из таблицы видно, что показатель ПДР при выполнении задания в очках на 0,04 с хуже, чем показатель ПДР в нормальном состоянии. Показатель СДР при выполнении задания в очках также ухудшился (на 0,02 с).

Анализ полученных результатов исследования с учетом пола испытуемых приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение ПДР и СДР у юношей и девушек технического вуза (M±m)

| Вид реакции | | В нормальном состоянии | В состоянии кинетоза |
|---|---|---|---|
| ПДР, с | юноши | 0,23±0,04 | 0,26±0,05 |
| | девушки | 0,24±0,05 | 0,28±0,05 |
| СДР, с | юноши | 0,33±0,06 | 0,36±0,07 |
| | девушки | 0,34±0,07 | 0,36±0,09 |

Показатели ПДР у девушек на 0,01 с хуже, чем у юношей. При выполнении задания в инвертирующих очках эта разница увеличивается до 0,02 с. Показатели СДР у девушек также на 0,01 с хуже, чем у юношей, но при выполнении задания в инвертирующих очках показатели СДР у девушек и у юношей одинаковые.

Данные, представленные в таблицах 1 и 2, согласуются с данными других авторов, в частности Р.Т. Раевский отмечает, что показатели ПДР у спортсменов находятся в пределах 0,18–0,22 с, а у неспортсменов – 0,24 с и выше [2].

Также был проведен анализ ошибок, допущенных испытуемыми в процессе выполнения задания для определения СДР. Из 40 человек при выполнении задания в нормальных условиях ошибку допустили 15, что составило 37,5 % группы. Во время выполнения задания в очках количество ошибок уменьшилось – 9 человек (22,5 %).

Для более детального анализа полученные данные были обработаны с учетом пола испытуемых, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Ошибки, допущенные в результате выполнения задания для оценки СДР с учетом пола испытуемых

| Пол испытуемых | СДР в нормальном состоянии | | СДР в состоянии кинетоза | |
|---|---|---|---|---|
| | количество человек | % | количество человек | % |
| Юноши | 7 | 17,5 | 2 | 5 |
| Девушки | 8 | 20 | 7 | 17,5 |

Из таблицы видно, что количество юношей и девушек, допустивших ошибки во время выполнения задания в нормальных условиях, практически одинаково. При выполнении задания в очках количество юношей, допустивших ошибку, значительно сократилось (с 7 человек до 2), а количество девушек, допустивших ошибку, уменьшилось незначительно (с 8 человек до 7). Следовательно, можно сделать следующий вывод: время СДР в состоянии кинетоза у юношей и девушек одинаковое (таблица 2), однако девушки в состоянии кинетоза ошибаются значительно чаще, чем юноши.

Изучение профессии инженера показывает, что в условиях современного производства встречаются ситуации, когда требуется за считанные доли секунды отключить систему, перевести ее на новый режим работы, дать сигнал тревоги и т. д. В таких ситуациях снижение двигательной реакции даже на несколько сотых секунды, не говоря уже о ошибке, может привести к неблагоприятным последствиям.

**Выводы**

1. Время простой и сложной двигательных реакций у юношей лучше, чем у девушек. Эта же закономерность при простой двигательной реакции сохраняется и в состоянии кинетоза. Время сложной двигательной реакции в состоянии кинетоза у юношей и девушек одинаковое.

2. Количество девушек, допустивших ошибку при изучении сложной двигательной реакции в состоянии кинетоза на 12,5 % больше, чем юношей.

1. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.

2. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р.Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

***Малашенкова Е.А., канд. пед. наук, доцент,***
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Система физического воспитания школьников соответственно функционально-содержательному критерию в качестве основных единиц включает в себя познавательный, практически-действенный, потребностно-мотивационный, эмоционально-волевой, контрольно-регулировочный и оценочно-результативный компоненты. Указанный критерий ориентирован на физическое саморазвитие личности, достигаемое в результате осуществления соответствующих формирующих педагогических функций.

Познавательный компонент является общим, сквозным по отношению ко всем остальным системообразующим единицам. Как результат воспитательной деятельности, он представляет собой сплав знаний, взглядов, убеждений личности по поводу целей, задач, содержания, форм, методов и средств физического развития человека.

По своему функционально-психологическому значению этот компонент обеспечивает продуктивность других составляющих физического воспитания и является компонентом физического самосознания ученика.

С психологической позиции сознание личности характеризуется «активностью, способностью к рефлексии, мотивационно-ценным характером» [1].

Активность сознания следует понимать, во-первых, как его направленность на деятельность, в частности физкультурно-оздоровительную, санитарно-гигиеническую, спортивную. Для того чтобы развиваться полноценно в физическом отношении, ученик должен, прежде всего, знать, как это делать соответственно собственным возможностям. Отсюда возникает необходимость осуществления рефлексии, также основанной на определенных знаниях о путях самопознания и самооценки.

Усвоение человеком подобных знаний происходит в результате планомерной просветительской воспитательной работы с учащимися, а также его самостоятельной познавательной деятельности. Однако для того чтобы ученик самостоятельно усвоил знания о сущности и путях физического развития, им должен двигать сильный внутренний побудитель – мотив. В качестве такого побудителя выступает потребность.

А.Н. Леонтьев писал: «Широко распространенный взгляд на природу потребностей и влечений человека заключается в том, что они-то и суть определители деятельности личности, ее направленности…» [2].

Возникновение у школьников потребностей в области физического саморазвития также обусловлено гносеологическим компонентом. Ученик должен осознавать, какого уровня физического развития он достиг на данный момент, каким он должен быть в оптимальном случае, как он может узнать о путях собственного физического совершенствования, какими могут быть эти пути.

Важно, чтобы объективно сложилось и было прочувствовано ребенком противоречие между должным и имеющимся. Создать такое противоречие – задача педагога. Став внутренним для каждого отдельного человека, противоречие побуждает потребность, прежде всего, в приобретении знаний в области физического развития, а затем – в применении знаний на практике по отношению к самому себе.

Переход объективно существующих знаний во внутреннюю позицию человека означает появление качественно нового образования – взглядов, т. е. знаний, присущих данному человеку, окрашенных определенным личностным отношением к ним. Задача педагога – помочь ученикам выбрать наилучшие для них гностические варианты, предопределяющие оптимальные пути физического саморазвития (например, регулярные физические упражнения или зарядка, занятия аэробикой, посещение спортивной секции и пр.)

Наличие у ребенка соответствующих взглядов по поводу его оптимального физического развития – необходимая, но не достаточная предпосылка практической деятельности в данном направлении. Побуждение к активной деятельности могут вызвать только убеждения – глубоко осмысленные, прочувствованные и прошедшие частичную апробацию опытом взгляды человека.

Как это видно, при создании противоречий и формировании убеждений должен быть задействован эмоционально-волевой компонент, в частности должны осуществляться воздействия на эмоции человека (недовольство достигнутым физическим состоянием, радость при предвосхищении явных положительных результатов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, восхищение результатами, достигнутыми другими, и пр.).

Пробудить подобные эмоции можно с помощью наглядного иллюстративного и демонстративного метода, а также непосредственного или опосредованного просвещения по соответствующему поводу. Под опосредованным просвещением понимается педагогическое обеспечение самостоятельной познавательной деятельности путем создания внутренних противоречий как побудительной силы.

Формирование убеждений предполагает опору на эмоционально-волевой компонент и требует активизации данного компонента при организации практической физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности учеников (необходимость организовать себя к

физическим занятиям требует, как правило, применения волевых усилий даже при наличии убеждений у человека).

Активность сознания личности понимается нами как готовность отстаивать собственную точку зрения соответственно сложившемуся убеждению. Подобная позиция готовности может сложиться при совместном обсуждении важных вопросов, касающихся содержания, принципов и способов физического совершенствования человека, при организации дискуссий и диспутов.

Познавательный компонент сознания является потенциально активным при наличии активного продуктивного мышления у человека. Продуктивность мышления в данном направлении предполагает самостоятельное определение путей физического самосовершенствования, обоснованный выбор адекватных из них, определение перспектив собственного физического развития, безошибочное осуществление аналитико-синтетических операций при реализации контроля и оценки и т. п.

Взаимосвязь познавательного и практически-действенного компонентов системы физического воспитания обусловлена активностью сознания индивида и подтверждает сквозной характер системообразующего познавательного компонента.

Вышесказанное относится и к потребностно-мотивационному и эмоциональнооценочному компонентам: познавательная сфера обеспечивает их эффективность.

Отдельно следует остановиться на гносеологической стороне контрольно-регулировочного и оценочно-результативного компонентов. В системе физического воспитания эти компоненты играют организующую и стимулирующую роль. Для их грамотного осуществления педагогу необходимо знать их структуру и следовать ей.

Структуры действий контроля и оценки аналогичны и могут быть представлены в следующем обобщенном виде:

а) определение критериев контроля, оценки;

б) анализ деятельности (действий), выделение в ней наиболее существенных сторон;

в) сопоставление критериев с выделенными компонентами деятельности;

г) формулировка частных выводов (например, как выполнялись отдельные физические упражнения);

д) формулировка общего вывода или выводов (например, как выполнялся комплекс утренней зарядки в целом).

Однако для полноценного физического развития ученики должны быть не только объектами контроля и оценки, но и их субъектами. В качестве субъектов дети привлекаются к взаимоконтролю, взаимооценке, самоконтролю, самооценке. В этих случаях школьники должны усвоить критерии контроля и оценки. Поначалу их сообщает педагог; со временем с меньшей или большей степенью самостоятельности к определению критериев привлекаются сами ученики. В осуществлении других структурных компонентов педагог также должен помогать ученикам.

Для самостоятельного осуществления рефлексии школьники должны усвоить алгоритм действий контроля и оценки. Познавательный компонент системы физического воспитания в этом случае также выступает на первый план.

Таким образом, система физического воспитания представляет собой сложное взаимодействие вышеупомянутых компонентов, их взаимопроникновение. Познавательный компонент данной системы занимает в ней одно из центральных мест и выполняет обусловливающую функцию по отношению к другим компонентам.

1. Краткий психологический словарь / сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985.

2. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1983.

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Малетина Е.Б., канд. пед. наук, доцент,***
Уральский государственный университет физической культуры,
Российская Федерация

Построение двигательной подготовки по принципу не только развития физических качеств, но и освоения знаний по их развитию позволяет интегрировать возможности студентов в формировании представлений о здоровье.

Современные естественно-научные представления о механизмах двигательных навыков, сложившихся на основе достижений передовых физиологических школ, отвергают упрощенческие взгляды на автоматизированные двигательные действия как на машинообразные акты и показывают сложность их построения. Поэтому проблема интеллектуализации процесса обучения двигательным действиям решается сейчас с опорой на современные психолого-физиологические, психолого-педагогические и теоретико-методические результаты исследования этого процесса. Тенденции интеллектуализации требуют расширения и углубления системы специальных знаний, сообщаемых в процессе физического воспитания.

Вместе с тем интеллектуализация нередко трактуется односторонне, связывается лишь с чисто мыслительной деятельностью, что приводит к неверным выводам относительно интеллектуального содержания двигательной деятельности как специфической основы физического воспитания. В этом отношении в физическом воспитании надо различать процесс обучения новым знаниям, двигательным действиям и процесс использования основных знаний, двигательных действий. В первом случае это, прежде всего, познавательная деятельность с характерными для нее психическими процессами восприятия, осмысления, запоминания, формирования новых способов поведения, обогащения опыта студентов. Во втором случае широко представлена деятельность, в которой реализуются предварительно разученные движения, превращенные в двигательные умения и навыки, используемые в разнообразных условиях в зависимости от целей, мотивов, логики этой усложненной деятельности [33]. В этом отношении интеграция учебной деятельности в процессе физического воспитания предполагает творческую активность студентов, связанную с сознательным отношением к своему здоровью, и непосредственное участие их в контроле и оценке своих знаний в ходе овладения ими.

В содержание разработанной нами программы «Физкультурно-спортивная деятельность студентов», целью которой является актуализация физического воспитания студентов, заложена идея физкультурного образования. Организация образовательной направленности физического воспитания студентов предполагает взаимодействие всех форм учебно-воспитательного процесса по обеспечению формирования у студентов систематизированных знаний в сфере физической культуры и способности их использования в физкультурно-спортивной практике.

Базисной программой физкультурного воспитания студентов предусматривается приобщение студентов к широкому кругу физкультурно-образовательных знаний. Но теоретический раздел программы должен предусматривать те разделы, которые бы способствовали актуализации физического воспитания: историческую и общекультурную ценность физической культуры, ее значение для личности и общества, основные принципы и правила рационального использования ее ценностей, особенности профессионально-прикладной физической культуры, основы формирования двигательных умений и навыков, основы самоорганизации здорового образа жизни.

Рассмотрим подробнее общеобразовательное и специфическое содержание интеллектуального компонента. Планирование теоретического раздела осуществлялось по следующим теоретическим блокам:

– знание основ техники физических упражнений и видов спорта, тактики и правил соревнований;

– знание основ профессионально-прикладной физической культуры;

– знание методики организации физкультурно-спортивной работы;

– знание методики организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

За основу планирования тематического курса специальной теоретической подготовки была взята концепция Л.И. Лубышевой, которая предусматривает следующие разделы [2]:

– методика и организация самостоятельных физкультурных занятий разной тренировочной направленности: силовой, скоростной, на гибкость, выносливость, ловкость и т. д.;

– методика и организация самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья;

– основы физической и спортивной тренировки;

– организация двигательного режима в период экзаменационной сессии;

– методика и организация профессионально-прикладной физической подготовки;

– основы семейного физического воспитания;

– методика использования рекреативных форм занятий и организация активного досуга.

Педагогической технологией предусматривается освоение физкультурно-образовательных знаний не только во время учебных занятий, но и во внеурочное время. Важную роль в повышении эффективности этого процесса призвано сыграть самообразование – индивидуальная форма усвоения знаний и выработки умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности. Исследования, проведенные в ходе педагогического эксперимента, доказали, что именно самообразование студентов является существенным дополнением процесса физкультурного воспитания и непременным условием достижения образовательных целей. Для более целенаправленной самоподготовки и качественного усвоения знаний использовались задания по самостоятельному усвоению учебного материала. Содержание заданий было разработано в соответствии с тематическим планом теоретических и методических занятий.

Для повышения эффективности познавательного процесса педагогической технологией предусматривается соблюдение некоторых методических требований. Рассмотрим наиболее важные из них [3]:

− обеспечение полноценного усвоения знаний без ущерба двигательной активности студентов;

− соответствие форм и методов сообщения теоретического материала его содержанию и конкретным задачам учебно-воспитательного процесса;

− наличие межпредметных связей в обучении с такими науками, как философия, социология, валеология, основы безопасности жизнедеятельности и другими, которые связаны с формированием физической культуры студентов;

− использование методов оптимизации учебной деятельности и интенсификации учебно-воспитательного процесса;

− обеспечение организации мониторинга, позволяющего оперативно вносить коррективы в учебно-воспитательный процесс и деятельность занимающихся.

Основными формами контроля явились наблюдения, устный и письменный опрос, составление индивидуальных программ самостоятельных физкультурных занятий. Процесс формирования физкультурных знаний студентов базировался на общих педагогических основах дидактики с учетом специфики данной дисциплины.

Образовательная направленность учебно-воспитательного процесса повышалась за счет других информационных возможностей: использования специальной учебно-методической литературы, компьютерных программ, средств массовой информации. Параллельно с этим использовалась и другая печатная продукция: памятки для студентов, методические рекомендации и пособия, разработанные преподавателями вуза.

Помочь студентам в получении необходимого объема знаний и навыков их практического применения призвана система внеучебных занятий, спортивно-игровой метод физического воспитания. Для этого использовался весь арсенал физических упражнений и организационных форм, характеризующих этот метод – соревнования, конкурсы, диспуты, викторины, олимпиады, товарищеские встречи, причем реализуются они непрерывно в течение всего учебного года. За активное участие во всех физкультурно-спортивных мероприятиях студенты набирают баллы, по которым выставляется зачет по физкультуре. В актив студентов засчитывается количество соревнований и конкурсов, в которых он участвовал и количество выступлений в этих мероприятиях.

1. Быков, В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников : дис. ... д-ра пед. наук / В.С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 490 с.

2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

3. Малетина, Е.Б. Методические особенности актуализации физического воспитания студентов : метод. рек / Е.Б. Малетина. – Челябинск: УралГАФК, 2004. – 29 с.

## ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЮНОШЕЙ-СТАРШЕКЛАССНИКОВ

***Машарская Н.М., канд. пед. наук, Кряж В.Н., канд. пед. наук, профессор,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — наиболее доступная форма использования населением средств физической культуры с целью формирования здорового физически активного образа жизни. Проблема повышения эффективности самостоятельных занятий учащихся физическими упражнениями обусловлена противоречием между возрастающим уровнем социальных требований к самостоятельным занятиям и недостаточной эффективностью подготовки к ним в общеобразовательной школе [1 и др.]. В настоящее время, в условиях сокращения обязательных уроков физической культуры, она приобрела статус социально значимой педагогической проблемы, требующей целостного решения на основе научного подхода, учитывающего ее зависимость от комплекса факторов. Социальная значимость проблемы отражена в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в соответствии, с которым вовлечение граждан в регулярные занятия физической культурой является одним из приоритетов государственной политики. В Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003–2006 годы этот приоритет применительно к общеобразовательной школе конкретизирован социальным заказом на разработку и внедрение в практику «современного учебно-методического комплекса… по физическому воспитанию… учащихся» (статья 6), которое осуществляется в процессе организованных и самостоятельных занятий. Необходимость

дальнейшего научного поиска путей и средств повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями обусловлена тем, что выполнявшиеся ранее исследования и методические разработки были направлены на локальные преобразования отдельных элементов целостного учебного процесса, результат которого зависит от комплекса факторов. Так, в проведенных ранее исследованиях изучались мотивы самостоятельных занятий и пути их формирования, умение заниматься самостоятельно. Выявлялся уровень знаний учащихся, необходимых им для таких занятий, устанавливалось отношение учащихся к самостоятельным занятиям и влияние на него различных факторов [2, 3 и др.]. Разрабатывались отдельные методические приемы повышения эффективности самостоятельных занятий, предлагались различные варианты педагогического контроля и самоконтроля [3 и др.]. Результаты проведенных исследований, характеризуя отдельные факторы, необходимые для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями, не давали ответ на вопрос, какой должна быть совокупность достаточных условий повышения их эффективности. Результаты анализа и обобщения научной и методической литературы, проведения предварительных исследований в течение 10 лет дали основание предположить, что для решения проблемы повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями необходима такая методика, которая соответствовала бы комплексному характеру педагогической проблемы.

Была разработана методика, содержание которой включало в себя знания, умения, навыки, способы деятельности, подлежащие освоению, необходимые для подготовки к основным видам деятельности в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и к включению в такие занятия. Основными видами деятельности в процессе самостоятельных занятий, определяющими содержание методики, являются: проектирование цели, задач и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, нормирование нагрузки, практическое выполнение физических упражнений и способов двигательной деятельности, самоконтроль в процессе самостоятельных занятий, внесение корректив в их содержание и нормирование нагрузки с учетом самоконтроля. При формировании содержания самостоятельных занятий учитывалось, что для них необходима устойчивая мотивация. Она обусловлена осознанным ценностным отношением учащихся к процессу самостоятельных занятий и их результатам. Источниками ценностного отношения являются убеждения, образующие мировоззренческий уровень культуры личности. Они формируются и поддерживаются под влиянием оценочных знаний, позитивного опыта самостоятельных занятий и педагогической поддержки учителя [4 и др.]. Высокий уровень содержания методики, необходимый для подготовки учащихся к самостоятельным занятиям и включения в них, предполагает педагогическое сопровождение учебного процесса в условиях творческого сотрудничества учителя и учащихся и методическую поддержку учащихся. Как показал опрос учащихся, мотивация самостоятельных занятий может поддерживаться на основе использования элементов состязательности.

Целью разработанной методики явилось повышение эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей-старшеклассников. В задачи методики входили: 1. Формирование мотивационной, информационной и деятельностной сторон физической культуры личности, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Включение учащихся как активных субъектов деятельности в процесс формирования содержания самостоятельных занятий. 3. Обучение учащихся методике самоконтроля, анализа его результатов и коррекции содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Оказание перманентной педагогической поддержки учащимся в процессе обучения с учетом индивидуальных особенностей подготовленности к самостоятельным занятиям и темпов включения в них. 5. Поддержание атмосферы состязательности в процессе проведения конкурса по физической подготовке.

В соответствии с делением учебного процесса на четверти, реализация методики разделена на четыре периода.

***1 период: Диагностико-адаптационный*** *(совпадает с первой четвертью).*

*Задачи первого периода:* 1. Определить индивидуальный уровень физической подготовленности юношей-старшеклассников в начале и в конце учебной четверти. 2. Выявить индивидуальный исходный уровень теоретической подготовленности юношей-старшеклассников к самостоятельным занятиям. 3. Выявить индивидуальные факторы, способствующие и препятствующие самостоятельным занятиям. 4. Обучать учащихся оценочным знаниям, раскрывающим личную и социальную значимость результатов самостоятельных занятий физическими упражнениями, и правилам определения задач самостоятельных занятий. 5. Обучать учащихся правилам разработки содержания самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей физической подготовленности и методике нормирования нагрузки при их выполнении. 6. Обучать учащихся методике самоконтроля и оценки его результатов в процессе практического освоения дневника самоконтроля. 7. Разработать с учащимися домашние задания и контролировать их выполнение. 8. Установить рейтинг результатов, характеризующих физическую подготовленность учащихся.

*Виды совместной деятельности учащихся и учителя:* 1. Подготовка к регулярным самостоятельным занятиям: создание системного представления о комплексе задач, подлежащих решению, и видах деятельности, подлежащих освоению. 2. Тестирование физической подготовленности в начале и в конце первой четверти. 3. Опрос учащихся с целью выявления индивидуального уровня знаний, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующих и препятствующих им факторов. 4. Освоение и оценка знаний о личной и социальной значимости результатов самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Освоение и оценка освоенных знаний, умений, навыков, способов деятельности, необходимых для: а) определения задач занятий; б) разработки содержания занятий; в) методики нормирования физической нагрузки; г) методики самоконтроля. 6. Ознакомление учащихся с дневником самоконтроля и освоение правил его ведения.

*Результаты первого периода:* 1. Мотивационная, информационная, методическая и двигательно-координационная готовность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. 2. Включение учащихся в регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре с частичным проявлением самостоятельности.

***2-й период: Контрольно-подготовительный*** *(совпадает со второй четвертью).*

*Задачи второго периода:* 1. Усиление мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями на основе освоения знаний о системе связанных с ними ценностей. 2. Повышение уровня теоретической и практической подготовленности учащихся к самостоятельным занятиям. 3. Активизация познавательной и коммуникативной активности учащихся на основе педагогической поддержки учителя. 4. Уточнение индивидуально установленных форм и условий самостоятельных занятий физическими упражнениями в различное время года. 5. Включение учащихся в разработку содержания и методики самостоятельных занятий. 6. Активизация включения учащихся в самостоятельные занятия на основе усвоения оценочных знаний, накопления позитивного опыта занятий, под влиянием духа состязательности в коллективе, поддерживаемого с помощью конкурса «Физическое совершенство». 7. Формирование привычки ведения дневника самоконтроля.

*Виды деятельности учащихся и учителя:* 1. Обсуждение влияния самостоятельных занятий на качество жизни человека, его двигательные возможности, адаптацию к современных условиям жизни. 2. Углубление и оценка знаний, совершенствование и оценка умений, навыков, способов деятельности, необходимых для: а) определения задач занятий; б) разработки содержания занятий; в) нормирования физической нагрузки; г) самоконтроля. 3. Индивидуальное обсуждение и уточнение форм и условий самостоятельных занятий физиче-

скими упражнениями в различное время года. 4. Проверка выполнения индивидуальных заданий и консультирование учащихся по разработке содержания и методике самостоятельных занятий. 5. Подведение промежуточных итогов конкурса «К физическому совершенству». 6. Контроль ведения учащимися дневника самоконтроля.

*Результаты второго периода:* 1. Повышение уровня мотивационной, информационной, методической и двигательно-координационной готовности учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. 2. Включение учащихся в процесс принятия решений о содержании самостоятельных занятий и включение их в самостоятельные занятия. 3. Индивидуализация задач самостоятельных занятий в третьем периоде.

***3-й период: Базовый*** *(совпадает с третьей четвертью).*

*Задачи третьего периода:* 1. Стимулировать активность самостоятельных занятий. 2. Закрепить знания, умения, навыки, способы деятельности, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Оценить индивидуальное творчество учащихся при корректировке содержания занятий и нормирования физической нагрузки. 4. Выявить и оценить индивидуальную динамику физической подготовленности.

*Виды деятельности учителя:* 1. Регулярная проверка ведения дневников самоконтроля. 2. Индивидуальные консультации и собеседования с учащимися. 3. Обучение учащихся самоанализу результатов и самокоррекции содержания самостоятельных занятий с учетом данных самоконтроля. 4. Оценка выполнения творческих заданий по анализу результатов самоконтроля. 5. Организация конкурса «К физическому совершенству». 6. Педагогические наблюдения над учебной активностью учащихся. 7. Оценка результатов подготовки учащихся к самостоятельным занятиям.

*Виды деятельности учащихся:* 1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с индивидуально установленным содержанием. 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Выполнение обязательных творческих заданий учителя. 4. Самоанализ результатов и самокоррекция содержания самостоятельных занятий с учетом данных самоконтроля. 5. Участие в конкурсе «К физическому совершенству».

*Результаты третьего периода*: 1. Умение анализировать результаты самостоятельных занятий и самостоятельно корректировать их содержание с учетом данных самоанализа. 2. Положительная динамика показателей готовности к самостоятельным занятиям и результатов занятий.

***4-й период: Заключительный*** *(совпадает с четвертой четвертью).*

*Задачи третьего периода:* 1. Закрепить мотивацию, знания, умения, навыки, способы деятельности, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Комплексно оценить индивидуальную готовность учащихся к самостоятельным занятиям. 3. Выявить слабые ее стороны и дать индивидуальные рекомендации по дальнейшей самоподготовке.

*Виды деятельности учащихся:* 1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с индивидуально установленным содержанием. 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Участие в конкурсе «К физическому совершенству». 4. Самооценка эффективности самостоятельных занятий и коррекция их содержания.

*Виды деятельности учителя:* 1. Регулярная проверка ведения дневников самоконтроля. 2. Индивидуальные консультации и собеседования с учащимися. 3. Проведение конкурса «К физическому совершенству». 4. Анкетный опрос учащихся. 5. Разработка индивидуальных рекомендаций на летний период. 6. Итоговая оценка результатов учебной деятельности с учетом овладения методикой самостоятельных занятий и включенности в самостоятельные занятия.

*Результаты четвертого периода*: 1. Умение юношей самостоятельно составлять индивидуальную программу занятий и корректировать их содержание с учетом данных самоконтроля. 2. Положительная динамика показателей готовности к самостоятельным занятиям.

**Результаты апробации методики.** В процессе формирующего педагогического эксперимента получены результаты, позволяющие отдать предпочтение разработанной методике повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей-старшеклассников. Об этом свидетельствует более высокий уровень прироста показателей физической подготовленности учащихся, занимавшихся по разработанной методике ($p \leq 0{,}05-0{,}001$). В соответствии с данными дисперсионного анализа однофакторного комплекса с двумя градациями фактора, влиянием предложенной методики объясняется 25–30 % среднего прироста показателей физической подготовленности. В ЭГ получены более выраженные изменения оценки эффективности самостоятельных занятий учащихся физическими упражнениями по сравнению с КГ. Учащиеся ЭГ дали более высокий процент правильных ответов на вопросы, характеризующие уровень знаний. Результаты дисперсионного анализа двухфакторного равномерного комплекса с тремя градациями факторов дают основание считать, что предложенная методика статистически достоверно повлияла на такой показатель, как оценка их эффективности учащимися ($F=22{,}1$; $p<0{,}001$). Важным фактором улучшения отношения к самостоятельным занятиям являются знания, полученные в экспериментальной группе: 80 % учащихся дали от 80 до 100 % правильных ответов на вопросы, касающиеся организации и проведения самостоятельных занятий. Одновременно показано, что знания только тогда статистически достоверно влияют ($F=6{,}92$; $p<0{,}01$) на отношение учащихся к самостоятельным занятиям, когда они используются учащимися в процессе практической деятельности.

Основным критерием результативности предлагаемой методики повышения эффективности самостоятельных занятий юношей-старшеклассников физическими упражнениями является количество таких занятий в контрольной и экспериментальной группах. По этому показателю результаты, полученные в ЭГ, оказались существенно выше. Таким образом, результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют о более высокой эффективности предложенной методики.

1. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

2. Мейксон, Г.Б. Навыки и умения самостоятельных занятий / Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – М., 1984. – № 6. – С. 19–23.

3. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В.А. Соколов. – Минск: Полымя, 1987. – 103 с.

4. Газман, О.С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема / О.С. Газман // Новые ценности образования: десять концепций и эссе / под ред. Н.Б. Крыловой. – М.: Народное образование, 1995. – Вып. 3. – С. 58–59.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ

***Медведев В.А., д-р пед. наук, профессор,***
Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,
Республика Беларусь

Анализ эффективности физического воспитания студенческой молодежи Республики Беларусь свидетельствует о наличии нерешенных проблем, что подтверждают результаты научных исследований [1, 2, 5]. Государство затрачивает значительные средства на физическое воспитание студенческой молодежи, которое оказывает оздоровительный эффект, повышает физическую подготовленность, дает необходимый объем знаний, умений и навыков.

Физическое воспитание реализуется на основании Программы [6], учитывающей требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения студентов, и предусматривает:

– усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала, направленного на формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры;

– объективную оценку и учет возможностей студентов;

– внедрение элементов программирования учебного материала с использованием инновационных технологий;

– повышение роли самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями во внеучебное время при методическом обеспечении этих занятий специалистами кафедры физического воспитания и спорта.

Педагогический процесс по физическому воспитанию в вузах в целом направлен на решение этих задач, однако его эффективность оставляет желать лучшего. В первую очередь это касается оздоровления студентов за счет использования средств физической культуры – физических упражнений, поскольку среди молодежного контингента велик процент лиц, имеющих хронические соматические заболевания, и их число увеличивается год от года [1, 2, 5].

Исследования физического здоровья студентов основной и подготовительных групп выявили его низкий уровень, особенно при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной систем организма [1, 2 ,5]. В такой ситуации повышение физической подготовленности и развитие двигательных способностей затруднено, так как ослабленный организм не в состоянии адекватно справиться с физическими нагрузками необходимого объема и интенсивности.

Сложившаяся ситуация требует комплексного подхода для оптимизации системы физического воспитания в вузе. Обозначим его компоненты:

1. *Текущий контроль уровня физического здоровья студенческой молодежи.*

2. *Определение средств и методов оптимизации физического здоровья.*

3. *Нормирование физических нагрузок в процессе занятий физическим воспитанием*.

*Текущий контроль уровня физического здоровья студенческой молодежи.* Тестирование и оценка уровня физического здоровья (УФЗ) студентов предусмотрена Программой [6], однако осуществляется лишь в отдельных вузах. При этом методика тестирования не определена. Медицинский осмотр студентов, который должен проводиться в начале учебного года, в ряде случаев проходит спустя месяцы после начала занятий и направлен, главным образом, на выявление патологий. Вместе с тем студенты, получающие значительные физические нагрузки, контроль, подобно спортсменам, не проходят. Следовательно, преподаватель физического воспитания не имеет сведений о функциональном состоянии таких важнейших систем организма, как сердечно-сосудистая, респираторная, мышечная, что существенно снижает его возможности по корректному подбору средств и методов физического воспитания и определению объема и интенсивности физических нагрузок. Таким образом, оптимизация физического воспитания студенческой молодежи связана с решением проблемы тестирования индивидуального УФЗ. В качестве методики, позволяющей получить интегральную оценку УФЗ, может использоваться адаптированная методика Г.Л. Апанасенко [4] в комплексе с компьютерной программой, дающей возможность обрабатывать данные при массовых обследованиях, работать с базами данных, проводить статистический анализ результатов наблюдений.

Первоочередное значение в оценке оздоровительной эффективности физического воспитания имеет контроль характера изменений функциональных показателей кардиореспираторной и мышечной систем организма студента от семестра к семестру. Схема контроля УФЗ должна включать исходное обследование в начале учебного года и итоговые обследо-

вания в конце каждого семестра. В этом случае преподаватель физического воспитания будет располагать количественными показателями функционального состояния всех студентов закрепленных за ним групп, что позволит целенаправленно подбирать средства и методы физического воспитания и планировать параметры физических нагрузок с учетом индивидуальных возможностей студентов. Процедура тестирования и оценки УФЗ включает измерение антропометрических показателей, функциональную пробу, внесение в компьютер полученных результатов, их обработку и анализ. Только получив количественные показатели индивидуального УФЗ, можно комплектовать учебные группы с однородными функциональными показателями, подбирать адекватные средства и методы физического воспитания и нормировать физические нагрузки.

*Определение средств и методов физического воспитания.* Реализация задач осуществляется за счет использования средств и методов физического воспитания в рамках действующей Программы [6]. Следует отметить, что в сложившейся ситуации, когда средний УФЗ студенческой молодежи неудовлетворительный не только в специальном учебном отделении [2], но и в основном [1, 5], необходимо использование преимущественно циклических упражнений, реализуемых в аэробной зоне энергообеспечения [1, 3]. Наиболее доступными из них являются оздоровительная ходьба и бег, а в зимний период – лыжи. Практика показывает, что бег не пользуется популярностью из-за монотонности, а для многих и трудоемкости. При использовании лыж наблюдается дефицит инвентаря, а в ряде случаев неблагоприятные климатические условия. Использование в оздоровительной тренировке ациклических упражнений также приносит позитивный эффект, однако путь этот более тернист и долог.

*Нормирование физических нагрузок*. Важнейшей задачей, обусловливающей успешность процесса физического воспитания, является оптимальное нормирование физических нагрузок, применяемых на занятиях. Используемые до сих пор в практике методы подбора физических нагрузок основываются на интуиции преподавателя и его педагогическом опыте, что далеко не всегда приводит к позитивному результату. Декларации о том, что нагрузки должны быть «доступны», «оптимальны» и т. д., лишены конкретного смысла, а предварительное планирование с указанием для всей группы конкретных показателей (количества повторений, длины или времени преодолеваемой дистанции) не базируется на индивидуальных функциональных показателях. Очевидно, что в этом случае одни и те же физические нагрузки для одних будут низкими, а для других – высокими. В первом случае положительный эффект будет отсутствовать, а во втором может быть получен негативный результат.

Решение задачи по объективизации нормирования физических нагрузок целесообразно реализовывать с использованием метода математического моделирования. С этой целью в ходе мультирегрессионного анализа были построены уравнения, отражающие зависимость показателей физических нагрузок (объема и интенсивности) от индивидуального показателя УФЗ [1, 2, 5].

Такой подход позволяет определять индивидуализированные величины физических нагрузок, рассчитываемые на основании результатов тестирования УФЗ. При этом учебная группа делится на подгруппы с близкими показателями УФЗ, и для каждой из них рассчитываются объем и интенсивность физической нагрузки. В этом случае в рамках решения общих для всего контингента задач реализуется дифференцированный подход, обусловленный генеральным критерием – состоянием физического здоровья каждого студента.

Универсальным показателем объема физической нагрузки может служить *моторная плотность* (МП) – отношение времени выполнения студентом физических упражнений к общему времени занятия в процентах, а интенсивности – *частота сердечных сокращений* (ЧСС).

Таким образом, после тестирования УФЗ на каждого студента по уравнениям множественной линейной регрессии можно вычислить показатели объема и интенсивности физических нагрузок, которые должны осуществляться в процессе учебных занятий. Следующий этап – это контроль соответствия расчетных параметров и фактических параметров физиче-

ских нагрузок, реализуемых на занятиях. В том случае, если вся учебная группа выполняет тождественные по набору элементов и времени их выполнения задания, контроль МП может осуществляться путем хронометража времени выполнения физических упражнений, выполняемых одним (любым) студентом. Интенсивность регистрируется у всех студентов группы по ЧСС через определенные интервалы времени (5 или 10 минут), поскольку на одинаковую нагрузку могут быть индивидуальные ответные реакции со стороны сердечно-сосудистой системы. Получая индивидуальные результаты ЧСС и сравнивая их с модельными показателями, преподаватель по ходу занятий может осуществлять индивидуальные коррекции интенсивности физической нагрузки.

Таким образом, эффективность процесса физического воспитания связана с применением образовательных технологий, что требует овладения ими преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта и обеспечения их компьютерными программами и приборами для антропометрии и функциональной диагностики.

Применение обоснованных физических нагрузок в ходе учебного процесса вызывает улучшение функционального состояния организма (повышение УФЗ), что требует внесения корректив в дальнейшее нормирование физических нагрузок, которое осуществляется по результатам либо прогнозирования, либо тестирования.

Одной из важнейших проблем при реализации оздоровительной направленности физического воспитания студенческой молодежи является регулярность и систематичность физических нагрузок. Физическое воспитание является обязательной дисциплиной только на первых 3–4 курсах вуза. На год планируется 140 часов (35 недель), а в недельном цикле предусмотрены два занятия по два часа. Обязательные занятия физическими упражнениями не проводятся в течение 17 недель (четыре недели во время зимней сессии и каникул и 11 летом). Исследования [2] показали, что УФЗ студентов достоверно снижается за время зимней сессии и каникул, поскольку их организм не в состоянии противостоять нервным нагрузкам и напряжениям, испытываемым во время сессии, а во время каникул для восстановления используется лишь пассивный отдых. Таким образом, без самостоятельных занятий физическими упражнениями невозможно поддерживать приемлемый уровень физического здоровья. Однако самостоятельные занятия физическими упражнениями требуют комплекса таких специальных знаний как:

1. Методика оценки УФЗ.
2. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
3. Методика нормирования и контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями.
4. Методика определения оптимальных средств физического воспитания и их использования при самостоятельных физкультурных или спортивных занятиях.

Очевидно, что эти специальные знания должны получаться студентом в процессе теоретического курса. Схема обучения методике оценки УФЗ следующая. Студенты в начале сентября тестируются по методике Г.Л. Апанасенко [4] преподавателями кафедры физического воспитания и спорта. Результаты тестирования заносятся в компьютер и обрабатываются. После этого студентам на лекции (методическом занятии) даются сведения о методике тестирования, расчете и оценке полученных результатов, включая интегральную оценку УФЗ, сообщаются их показатели и дается задание вычислить индексы, интегральную оценку УФЗ и оценить их по шкале. Полученные студентами результаты сравниваются с результатами компьютерной обработки и в случае несовпадения устанавливаются и устраняются причины ошибок. Только после овладения методикой тестирования антропометрических показателей и проведения функциональных проб студент сможет оценить свой УФЗ и сделать аргументированное заключение о целесообразности использования физических упражнений для укрепления здоровья, а по уравнениям множественной линейной регрессии определить параметры рекомендуемых физических нагрузок.

Преподавание теоретического раздела имеет целью дать базовые знания и сформировать установку к физическому самосовершенствованию студентов не только в период обучения в вузе, но и помочь в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни.

1. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: Гомельский ЦНТДИ, 1999. – 214 с.

2. Маркевич, О.П. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студенток специального учебного отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Вучоныя запіскі Брэсцкага дзяржаўнага універсітэта імя А.С. Пушкіна: зб. навук. пр. – 2008. – Т. 4,Ч. 1. – С. 243–248.

3. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы управления процессом физического воспитания / В.А. Медведев // Вопросы физического воспитания студентов: сб. науч. ст. – Минск: БГУ, 2003. – С. 7–15.

4. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 11–13.

5. Медведев, В.А. Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // Вышэйшая школа.– 2003. – № 3. – С. 72–75.

6. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИЦ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ХИМИЧЕСКОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

***Милашечкина Е.А., канд. биол. наук, Горбатов В.Ф., канд. пед. наук, доцент,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

До настоящего времени межрегиональные различия в показателях здоровья, структуре заболеваемости, параметрах функциональных обследований привычно увязывались с климатогеографическими особенностями регионов. Однако в последнее десятилетие во всю мощь заявил о себе еще один очень важный фактор – экология. Влияние человека на природу и деятельность промышленных объектов породило ситуацию, когда в пределах даже относительно однородной климатогеографической области могут формироваться районы с принципиально отличными условиями внешней среды, что естественным образом сказывается на здоровье населения. Исходя из этого, назревает необходимость поиска путей коррекции, направленных на повышение функциональных резервов организма, подверженного воздействию антропогенных факторов среды, и уменьшение их негативного воздействия.

Для определения функциональных возможностей организма учащихся нами были использованы показатели, характеризующие состояние регуляторных механизмов, – максимальное потребление кислорода (МПК), адаптационный потенциал системы кровообращения (АП), индивидуальная минута (ИМ).

Результаты наших исследований показывают, что химическое загрязнение окружающей среды приводит к снижению функциональных возможностей (ФВ) дыхательной системы и может стать причиной ограничения способности выполнения физических нагрузок.

По оценочной шкале физическую работоспособность девочек, проживающих в экологически благоприятном районе (таблица 1), можно трактовать как высокую, в экологически неблагоприятном – как удовлетворительную, а у девочек 14 и 17 лет – даже как низкую. Более выраженные изменения, судя по относительной величине МПК, наблюдаются у девочек-подростков, что было отмечено и другими авторами (Л.И. Губарева, 2001).

Таблица 1 – Величины МПК у школьниц, проживающих в экологически неблагоприятном районе, мл/кг

| Возраст, лет | «Чистый» район | Химически загрязненный район | p |
|---|---|---|---|
| 13 | 41,63±0,41 | 39,49±0,46 | <0,01 |
| 14 | 45,84±0,40 | 36,17±0,62 | <0,001 |
| 16 | 44,55±0,44 | 40,39±0,56 | <0,001 |
| 17 | 43,93±0,68 | 37,12±0,74 | <0,001 |
| Примечание – p – достоверность различий средних величин между «чистым» и химически загрязненным районами. | | | |

Согласно полученным нами данным (таблица 2), у девочек, проживающих в химически загрязненном районе, уровень ФВ ниже, чем у девочек контрольной группы. Так, всего 23,3 % школьниц 13 лет из экологически неблагоприятного района имеют оптимальный или достаточный уровень ФВ, у 56,7 % наблюдается риск снижения адаптации, а у 20 % – снижение адаптационных возможностей. У девочек этого возраста в контрольной группе 96,2 % имеет достаточный уровень оптимальных возможностей и всего 3,8 % – риск снижения адаптационных возможностей. К 14 годам у девочек экспериментальной группы показатели несколько улучшились – 70 % школьниц имеют оптимальный и достаточный уровень ФВ, и только у 30 % наблюдается риск снижения адаптации, но при этом в контрольной группе все девочки, т. е. 100 %, имеют достаточный уровень ФВ. К 16–17 годам как в экспериментальной, так и в контрольной группах уровень функциональных возможностей ухудшается. В химически загрязненном районе сохраняется высокий процент школьниц, имеющих риск снижения функциональных возможностей и перенапряжение механизмов адаптации (16 лет – 59,0 %; 17 лет – 55,8 %), по сравнению с контрольной группой, где перенапряжения не наблюдается, а на уровне риска снижения ФВ находится 34,5 % школьниц 16 лет и 29,4 % 17 лет, т. е. в 1,5–2 раза меньше.

Таблица 2 – Уровень функциональных возможностей организма школьниц 13–17 лет, %

| Уровень функциональных возможностей | Возраст, лет | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 13 | | 14 | | 16 | | 17 | |
| | ЧР | ХЗР | ЧР | ХЗР | ЧР | ХЗР | ЧР | ХЗР |
| Оптимальный, АП≤1,60 | – | 3,3 | – | 6,7 | – | 4,5 | 17,6 | 5,9 |
| Достаточный, 1,61≤АП≤2,09 | 96,2 | 20,0 | 100 | 63,3 | 65,5 | 45,0 | 52,9 | 37,3 |
| Риск снижения функциональных возможностей, 2,10≤АП≤2,59 | 3,8 | 56,7 | – | 30,0 | 34,5 | 47,7 | 29,4 | 49,0 |
| Снижение функциональных возможностей, 2,60≤АП≤3,09 | – | 20,0 | – | – | – | 2,3 | – | 7,8 |
| Примечание – ЧР – «чистый» район; ХЗР – химически загрязненный район. | | | | | | | | |

Одним из информативных показателей адаптации и эндогенной ритмической организации функций организма является длительность индивидуальной минуты (Л.И. Губарева, 2001; F.Halberg, 1969).

Данные, полученные нами в результате исследования длительности индивидуальной минуты (ИМ) у школьниц, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, представлены на рисунке 1. ИМ у девочек, проживающих в химически загрязненном районе, отличаются от таковых у сверстниц из экологически благоприятного района. Так, у школьниц всех исследуемых возрастов величины ИМ превышают показатели контрольной группы, что свидетельствует о нарушении возрастной динамики становления эндогенного отсчета времени.

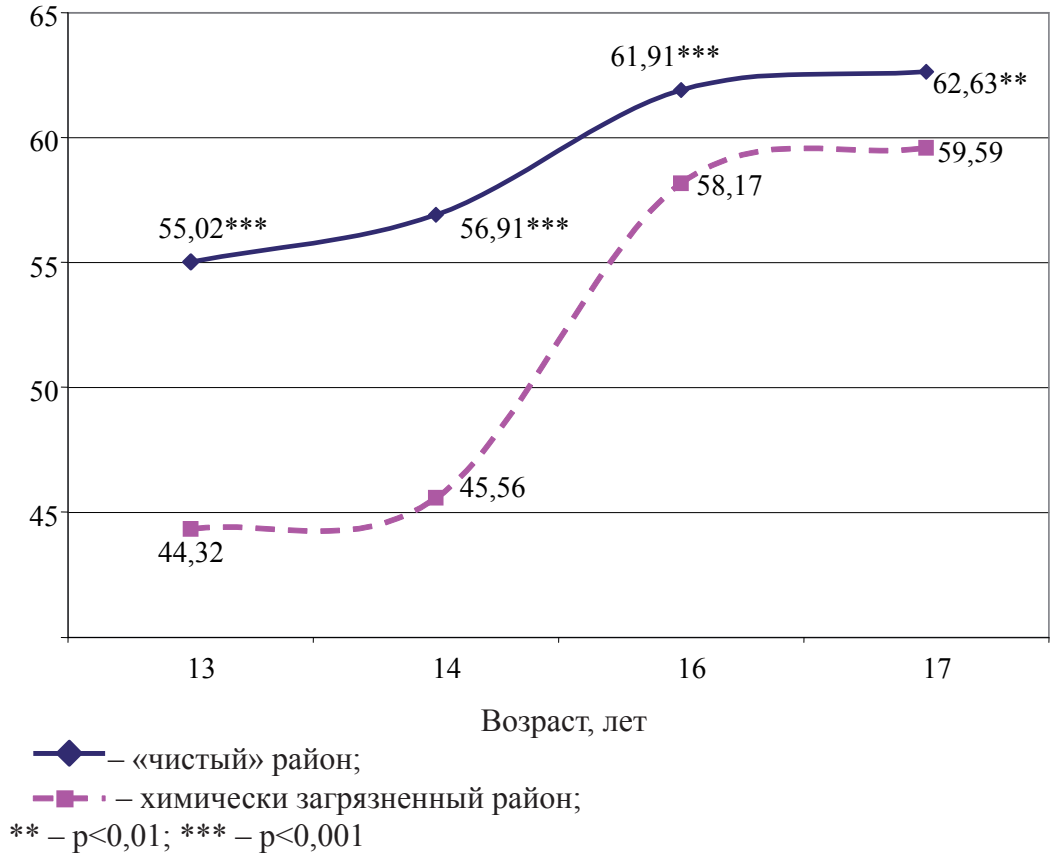



Рисунок 1 – Динамика длительности индивидуальной минуты у девочек 13–17 лет, проживающих в химически загрязненном районе

Полученные данные указывают на негативное воздействие химического загрязнения окружающей среды и на снижение функциональных резервов адаптационных систем организма подростков, проживающих в экологически неблагоприятных условиях. Динамика сдвигов выявленных нами нарушений зависит от периода онтогенеза. Более сильные изменения уровня адаптационных возможностей выявлены нами у детей на пике полового созревания.

Мышечная система, составляющая около 40 % массы тела, является огромным рецепторным полем, которое сопровождается интенсивным, непрерывным потоком проприоцептивной афферентной импульсации, вызывая выраженные изменения в функциональном состоянии центральной нервной системы (В.А. Арсланов, 1987). Следовательно, с помощью специально подобранных физических упражнений, воздействуя на отдельные внутренние органы и системы, можно оказать влияние на функциональное состояние организма (Н.И. Косилина, 1985). По мнению Н.В. Гритченко (1953), правильным подбором и чередованием упражнений можно устранить утомление ЦНС и поддерживать высокий уровень работоспособности.

Нами был проведен тщательный подбор психофизических упражнений и игр, направленных на устранение тревоги, улучшение внимания, а также на развитие такого важного для улучшения адаптационных возможностей качества, как общая выносливость. После предварительного тестирования школьников, проживающих в химически загрязненном районе, комплекс психофизических упражнений был включен в расписание занятий в качестве 3 и 4-го урока физической культуры. Кроме того, для подростков, имеющих более выраженные отклонения по тем или иным показателям, была разработана система личностно-ориентированных психофизических упражнений, которые выполнялись дома под контролем родителей.

После проведенной коррекционной программы, которая длилась в течение второго полугодия, у школьниц опытной группы улучшились показатели функционального состояния ведущих адаптационных систем организма (таблица 3).

Таблица 3 – Функциональные возможности организма школьниц 14 лет, проживающих в химически загрязненном районе, после коррекции

| Показатели | «Чистый» район | Химически загрязненный район | $p_1$ | Коррекционная группа | $p_2$ | $p_3$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| МПК | 45,84±0,40 | 36,17±0,62 | <0,001 | 46,74±1,56 | <0,001 | >0,05 |
| АП | 1,75±0,02 | 2,27±0,08 | <0,001 | 1,83±0,11 | <0,001 | >0,05 |
| ИМ | 45,56±0,02 | 56,91±0,99 | <0,001 | 54,78±1,17 | >0,05 | <0,001 |
| Примечание – $p_1$ – достоверность различий средних величин между опытной и контрольной группами;<br>$p_2$ – достоверность различий средних величин между опытной и коррекционной группами;<br>$p_3$ – достоверность различий средних величин между контрольной и коррекционной группами | | | | | | |

В результате включения в учебно-воспитательный процесс психофизических коррекционных упражнений у школьниц, проживающих в условиях экологического неблагополучия, показатели МПК и АП достоверно улучшились, а у показателей длительности индивидуальной минуты выявлена тенденция к ее снижению и приближению к границам, соответствующим данному возрасту.

Таким образом, правильно подобранные коррекционные упражнения и игры, а также система домашних заданий могут рассматриваться как доступный способ улучшения адаптационных возможностей организма, подвергающегося постоянному воздействию антропогенных факторов окружающей среды.

1. Арсланов, В.А. Осанка, рабочая поза и здоровье: тексты лекции / В.А. Арсланов. – Казань: Казанский гос. пед. ин-т, 1987. – 85 с.

2. Гритченко, Н.В. Физическая культура и здоровье / Н.В. Гритченко. – М.: Медгиз, 1953. – С. 60–73.

3. Губарева, Л.И. Экологический стресс / Л.И. Губарева. – СПб.: Лань; Ставропольсервисшкола, 2001. – 448 с.

4. Косилина, Н.И. Производственная гимнастика для работников умственного труда / Н.И. Косилина, А.П. Колтановский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 88 с.

5. Halberg, F. Временная среда и биологические ритмы / F. Halberg; цит.: Н.И. Моисеева, В.Н. Сысуев. – Л.: Наука, 1981. – 127 с.

# ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент,***
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическими упражнениями и закаливание. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикаментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения. Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний. В основе физических занятий лежит формирование и совершенствование функциональных систем, повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений.

Анализ научных данных дает возможность установить, что при интенсивных занятиях физическими упражнениями и закаливании может наблюдаться напряженное функционирование одних функциональных систем организма по отношению к другим. Как правило, при рациональной организации процесса занятий такие явления носят кратковременный характер и связаны с приспособительной реакцией организма к непривычному воздействию. Однако при чрезмерных нагрузках одни функциональные системы адаптируются достаточно хорошо, но за счет других функциональных систем. Вызванный дисбаланс может быть причиной возникновения патологических отклонений. Отсюда возрастает роль такой связи, как тесное сотрудничество медицины и педагогики. Сбалансированные и целенаправленные занятия физическими упражнениями и закаливание при обязательном систематичном медико-педагогическом контроле должны способствовать укреплению здоровья человека, приобретению им практических знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни.

Актуальность оздоровительной работы подтверждается анализом статистики по вопросу общего состояния здоровья студентов и их оздоровления: более чем у 36 % студентов диагностируются хронические заболевания, у 2/3 отмечаются морфофункциональные отклонения. При этом обнаруживается тенденция к росту отдельных форм заболеваний, в том числе и простудных. Так, хронический тонзиллит наблюдается у 11–14 % студентов, хронический насморк диагностируется у 9–16 %, а у 2,6–12,9 % отмечается увеличение носоглоточных миндалин. Наибольшее количество случаев ОРВИ, гриппа и осложнений приходится на зимнее и весеннее время. Часто болеющие ОРВИ студенты, а это 47–60 %, составляют определенный контингент риска в отношении развития в дальнейшем заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Обратим внимание, что в вуз поступают студенты, которые проходят медицинский контроль и предоставляют справку. Тем не менее среди мужчин с I по V курс в специальной медицинской группе занимается 35,7 %, среди женщин с I по V курс – 41 %.

Эти данные наглядно демонстрируют общее состояние здоровья студенческой молодежи.

Физкультурно-оздоровительные и рекреационные мероприятия в вузе требуют строгого соблюдения определенных положений и принципов, которые позволяют упорядочить

процесс применения различных средств и методик. Такие базовые положения, как систематичность, постепенность и адекватность применения воздействующих факторов, являются наиболее специфичными. Систематичность использования закаливающих процедур вызвана тем, что в основе закаливающего действия физических факторов лежит условный рефлекс. Условный рефлекс состояния автоматизма не достигает, ввиду чего его необходимо постоянно поддерживать. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение года можно только в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня и органично, будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток. Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия также важно, поскольку закаливание основано на способности организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным определяется состоянием организма в данный момент времени и непосредственной реакцией на раздражение. Незначительное увеличение раздражения не сопровождается выработкой закаленности.

Не меньшее значение приобретает на этом фоне объединение возможностей и путей закаливающих воздействий с тем, что человек уже знает и умеет. Формирование и закрепление знаний, умений и навыков базируется на следующих правилах:

– проводимые мероприятия должны учитывать уже имеющийся предшествующий опыт закаливания;

– предлагаемые процедуры должны способствовать переходу на более глубокий уровень гигиенических знаний или создавать предпосылки для такого перехода.

Знание данных правил дает возможность значительно упорядочить организуемый процесс, повысить эффективность процедур в конкретных условиях микросреды, конкретизировать основные специфичные положения закаливания:

– ежедневное применение закаливающих процедур;

– распределение средств закаливания в строго определенной последовательности;

– сохранение преемственности;

– постоянный динамический контроль за степенью закаленности организма;

– своевременное изменение средств закаливания в соответствии с состоянием здоровья и перенесенным заболеванием;

– рациональное перспективное планирование с учетом сезонности простудной заболеваемости.

Как показало наше исследование, физкультурно-оздоровительная работа среди студентов должна проводиться с учетом условий окружающей среды (климат, экология и т. д.) при активном положительном ее влиянии на организм. Современные методики и научные разработки дают возможность для такой целенаправленной работы. С учетом природных условий особенностью управления процессом физкультурно-оздоровительного характера является коррекция тренировочных воздействий на основе оценки срочного, отставленного и кумулятивного эффекта. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования с учетом этапов, непосредственно предшествующих весеннему, зимнему, осеннему эпидемиологическим сезонам.

Согласно материалам исследований, начало наиболее массового всплеска простудной заболеваемости и осложнений регистрируется с третьей недели января (180 случаев на 1000 человек), пик отмечается в конце февраля (540 заболеваний) и спад приходится на первую неделю марта.

Данный эпидемиологический период характеризуется понижением температуры воздуха, нестабильной относительной влажностью, витаминным дефицитом.

Второй период подъема уровня простудной заболеваемости приходится на вторую неделю октября (190 случаев на 1000 человек) и достигает максимума в конце месяца (230 случаев).

Третий период фиксируется с середины ноября (200 случаев на 1000 человек) до конца декабря (300 заболеваний).

Как отмечают специалисты, рост заболеваемости в эти месяцы связан с нестабильностью погодных условий (температура, влажность, сила ветра и т. д.), нестабильным температурным режимом в помещениях (социально-экономический фактор) и с переходом на более теплую одежду. Исследования свидетельствуют, что падение адаптативных возможностей может происходить и в связи со снижением освещенности (уменьшение продолжительности светового дня, увеличение количества пасмурных дней, искусственное освещение в помещениях).

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность в зависимости от целей и задач, решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально, с учетом следующих положений:

– физкультурно-оздоровительная работа предполагает комплексное использование искусственно создаваемых воздействий с целью тренировки защитных механизмов человека;

– тренировочный процесс должен строиться с учетом сезонов года и периодичности неблагоприятных периодов, что предполагает организацию целенаправленных профилактических мероприятий в периоды, предшествующие росту простудной заболеваемости, и активные специальные реабилитационные мероприятия после перенесенного заболевания. Отдельно должен выделяться период мероприятий во время болезни.

С целью совершенствования организации и методики проведения закаливающих процедур среди студентов было проведено экспериментальное исследование. Всего под наблюдением находилось 60 девушек и юношей. Были сформированы две контрольные группы А и Б и экспериментальная С. Результаты комплексного обследования показали, что среднее количество простудных заболеваний за год у студентов – 3,9–4,2 случая и только 46,4–55,6 % студентов имеют среднюю степень закаленности.

В ходе эксперимента установлена зависимость показателей физического развития, физической подготовленности, закаленности (r=0,540–0,980).

Экспериментальная программа, разработанная нами, включала общие и местные процедуры закаливания и распределения их в процессе жизнедеятельности в зависимости от состояния здоровья. Как показали результаты осуществления программы, применение таких средств в различном их сочетании привело к увеличению вдвое числа закаленных студентов в экспериментальной группе.

**Результаты исследований.** *В первой контрольной группе А* простудная заболеваемость за исследуемый период снизилась в среднем в 1,2–1,3 раза. Незначительно сократилась средняя продолжительность каждого отдельного случая заболевания (на 22,2 %, с 16,7 до 13 дней). Экономические потери, связанные с болезнью, в этой группе составили около 500 тыс. рублей, в то время как на начало эксперимента они составляли 460 тыс. рублей. Некоторое ухудшение финансово-экономической ситуации в группе А (на 8,7 %) произошло в виду увеличения количества студентов, которые переносят более тяжелые формы простудных заболеваний и осложнения. Это отчетливо проявилось на фоне незначительной положительной динамики при распределении студентов по группам закаленности в начале и в конце эксперимента.

*Во второй контрольной группе Б*, где студенты регулярно посещали бассейн, простудная заболеваемость снизилась в среднем в 1,5–1,7 раза. Сократилась и средняя продолжительность каждого отдельного случая заболевания на 33,7 %, с 15 до 9,5 дня. Экономические потери снизились на 23,4–23,9 % (с 460–470 до 360 тыс. рублей).

Особое внимание необходимо обратить на закаливание плаванием. Как отмечают ученые, оно является сильным и эффективным средством оздоровления. Однако, как показало наше исследование, при использовании бассейна отмечаются и некоторые негативные моменты. Это обусловлено неблагоприятным микроклиматом закрытых бассейнов, интенсивным хлорированием воды и механическим попаданием ее в полость рта, ушей, носа, что становилось предпосылкой для возникновения заболеваний.

*В экспериментальной группе С* простудная заболеваемость за период эксперимента снизилась в среднем в 1,9–2 раза, а продолжительность каждого отдельного случая заболевания сократилась на 48,8 % (с 16 до 8,2 дня). Экономические потери уменьшились на 40–45,7 %, с 500 до 250 тыс. рублей.

Таким образом, рациональная организация учебного процесса, отдыха и занятий физическими упражнениями снижает вдвое показатель простудной заболеваемости среди студентов.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

***Москаленко Н.В., канд. пед. наук, профессор,***
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

**Актуальность.** В условиях становления национальной системы образования важное значение приобретает инновационная деятельность общеобразовательных учебных заведений, которая характеризуется системным экспериментированием, апробацией и внедрением инноваций в общеобразовательный процесс.

На современном этапе развития системы общего среднего образования в Украине количество экспериментальных школ, которые разрабатывают педагогические инновации, за последние три года в среднем увеличилось на 18 %.

Анализ образовательных инноваций показывает, что 26 % – это инновации, которые касаются проблемы личностно-ориентированного обучения, 16 % – развивающего, 9,3 % – дифференцированного, 10 % – интегрированного, 14 % – ранней социализации учеников, 11,3 % – национального воспитания, 12,6 % – духовного воспитания, 8 % – управления [1].

В последнее время обучение и воспитание проходит в очень сложных социально-экономических, социально-психологических и экологических условиях. Состояние здоровья детей и подростков продолжает ухудшаться. В связи с этим сохранение физического и психического здоровья молодого поколения – одна из важных задач системы образования.

Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса необходимо активизировать поиск новых путей совершенствования системы физического воспитания, создание новых инновационных технологий.

Изменения в системе физического воспитания должны коснуться, прежде всего, качественного улучшения содержания физического воспитания, разработки новых подходов к организации системы физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учебных заведениях.

**Цель** – научное обоснование системы педагогических инноваций для повышения эффективности системы физического воспитания.

Исходя из анализа современного состояния физкультурно-оздоровительной работы в школах, анкетирования специалистов физического воспитания, нами определена цель инновационной программы, которая состоит в формировании физически развитой личности, способной реализовать творческий потенциал, активно использовать физическую культуру для укрепления и сохранения здоровья, сознательного отношения к формированию собственного здоровья.

Определение оценки необходимости изменений отдельных компонентов педагогической системы физкультурно-оздоровительной работы проводилось с использованием методики В.С. Лазарева (2002).

Исследование показало, что небольших изменений требуют контроль и оценка результатов деятельности; умеренных изменений – учебные планы, методы обучения и воспитания, кадровый потенциал; значительных изменений – учебные программы, содержание и организация учебно-воспитательного процесса, мотивационная среда; очень серьезных изменений – материально-техническое обеспечение.

Таким образом, анализ проблем и цель, на решение которых ориентирована инновационная программа физкультурно-оздоровительной работы, позволят разработать и научно обосновать внедрение педагогических инноваций.

В 2002 г. нами была разработана и внедрена региональная программа «Основы здоровья и физическая культура», которая включала нововведения по следующим разделам:

– изменения в распределении учебных часов для прохождения программного материала с учетом местных условий и особенностей возрастного развития детей;

– разработку нормативных показателей по 12-балльной системе для основной и подготовительной групп и комплексный подход к оценке знаний по предмету «Физическая культура»;

– разработку компьютерной программы для оценки теоретических знаний по предмету «Физическая культура»;

– частичные изменения содержания учебного материала с учетом особенностей формирования двигательных навыков в возрастном аспекте.

Одним из важных направлений современной концепции физического воспитания является формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Реализация данного направления должна строиться на основе принципиально новых подходов и технологий, где главным является формирование заинтересованного отношения к процессу самосовершенствования, осознанной необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

Нами предложены новые подходы к процессу формирования теоретических знаний с использованием специально разработанных тетрадей по физкультуре, в которых теоретический материал представлен в виде творческих заданий, что способствует открытию перед ребенком способов выхода за рамки жестких правил и поиска самостоятельных путей в овладении знаниями. Характер творческого мышления особенно ярко проявляется в ситуации, когда ребенок получает знания, не имея четко запрограммированного ответа.

Реализация процесса формирования теоретических знаний осуществлялась в процессе интегрированных уроков физической культуры (Н.В. Москаленко, Н.М. Ломако, 2003).

Основным содержанием интегрированных уроков является соединение различных видов деятельности в игровой форме, выполнение разнообразных заданий (в том числе творческих), физических упражнений, танцев, театральных элементов.

Основным направлением реформирования учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию является внедрение всех форм физкультурно-оздоровительной работы с использованием современных педагогических технологий.

Основное внимание в ходе наших исследований было уделено педагогическим инновациям, которые внедрялись в процессе уроков физической культуры.

В поисках инновационных подходов к организации уроков физической культуры с детьми младшего школьного возраста необходимо стремиться раскрывать интересы самой личности ребенка, ее потенциал, внутренние резервы здоровья и физического состояния, дать возможность каждому ребенку самовыразиться, быть замеченным (Н.В. Москаленко, 2007).

Одним из новых направлений является проведение сюжетных уроков физической культуры, которые обеспечивают оптимальные условия для развития творческого потенциала, формирование межпредметных связей, повышение эмоциональной насыщенности, максимальное разнообразие форм, методов и средств физического воспитания.

Перспективным направлением совершенствования системы физического воспитания является формирование у детей навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Для этого нами разработана экспериментальная методика самостоятельных занятий детей младшего школьного возраста, которая представлена в виде сказочных путешествий в тетради «Вперед к источнику здоровья». Сюжеты представлены в стихах, а упражнения имитируют действия в путешествии. Использование сюжетно-игрового метода выполнения упражнений способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формирует творческие способности, потребность в занятиях физической культурой.

Таким образом, внедрение педагогических инноваций позволило повысить эффективность проведения различных форм физкультурно-спортивной работы в школе, активизировать привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

1. Даниленко, Л. Менеджмент інновацій в освіті / Л. Даниленко. – Київ: Шк. світ, 2007. – 120 с.

2. Лазарев, В.С. Системное развитие школы / В.С. Лазарев. – М., 2002. – 300 с.

3. Москаленко, Н.В. Інтегровані уроки в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: метод. рекомендації / Н.В. Москаленко, Н.М. Ломако. – Дніпропетровськ, 2003. – 66 с.

4. Москаленко, Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: ТОВ Інновація, 2007. – 252 с.

## УПРАВЛЯЕМЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

***Овсянкин В.А., канд. пед. наук, доцент, Сущенко Г.Н.,***
Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

Здоровый стиль жизни – мотивированный или неосознанный выбор поведения в зависимости от природной среды, социально-экономических условий, пола, возраста, образования, уровня интеллектуального и физического развития, личностных качеств индивидуума, ведущего здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистерные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению организма, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций. Здоровье человека зависит от: состояния медицины – на 10 %; влияния экологических факторов – на 20–25 %; генетических факторов – на 20 %; условий и образа жизни – на 50 %. Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физического и духовного интересов в учебе, быте, отдыхе, представлении своей будущности [1].

Проблема досуговой деятельности студенческой молодежи в современном обществе актуальна. Через досуговую деятельность осуществляется вхождение молодых людей в социальную жизнь общества, приобщение к культурным, духовным, материальным ценностям. Однако наблюдения и объективные данные последних лет свидетельствуют о росте среди студенческой молодежи негативных тенденций в организации своего досуга. Потребительство, пьянство, сексуальная неразборчивость, употребление наркотиков, цинизм и равнодушие негативно влияют на здоровье студентов. Следует отметить, что в привитии здорового стиля жизни, правильных ценностных ориентаций значимое место принадлежит физической культуре и спорту.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом как форма досуга и внедрение их в качестве основной потребности в студенческую среду, на наш взгляд, являются основополагающими факторами в ведении здорового образа жизни молодежи. С этой целью на кафедре физического воспитания и спорта БГПУ организованы управляемые самостоятельные занятия (УСЗ) физической культурой и спортом, которые проводятся с 1999 г. и решают следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности студентов за счет увеличения бюджета времени на физическую культуру.

2. Привитие устойчивого интереса студентов к повседневным занятиям физическими упражнениями и спортом и потребности в этом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности.

3. Обеспечение в совокупности с обязательными учебными занятиями по физической культуре оптимальной непрерывности и эффективности физического воспитания, дополнительных знаний в области физической культуры.

4. Привитие навыков самостоятельной организации своей мышечной деятельности, а также привлечения к ней своих товарищей и членов семьи.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом должны носить не стихийный, а направленный характер. Для того чтобы в ходе самостоятельных занятий студент получал положительный результат, ему нужно обладать определенным уровнем знаний, особенно методического характера, и иметь соответствующую мотивацию к систематическим занятиям. Поскольку занятия физической культурой пока не приобрели приоритетного значения в студенческой среде, а по результатам опроса занимают седьмую позицию после просмотра телевизора, посещения дискотек, занятия домашними делами и прочее [2], то этот вид деятельности должен соответствующим образом поощряться. Что в данном случае хорошо вписывается в проводимый на факультете психологии эксперимент по рейтинговой оценке деятельности студентов. По этой системе самостоятельные занятия физической культурой и спортом оцениваются кредитными баллами и характеризуют активность студента. Поэтому переходным вариантом к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом должны быть управляемые самостоятельные занятия с консультированием, организацией и контролем со стороны преподавателя. Управляющая функция преподавателя предлагает решение следующих задач:

1) формирование положительного отношения к регулярным самостоятельным занятиям, ознакомление с их многообразием;

2) сообщение базовых знаний по осуществлению самостоятельной двигательной активности;

3) выработка привычки к самостоятельным занятиям и осуществление контроля за студентами;

4) обучение умениям и навыкам, необходимым для осуществления самостоятельной двигательной активности.

Управляемые самостоятельные занятия по физической культуре и спорту на факультете психологии проводятся по следующим направлениям:

1. Неспециальное физкультурное образование и подготовка – это всестороннее физическое развитие, подготовка к выполнению социальных обязанностей, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, привитие потребностей к самовоспитанию и самосовершенствованию.

2. Совершенствование в избранном виде спорта – это удовлетворение потребностей в занятиях любимым видом спорта, достижение технико-тактического мастерства, развитие моральных и волевых качеств в соревнованиях, утверждение авторитета среди товарищей по учебе, удовлетворение чувства личного достоинства, самоутверждения.

3. Физическая рекреация – восстановление и поддержание на высоком уровне физических и духовных сил, работоспособности, профилактики умственного и физического переутомления, удовлетворение биологических и социальных потребностей двигательной деятельности, формирования здорового стиля жизни.

4. Адаптивная физическая культура – восстановление после перенесенного заболевания, выработка механизмов компенсации имеющихся хронических патологий, повышение иммунитета организма к неблагоприятным факторам внешней среды, умственным и физическим перенапряжениям, борьба с гиподинамией и ее последствиями.

5. Социальная физическая культура – это организация и руководство собственной и коллективной физкультурной деятельностью в рамках самоуправления [2].

При организации УСЗ по физической культуре основным подходом является дифференцированность на основе учета индивидуальных интересов, потребностей и функциональных возможностей. Студентам предоставлен выбор места, времени, формы и вида физкультурной деятельности. Они имеют возможность заниматься такими видами спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, плавание, аэробика, атлетизм, настольный теннис, легкая атлетика, лыжный спорт. Также в программу УСЗ включен туризм.

Как показал анализ посещаемости управляемых самостоятельных занятий за 2001–2006 гг. студенты положительно относятся к данной форме занятий. Если в начале эксперимента посещаемость УСЗ составляла 32 %, то в конце – 73 %. Наибольшая активность посещения управляемых самостоятельных занятий в конце эксперимента обусловлена введением рейтинговой системы оценки учебной деятельности студентов по дисциплине «физическая культура».

Проведенное нами социологическое исследование подтвердило данное предположение: 92,5 % опрошенных студентов факультета психологии считают, что занятия физической культурой и спортом, организованные в виде УСЗ, являются чрезвычайно полезными и удобными в распорядке учебной недели; 98 % – что человеку для полноценной жизнедеятельности необходим здоровый образ жизни; 95,7 % – что УСЗ – перспективная форма обучения. При этом следует отметить, что студенты 1-го курса в начале I семестра не владеют необходимыми знаниями о здоровье и нездоровье, о возможных средствах и факторах по оздоровлению – 84 %. В связи с этими данными, а также с учетом физической подготовленности и функциональным состоянием первокурсников (I семестр) определяем как переходный или адаптационный.

Исследование уровня физического состояния каждого студента по уровням его функционального состояния и физической подготовленности с 1-го по 4-й курсы отражены на диаграммах (рисунок). На них представлен процент от общего количества студентов, обладающих очень высоким, высоким, средним, низким, очень низким уровнями. Уровень функционального состояния определялся по пробе Генчи, пробе Штанге, частоте сердечных сокращений в покое, пробе на дозированную нагрузку, весо-ростовому показателю. Уровень физической подготовленности – по сумме баллов тестов: бег 30 м, бег 100 м, бег 6 мин, чел-

ночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание туловища, подтягивание, наклон вперед.

Анализ полученных результатов данного исследования позволяет выявить положительную динамику уровней физического состояния студентов с I по VII семестры: очень высокий уровень (1) возрос с 2,7 до 18,5 %; высокий уровень (2) – с 16 до 55,5 %; средний уровень (3) уменьшился с 38 до 33 %; низкий уровень (4) – с 13 до 0 %; очень низкий (5) – с 12 до 0 %.

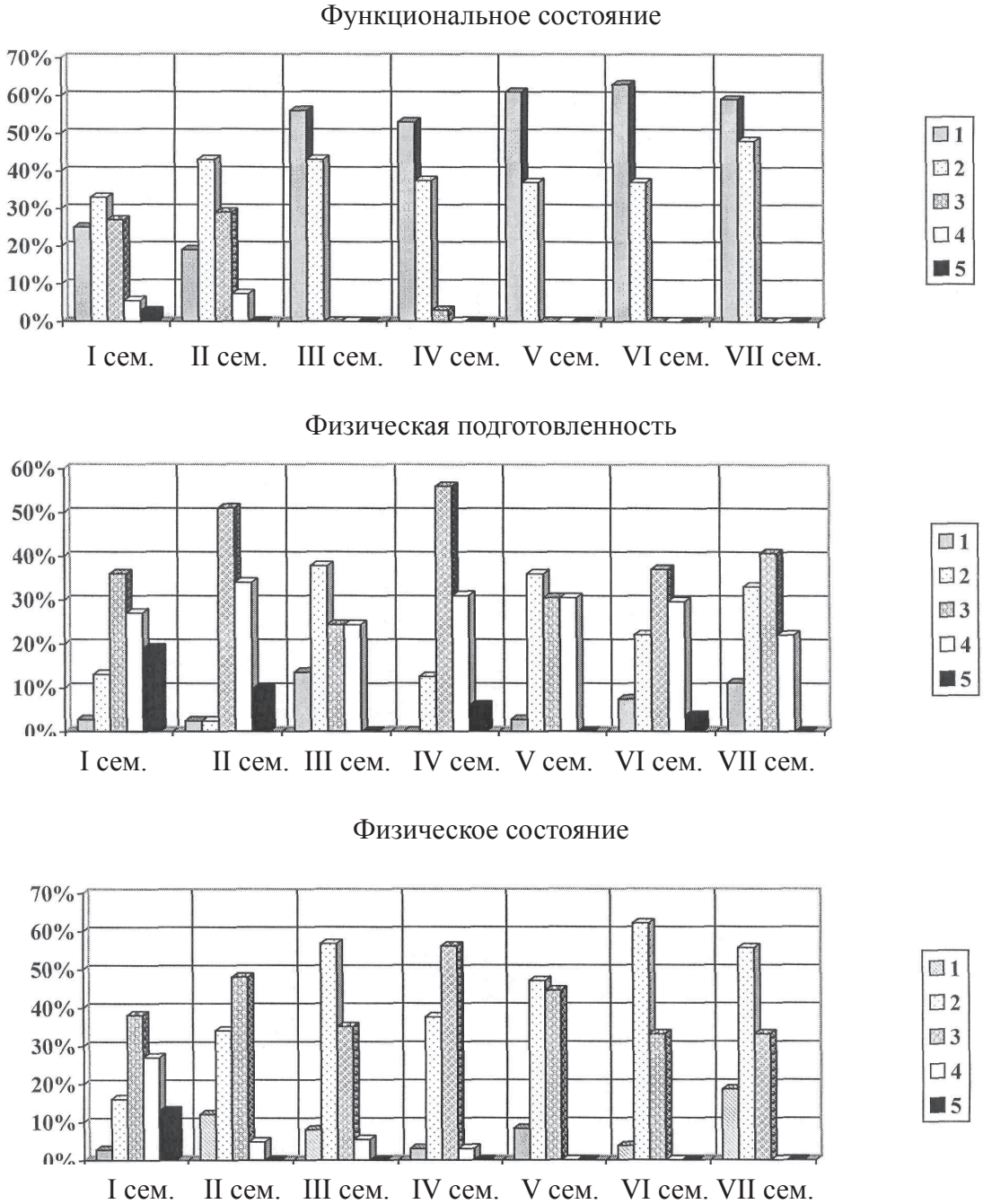



Рисунок – Уровень функционального состояния, физической подготовленности и физического состояния студентов 4-го курса основного отделения факультета психологии БГПУ им. М. Танка

Таким образом, мы считаем, что при наличии позитивного отношения студентов к здоровому образу жизни внедрение управляемых самостоятельных занятий физической культурой и спортом как одной из востребованных форм коллективного и индивидуального

проведения досуга возможно при условии развития самосознания студентов. С этой целью необходимо вводить навыки здорового проведения досуга в образовательное пространство вуза с 1-го по 4-й курсы, опираясь на индивидуализацию подхода, методы общественного поощрения, выраженные в конкретном проявлении, а также интересы и особенности менталитета студенческой молодежи.

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

2. Лотоненко, Д.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / Д.В. Лотоненко // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6.

3. Психологические аспекты формирования ЗОЖ студентов-психологов в образовательном пространстве // Актуальные проблемы формирования ЗОЖ на современном этапе: материалы науч.-практ. конф. – Минск: А.В. Северин, 2002. – 82 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ

***Овчаренко С.В., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент, Родина Ю.Д.,***
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

**Актуальность**. Современная жизнь человека сопряжена с большими нагрузками. Это и громадный темп жизни, и агрессивное давление внешней, жизненной, и внутренней, социальной, среды. К сожалению, все больший процент людей не справляется с подобными нагрузками, и как результат – возрастание заболеваний населения, имеющих серьезные последствия вплоть до инвалидности. Также наблюдается рост рожденных детей-инвалидов и детей, получивших инвалидность в достаточно раннем возрасте. Все это требует тщательного внимания и поиска методов помощи людям, ограниченным как в своей обыденной, так и в социальной жизни. И как раз физическая культура и спорт становятся теми ключами, которые зачастую открывают дверь к реабилитации инвалидов и их полноценному включению в окружающую социальную жизнь [6–8]. Однако, несмотря на поистине уникальную роль физической культуры и спорта в реабилитационных процессах людей-инвалидов, есть ряд проблем, связанных с введением этих новых областей в жизнь людей с ограниченными возможностями. Главной проблемой является то, что инвалидам, приходящим в спорт, тяжело приспосабливаться к новым видам деятельности, в частности к спортивной, которая даже к организму и психике здорового человека предъявляет подчас непомерные и однозначно связанные с очень сильными нагрузками и перегрузками требования. Спортсмены-инвалиды же, приходящие в спорт, как правило, лишены постепенного вхождения в деятельность с детского возраста, как это бывает в спортивном восхождении здорового человека. (Ведь спорт инвалидов возник не так давно. Практически все спортсмены- инвалиды пришли в спорт во взрослом возрасте и не проходили этапов постепенного приспособления к новой деятельности.) Также, учитывая, что в силу заболеваний инвалиды имеют ограниченные адаптационные возможности по сравнению со здоровыми людьми, необходимо исследовать эту область особенно с психологической стороны подготовки спортсменов-инвалидов [2, 3, 5].

**Цель исследования**: изучить психологическую сторону подготовки спортсменов-инвалидов, исследуя их психические состояния во время тренировочного процесса.

Методы исследования:

– анализ научно-методической литературы;

– психологическое тестирование – тест самооценки психических состояний по методике Айзенка.

Психология спорта, изучая психологические аспекты деятельности спортсменов, является не менее важной для тренировочного процесса, чем непосредственно теория и методика спортивной подготовки. Последние исследования показывают влияние психоэмоциональной сферы на тренировочную и спортивную деятельность спортсменов [1, 8]. Особенно большое значение эта сфера имеет у спортсменов-инвалидов, как уже говорилось в начале статьи. Для ее исследования было проведено тестирование команды футболистов с поражениями опорно-двигательного аппарата по показателям психологических состояний с использованием методики Айзенка. Исследовались следующие психические показатели:

– тревожность как отрицательное эмоциональное состояние, связанное с переживанием ожидания чего-то опасного, не связанного с конкретными событиями;

– фрустрация – одна из форм психологического стресса, психическое состояние переживания неудовлетворенности или неудачи при наличии мнимых или реальных препятствий, сопровождаемое гаммой отрицательных эмоций;

– агрессивность – готовность к агрессивному поведению;

– ригидность – негибкость, застывшесть реакций, трудности в перестройке восприятий, косность в деятельности, невозможность изменений.

Полученные числовые данные в процентном соотношении приведены в таблице.

Таблица – Показатели психических состояний

| Психический показатель | Значения, % | | |
|---|---|---|---|
| | низкое | среднее | высокое |
| Тревожность | 62,5 | 37,5 | 0 |
| Фрустрация | 62,5 | 37,5 | 0 |
| Агрессивность | 37,5 | 12,5 | 50 |
| Ригидность | 0 | 62,5 | 37,5 |

По показателям тревожности и фрустрации имеем нормальные значения: ноль процентов сформированности в высоком уровне значений, основная область значений (62,5 %) лежит среди низкого уровня сформированности. Такие показатели говорят о наличии значительной степени адаптированности психики спортсменов, подлежавших исследованию, к тренировочному процессу. Необходимы дальнейшие исследования, особенно во время соревновательного периода, а также нахождение программ, позволяющих сохранять уровень хорошей адаптированности и во время соревновательного процесса. По показателю агрессивности имеем 50 % сформированности высокого уровня значений, что требует дальнейшего изучения и работы в области коррекции данного показателя, учитывая и то обстоятельство, что определенный уровень агрессивности (ниже, чем полученный в исследовании) дает некоторые преимущества во владении ситуацией для личности, занимающейся спортом. Самое большое внимание привлекают высокие показатели ригидности. Такие значения дают личности плохие гибкость психики и приспосабливаемость к меняющимся обстоятельствам, а значит, тормозят успешность спортивной деятельности и, прежде всего, создают преграды для хорошей психологической формы во время соревнований, препятствуя хорошим выступлениям и вызывая сбои в уже наработанном.

**Выводы**

1. Исследование психического состояния спортсменов-инвалидов на примере спортсменов-футболистов показало, что наряду с имеющейся адаптированностью во время тренировочного процесса, о чем говорят показывают низкие показатели тревожности и фрустрированности, есть в наличии достаточно высокие показатели агрессивности и ригидности, что требует коррекции как факторов, создающих преграды для успешной соревновательной деятельности.

2. Требуется проведение дальнейших исследований показателей психических состояний спортсменов-инвалидов во время тренировочной, и особенно соревновательной деятельности.

1. Физиология человека / Н.А. Агаджанян, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова. – М.: Медицинская книга, 2003.

2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С.П. Евсеев // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 1. – С. 2–7.

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1998.

4. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2008.

5. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1998.

6. Рубцова, Н.О. Адаптивное физкультурно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов различных категорий / Н.О. Рубцова // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5.

7. Солодков, А.С. Динамика функций организма инвалидов в процессе реабилитации физическими упражнениями / А.С. Солодков //Адаптивная физическая культура. – 2000. – №1–2. – С. 26–26.

8. Ушаков, И.Б. Адаптационный потенциал человека / И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин // Вестник РАМН. – 2004. – № 3. – С. 8–13.

9. Шостак, В.И. Физиология психической деятельности человека / В.И. Шостак, С.А. Лытаев. – СПб.: ДЕАН, 1999.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ

***Огородников С.С., канд. пед. наук, доцент,***
Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
***Мойсеенко Ю.Н.,***
Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Переход от модели социалистического развития общества к построению общественных отношений на основе социально-ориентированной экономики потребовал изменения ориентиров в подготовке квалифицированных кадров. В современных условиях эффективно работать способны специалисты, характеризующиеся динамичностью, способностью к самообразованию, высоким уровнем интеллектуальных и двигательных способностей, отличающихся хорошим здоровьем, универсальностью и гармоничным развитием личности. Особенно значимым в свете сказанного представляется формирование специалистов, организующих и управляющих процессами социальных преобразований, т. е. государственных служащих.

Профессиональная деятельность государственных служащих происходит в условиях дефицита движений, большой ответственности при работе с инструктивными документами, нормативными предписаниями, законодательными актами. Непосредственные контакты с людьми требуют выдержки, решительности, навыков и умений предвидеть поведение и поступки людей. Эффективность такой деятельности во многом зависит от личностных психологических и двигательных качеств указанной категории специалистов, т. е. их психофизической готовности. Направленное воздействие на позитивное изменение этих характеристик уже на ранних стадиях подготовки к будущей профессиональной деятельности с большой долей прогнозируемости будет способствовать повышению качества их работы в будущем.

Исходя из такой предпосылки, представляет научный и практический интерес исследования уровня развития, а также теснота взаимосвязи профессионально значимых физических и психологических качеств у студентов Академии управления при Президенте Республики Беларусь (АУП).

В исследовании принимали участие студенты II курса АУПРБ в количестве 229 человек. Для выявления уровня развития психологических качеств использовался модифицированный тест Р. Кеттела (16-ФЛО-105С). По мнению российских исследователей [2, 4–6], применение этого теста позволяет выявлять профессионально важные личностные качества менеджеров государственной службы и других специалистов. Ответы на вопросы этого теста позволяют довольно объективно выявить наиболее значимые психологические характеристики, такие как аналитичность мышления и сообразительность, смелость и самоконтроль, инициативность и ответственность, общительность и эмоциональность, порядочность, независимость и т. п. Уровень развития профессионально значимых физических качеств (выносливости, силы кисти, равновесия, гибкости) определялся с помощью М-теста, кистевой динамометрии, модифицированной пробы Ромберга, теста на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Методы исследования физической подготовленности студентов АУП достаточно известны, широко применяются и не требуют особых процедур метрологической проверки.

При обработке данных, полученных в исследовании, вычислялись основные статистические показатели – средняя арифметическая (x), среднее квадратическое отклонение (δ), коэффициент ассоциации (Ra), коэффициент корреляции Браве-Пирсона (Rxy), коэффициент детерминации (d), проводился расчет максимального корреляционного пути. Достоверность различий считалась существенной при 5-процентном уровне значимости ($p \leq 0{,}05$), что признается вполне высоким и надежным в педагогических исследованиях [1].

Исследования показателей личностных качеств студентов АУПРБ, проведенные с помощью 16-факторного опросника Р. Кеттела, позволили получить информацию, которая дала возможность проанализировать ее и составить обобщенную характеристику будущих специалистов государственной службы (таблица 1).

Представленные в таблице цифры позволяют выделить факторы, в которых проявления личностных характеристик могут негативно влиять на эффективность работы будущих специалистов. Так, например, интерпретация данных тестирования свидетельствует, что в факторе О «спокойствие/тревожность» 47 % исследуемых попали в категорию высоких оценок от 8 до 12 баллов, что указывает на то, что эти люди плохо справляются с жизненными трудностями, и тяжело их переживают. Они склонны к подавленному настроению, неверию в себя, а также к самоупрекам и недооценке своих возможностей. Их настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения окружающих. В обществе они чувствуют себя неуютно и неуверенно. Нуждаются в заботе и внимании со стороны других людей. Вместе с тем обладают развитым чувством долга в связи со склонностью испытывать чувство вины.

Обследование физической подготовленности позволило получить результаты, которые мы распределили по 5 градациям с целью дальнейшего сопоставления с имеющейся шкалой оценок, характеризующей неудовлетворительную, слабую, удовлетворительную, хорошую и отличную оценки уровня их развития. Используя эту процедуру, мы получили процентное соотношение студентов, имеющих разный уровень развития двигательных способностей.

Результаты, характеризующие уровень физической подготовленности студентов, позволяют нам говорить о достаточно хорошем уровне развития силовых способностей 59,4 % (хороших и отличных оценок) и гибкости 40,7 % соответственно. Однако развитие координационных способностей и выносливости имеют большой процент неудовлетворительных оценок 73,4 и 41,4 %, что свидетельствует о плохом уровне их развития.

Таблица 1 – Процентное соотношение студентов, отнесенных к различным уровням развития психологических качеств, %

| Фактор | Название Фактора | Уровень развития | | |
|---|---|---|---|---|
| | | низкий | средний | высокий |
| A | Замкнутость общительность | 20% | 35% | 45% |
| B | Интеллект | 9% | 19% | 73% |
| C | Эмоциональная устойчивость | 37% | 48% | 15% |
| E | Подчиненность-независимость | 10% | 36% | 54% |
| F | Озабоченность-беспечность | 23% | 34% | 43% |
| G | Совестливость-недобросовестность | 14% | 36% | 50% |
| H | Робость-смелость | 12% | 43% | 46% |
| I | Чувствительность-Жесткость | 12% | 47% | 41% |
| L | Подозрительность-доверчивость | 6% | 29% | 65% |
| M | Мечтательность-практичность | 16% | 57% | 27% |
| N | Прямолинейность-дипломатичность | 16% | 40% | 44% |
| O | Спокойствие-тревожность | 19% | 34% | 47% |
| Q1 | Консерватизм-Радикализм | 36% | 28% | 36% |
| Q2 | Самостоятельность-внушаемость | 24% | 53% | 23% |
| Q3 | Низкий сам-ль-Высокий см-ль | 10% | 41% | 49% |
| Q4 | Расслабленность-Напряженность | 16% | 54% | 29% |
| MD | Правдивость-Лживость | 1% | 34% | 65% |

Таблица 2 – Показатели соотношения студентов, попадающих в различные уровни физической подготовленности, %

| ФАКТОР | Неудовл. | Слабая | Удовл. | Хорошая | Отличная |
|---|---|---|---|---|---|
| СИЛА (S) | 4,7 % | 13,3 % | 22,7 % | 21,1 % | 38,3 % |
| КООРДИНАЦИЯ (К) | 73,4 % | 14,8 % | 3,9 % | 1,6 % | 6,3 % |
| ГИБКОСТЬ (Gi) | 10,2 % | 13,3 % | 36 % | 22,7 % | 18 % |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ (V) | 41,4 % | 21,9 % | 25 % | 10,2 % | 0,8 % |

Данное обстоятельство требует внесение корректив в тренировочный процесс студенток АУП с целью устранения дисбаланса в физической подготовленности. Следовательно, необходим поиск адекватных средств, которые требуется использовать в занятиях по физическому воспитанию.

Основываясь на утверждении некоторых авторов [3] о том, что профессиональная компетентность специалиста государственной службы базируется на достаточном уровне развития психологических и физических качеств, мы предположили, что эти качества могут быть взаимосвязаны. Для проверки данного предположения результаты исследования были подвергнуты статистической обработке, в ходе которой определялся коэффициент ассоциации, свидетельствующий о наличии или отсутствии связи между вышеуказанными качествами. Величина коэффициента ассоциации от 0,5 до 1 свидетельствует о существенной взаимосвязи анализируемых признаков.

Для выявления степени взаимосвязи применялся метод максимального корреляционного пути. Результаты расчета по указанному методу приводятся в таблице 3.

Таблица 3 – Расчет максимального корреляционного пути показателей психологических и физических качеств студентов АУП

| | A | B | C | E | F | G | H | I | L | M | N | O | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | V | K | Gi | S |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 12 | 0,03 | 0,16 | 0,36 | 0,01 | 0,25 | 0,16 | 0,13 | 0,2 | 0,02 | 0,36 | 0,16 | | 0,27 | 0,34 | 0,03 | 0,13 | **0,86** | **0,03** | 0,17 | 0,06 |
| 17 | 0,41 | 0,53 | 0,34 | 0,59 | 0,43 | 0,61 | 0,56 | 0,49 | 0,64 | 0,33 | 0,52 | | 0,43 | 0,36 | **0,85** | 0,56 | | 0,25 | 0,09 | 0,07 |
| 15 | 0,26 | 0,2 | 0,34 | 0,35 | 0,23 | 0,41 | 0,22 | 0,18 | 0,32 | 0,34 | 0,52 | | 0,25 | 0,32 | | 0,22 | | **0,47** | 0,18 | 0,28 |
| 18 | 0,41 | 0,53 | 0,39 | 0,59 | 0,43 | 0,61 | 0,56 | 0,49 | **0,74** | 0,39 | 0,52 | | 0,43 | 0,37 | | 0,56 | | | 0,21 | 0,1 |
| 9 | 0,26 | 0,13 | 0,34 | 0,21 | 0,23 | **0,51** | 0,11 | 0,18 | | 0,34 | 0,14 | | 0,25 | 0,32 | | 0,11 | | | 0,15 | 0,14 |
| 6 | 0,22 | 0,1 | 0,23 | 0,27 | 0,19 | | 0,12 | 0,14 | | **0,31** | 0,1 | | 0,21 | 0,28 | | 0,13 | | | 0,11 | 0,19 |
| 10 | 0,26 | 0,28 | 0,34 | **0,47** | 0,23 | | 0,24 | 0,18 | | | 0,21 | | 0,25 | 0,32 | | 0,11 | | | 0,15 | 0,14 |
| 4 | 0,29 | 0,21 | **0,47** | | 0,27 | | 0,25 | 0,21 | | | 0,2 | | 0,28 | 0,35 | | 0,24 | | | 0,19 | 0,3 |
| 3 | 0,13 | 0,21 | | | 0,11 | | 0,25 | 0,17 | | | 0,2 | | 0,12 | 0,2 | | 0,24 | | | 0,19 | **0,35** |
| 20 | 0,22 | 0,09 | | | 0,19 | | 0,07 | 0,14 | | | 0,1 | | 0,21 | **0,28** | | 0,07 | | | 0,11 | |
| 14 | 0,06 | 0,2 | | | 0,1 | | **0,22** | 0,15 | | | 0,18 | | 0,08 | | | 0,22 | | | 0,18 | |
| 7 | **0,22** | 0,09 | | | 0,19 | | | 0,14 | | | 0,1 | | 0,21 | | | 0,07 | | | 0,11 | |
| 1 | | 0,13 | | | 0,19 | | | 0,14 | | | 0,12 | | **0,21** | | | 0,16 | | | 0,12 | |
| 13 | | 0,16 | | | **0,25** | | | 0,2 | | | 0,16 | | | | | 0,14 | | | 0,17 | |
| 5 | | 0,17 | | | | | | **0,21** | | | 0,17 | | | | | 0,14 | | | 0,18 | |
| 8 | | 0,04 | | | | | | | | | 0,04 | | | | | **0,07** | | | 0,04 | |
| 16 | | **0,13** | | | | | | | | | 0,14 | | | | | | | | **0,15** | |
| 19 | | **0,19** | | | | | | | | | **0,2** | | | | | | | | | |
| 11 | | **0,28** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Для наглядного представления результатов анализа, на основании полученных данных в предыдущей таблице, построены так называемый дендрид или граф максимального корреляционного пути.

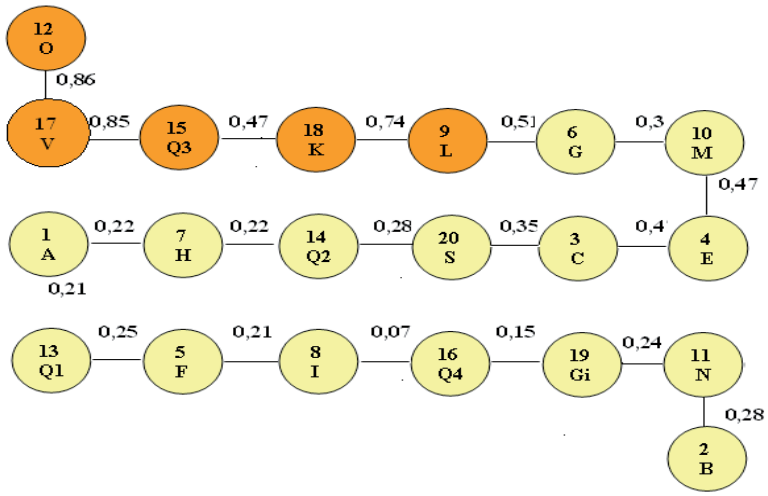



Рисунок 1 – Максимальный корреляционный путь показателей физической подготовленности и личностно-психологических качеств у студентов АУП

Исходя из полученных данных наиболее значимыми являются связи между факторами при значении коэффициента корреляции в пределах от 0,74 до 0,86 [2]. Такие связи выявлены между выносливостью и личностным фактором «спокойствие/тревожность» (0,86), между выносливостью и качеством «самоконтроль» (0,85), между координацией движений и фактором «подозрительность/доверчивость» (0,74).

Отсюда можно сделать предположение, что, используя физические упражнения на выносливость, можно воздействовать на изменение психологических качеств «спокойствие», «самоконтроль», а упражнения в координации движений будут воздействовать в положительном направлении на подозрительность и доверчивость. Остальные связи получены с коэффициентом корреляции ниже 0,7. Следовательно, воздействие физическими упражнениями на такие психологические качества, как общительность, интеллект, эмоциональность, настойчивость, смелость и т. д., будет оказываться в меньшей степени. Сказанное подтверждают и коэффициенты детерминации (d).

Это не означает отказ от направленного воздействия на эти качества средствами физической культуры, но в процессе осуществления воздействия требуется подключение дополнительных средств психологического влияния, например, аутогенная тренировка, психомышечная релаксация, различные упражнения психотренинга и т. п.

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2001. – 264 с.

2. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А.Н. Капустина. – СПб.: Речь, 2001. – С. 48–85.

3. Кричевский, Р.Л. Психологические факторы руководства первичным составом / Р.Л. Кричевский, А.В. Маржине; отв. ред. В.Я. Ляудис; М-во науки и образования СССР, Ин-т усоверш. учителей. – Кишинев: Штинница,1991. – 126 с.

4. Устинов, И.Г. Формирование готовности будущих менеджеров государственной службы к управленческому общению в конфликтных ситуациях средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 03.00.13 / И.Г. Устинов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 16 с.

5. Федотова, Л.В. Методика развития профессионально важных психофизических качеств у будущих менеджеров государственной службы средствами физической культуры: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Федотова. – Хабаровск: РГБ, 2007. – 150 с.

6. Чергинец, В.П. Формирование профессионально-важных качеств у студентов юридических факультетов средствами физической культуры: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Чегинец. – Улан-Уде: РГБ, 2005. – 165 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

***Пальвинская Л.В., Приходько В.И. канд. мед. наук, доцент,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Период обучения в вузе характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к профессиональной работоспособности учащейся молодежи, которые постоянно обновляются и возрастают, что выражается в увеличении объема, интенсивности учебных нагрузок и зачастую приводит к напряжению компенсаторно-приспособительных систем организма занимающихся.

В подготовку студентов в связи с их предстоящей профессиональной деятельностью необходимо включать мероприятия, обеспечивающие рост функциональных возможностей и физической подготовленности.

Анализ уровня физической подготовленности позволяет судить об эффективности применяемых общефизических и специальных средств, определить направленность тренировочного процесса, своевременно выявить недостатки в подготовленности и внести соответствующие коррективы в учебно-тренировочную работу.

Нами была поставлена цель: изучить особенности физической подготовленности у студентов с различными типами центральной гемодинамики.

Оценка физической подготовленности проводилась при помощи тестов, позволяющих определить уровень развития следующих физических качеств: скоростно-силовых (прыжок в длину с места), гибкости (наклон вперед из положения сидя на полу), координации (челночный бег 4×9 м), силы (вис на согнутых руках), быстроты (бег 30 м с высокого старта), выносливости (бег 1100 (девушки) и 1500 м (юноши)) [1].

Для изучения особенностей центральной гемодинамики (ЦГД) применялся метод реографии, на основании которого определялся тип кровообращения [2].

Под наблюдением находилось 114 студентов УО «БГУФК» в возрасте 18–20 лет, обучающихся по направлению специальности «Физическая культура (лечебная)», из них 67 девушек и 47 юношей.

Индивидуальный анализ показателей ЦГД позволил выявить следующее соотношение различных типов гемодинамики у обследуемых студентов.

Более характерным для 71,6 % девушек и 74,5 % юношей оказался нормокинетический тип кровообращения. Гипокинетический тип чаще встречаля у юношей (19,1 и 11,9 % соответственно), а гиперкинетический – у девушек (16,4 и 6,3 % соответственно) ($p>0,05$).

Тип кровообращения характеризует механизм регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. Для анализа показателей гемодинамики в зависимости от типа кровообращения обследуемые студенты были разделены на три группы: 1-я – лица с гипокинетическим типом кровообращения, 2-я – с нормокинетическим типом, 3-я – с гиперкинетическим. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели центральной гемодинамики у студентов с различными типами кровообращения

| Показатели | Тип кровообращения | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | гипокинетический (1-ягруппа) | | нормокинетический (2-я группа) | | гиперкинетический (3-я группа) | |
| | девушки (n=8) | юноши (n=9) | девушки (n=48) | юноши (n =35) | девушки (n=11) | юноши (n=3) |
| УО, мл | 43,8±10,1* | 61,5±14,7* | 73,9±14,5** | 79,9±13,6** | 92,9±16,5 | 101,1±10,6 |
| МОК, л/мин | 2,9±0,5* | 3,6±0,6* | 4,9±0,6** | 5,3±0,7** | 6,8±0,7 | 7,0±0,5 |
| ОПС, дин/с/см$^{-5}$ | 2513,1±629,7 | 2130,3±451,0 | 1400,0±195,7** | 1433,4±207,9** | 1039,7±130,7 | 1058,3±47,9 |
| СИ, л/мин*м**$^2$ | 1,8±0,4 | 1,9±0,2 | 3,0±0,4** | 2,9±0,4** | 4,2±0,5 | 3,9±0,2 |
| ЧСС, уд/мин | 67,5±12,2 | 60,0±7,0 | 67,7±10,0** | 66,9±8,1** | 74,4±9,2 | 69,1±3,6 |
| САД, мм рт. ст. | 114,4±6,8* | 127,8±9,1* | 112,8±8,3** | 123,7±5,2** | 118,2±6,9 | 123,3±15,3 |
| ДАД, мм рт. ст. | 74,4±5,6 | 76,1±4,9 | 70,6±6,7** | 77,7±7,1** | 72,8±5,6 | 76,7±5,8 |
| ПД, мм рт. ст. | 40,0±8,0* | 51,7±10,0* | 41,3±9,8** | 46,0±8,2** | 45,9±8,0 | 46,7±11,6 |
| Примечание – * – $p<0,05$ у представителей 1-й группы; ** – $p<0,05$ у представителей 2-й группы | | | | | | |

При анализе данных, представленных в таблице 1, можно отметить, что гемодинамические показатели студентов с гипокинетическим типом кровообращения характеризуются недостаточной нагнетательной способностью сердца – снижены ударный объем (УО), минутный объем крови (МОК), сердечный индекс (СИ), и компенсаторным ростом периферического сопротивления ($p< 0,05$).

У обследуемых 2-й группы с нормокинетическим вариантом кровообращения показатели гемодинамики (УО, МОК, СИ, ОПС) занимают промежуточное положение между средними данными студентов с гипо- и гиперкинетическими типами кровообращения. В группах с гипо- и нормокинетическим типами различия практически между всеми показателями достоверны ($p<0,05$).

Для лиц с гиперкинетическим типом кровообращения характерны более высокие хронотропная (ЧСС) и насосная (УО, МОК, СИ) функции сердца и сниженное ОПС по сравнению с лицами с гипо- и нормокинетическими типами ($p>0,05$).

Выявлены достоверные различия между показателями гемодинамики в 1 и 2-й группах в зависимости от половой принадлежности.

У юношей всех групп отмечен более высокий минутный объем крови по сравнению с девушками, особенно ярко эти различия выражены у лиц 1-й группы ($p<0,05$). У девушек значительно выше уровень общего периферического сопротивления ($p>0,05$).

В группе с гиперкинетическим вариантом кровообращения по показателям ЦГД между девушками и юношами не выявлено достоверных различий. У них отмечается сходство направленности различий показателей ЦГД между девушками и юношами с обследуемыми с нормокинетическим типом кровообращения: УО, МОК, ОПС, САД, ДАД, ПД – ниже у девушек, различия между группами достоверны ($p<0,05$).

На следующем этапе исследования нами была оценена физическая подготовленность студентов при помощи батареи тестов для оценки уровня развития физических качеств [1].

Для выявления особенностей физической подготовленности у лиц с различными типами кровообращения у всех студентов были подсчитаны средние результаты тестов физической подготовленности. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результатов тестов оценки двигательных способностей девушек и юношей с различными типами кровообращения

| Виды испытаний | Тип кровообращения | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | гипокинетический (1-я группа) | | нормокинетический (2-я группа) | | гиперкинетический (3-я группа) | |
| | Девушки (n=8) | юноши (n=9) | девушки (n=48) | юноши (n=35) | девушки (n=11) | юноши (n=3) |
| Прыжок в длину с места, см | 195,8±10,2 | 237,7±14,9 | 184,8±16,9 | 235,7±20,1 | 182,6±12,7 | 228,0±7,0 |
| Наклон вперед из положения сидя на полу, см | 20,9±6,7 | 17,4±4,5 | 20,1±6,1 | 13,8±9,5 | 18,5±9,9 | 15,3±5,7 |
| Челночный бег 4×9 м, с | 10,9±1,7 | 9,2±0,4 | 10,6±0,4 | 9,4±0,4 | 10,7±0,5 | 9,5±0,1 |
| Вис на согнутых руках, с | 12,8±7,7 | 38,0±21,7 | 10,5±8,4 | 37,6±13,5 | 10,7±4,8 | 52,3±24,2 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,3±0,2 | 4,8±0,3 | 5,4±0,3 | 4,6±0,3 | 5,3±0,2 | 4,8±0,1 |
| Бег 1100 (д) и бег 1500 м (ю), мин | 4,8±0,5 | 5,8±0,4 | 5,2±0,5 | 5,8±0,5 | 5,4±0,4 | 6,1±0,1 |

При анализе данных таблицы установлено следующее: более высокие показатели физической подготовленности отмечаются у студентов 1-й группы. У них выше уровень развития

скоростно-силовой подготовленности, гибкости и выносливости, силы. Причем необходимо отметить, что достоверные различия отмечаются только по показателям скоростно-силовой подготовленности и выносливости у девушек в группах с гипо- и гиперкинетическим вариантами кровообращения ($p<0,05$). Уровень развития физической подготовленности у обследуемых с нормокинетическим вариантом кровообращения занимает среднее положение между показателями физической подготовленности лиц с гипо- и гиперкинетическим типами кровообращения ($p>0,05$). У студентов 3-й группы результаты физической подготовленности наиболее низкие, особенно в развитии выносливости и скоростно-силовых качеств ($p>0,05$), по сравнению с лицами 1 и 2-й групп.

Для оценки уровня физической подготовленности в зависимости от пола у лиц с различными типами центральной гемодинамики, результаты тестов двигательных способностей оценили в баллах и представили графически (рисунок 1) [1].

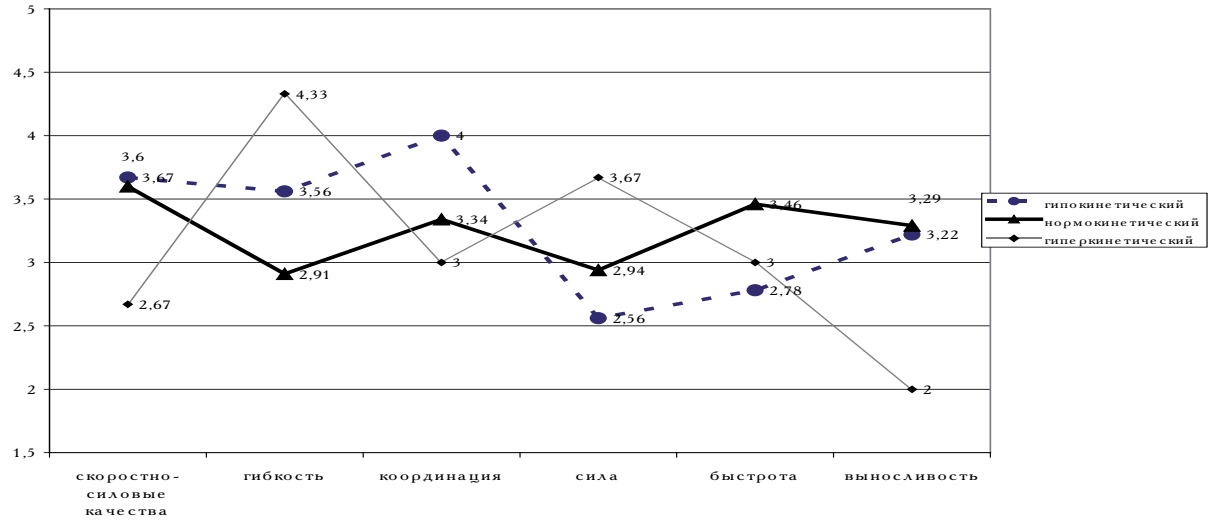



Рисунок 1 – Балльная оценка уровня физической подготовленности юношей с различными типами ЦГД

Уровень развития физических качеств у юношей с нормокинетическим типом соответствует среднему. Необходимо отметить, что физические качества у лиц с данным типом кровообращения развиты наиболее гармонично (рисунок 1). У юношей с гипокинетическим типом кровообращения такие физические качества, как скоростно-силовые, гибкость, координация, развиты лучше, чем с нормокинетическим типом ($p>0,05$). Однако при этом значительно снижены сила, быстрота, выносливость, что свидетельствует о дисгармоничности развития физических способностей (рисунок 1).

У юношей с гиперкинетическим типом гемодинамики уровень развития физических качеств ниже, по сравнению с лицами гипо- и нормокинетическим типами, за исключением гибкости и силы. Отмечается значительный разброс в бальной оценке уровня развития физических способностей (рисунок 1).

Анализ данных уровня физической подготовленности девушек представлен на рисунке 2.

У студенток с нормокинетическим типом кровообращения отмечается гармоничность в развитии практически всех исследуемых физических качеств, за исключением силы. Это может быть связано с тем, что девушки меньше уделяют времени на развитие силовых способностей (рисунок 2).

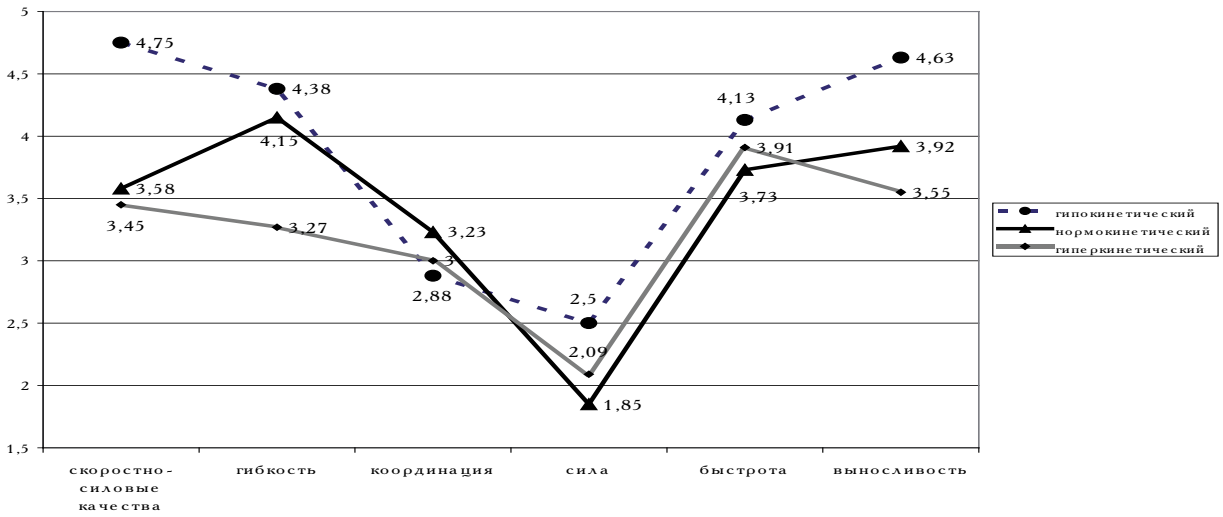



Рисунок 2 – Балльная оценка уровня физической подготовленности девушек с различными типами ЦГД

У студенток с гипокинетическим типом кровообращения по сравнению с лицами с гипер- и нормокинетическим типами лучше развиты гибкость, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества. Девушки с гиперкинетическим типом кровообращения по сравнению со студентками с гипокинетическим типом имеют более высокий уровень развития координации, а с нормокинетическим – силы и быстроты, что указывает на дисгармоничность в физической подготовленности лиц с данными типами кровообращении.

Тренировочные занятия у студентов с неравномерным развитием физических качеств должны быть направлены на их гармонизацию и способствовать улучшению уровня физической подготовленности [3, 4].

**Выводы**

1. Для лиц с нормокинетическим типом кровообращения характерно гармоничное развитие физических качеств.

2. Для юношей и девушек с гипер- и гипокинетическим типами кровообращения характерно неравномерное развитие физических качеств. Процесс физического воспитания должен быть направлен на гармонизацию физической подготовленности студентов.

3. У юношей и девушек с различными типами гемодинамики разный уровень развития физических качеств. Процесс по физическому воспитанию следует строить в соответствии с этими особенностями. Дозировать нагрузку необходимо, учитывая показатели гемодинамики.

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / разраб.: В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИИ ФКиС Республики Беларусь, 1999. – 106 с.

2. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на динамическую нагрузку у студентов-спортсменов БГУФК, специализирующихся в видах спорта, развивающих аэробную выносливость / И.Н. Рубченя [и др.] // Материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. / редкол.: М.Е. Кобринский. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 203–206.

3. Варианты адаптации гемодинамики к стрессовым воздействиям при НЦД / Г.И. Сидоренко [и др.] // IX Респ. съезд терапевтов: тезисы докл. – Минск, 1996. – С. 192.

4. Hewlett, T.A. Hormonal responses to exercise and training / T.A. Hewlett // Amer. Card. – 1987. – Vol. 63., № 16. – P. 974–979.

# СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО КЛУБА

***Петрачева И.В., канд. пед. наук, доцент,***
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Российская Федерация

Доступность и массовость физической культуры и спорта для детей и подростков, качественные тренировки под руководством специалистов, возможность приобретения знаний и умений в избранном виде спорта, участие в соревнованиях являются основой физического воспитания детей. В связи со сложным и неопределенным финансовым положением государства число спортивных детских клубов резко сократилось и распространились платные услуги фитнес-центров. В индустрии фитнеса, с одной стороны, деятельность детского клуба направлена на получение экономической выгоды, с другой – деятельность ориентирована на получение социальных и связанных с ними педагогических эффектов [1, 2].

Вопросам экономической эффективности деятельности фитнес-центров посвящено значительное число работ отечественных и зарубежных авторов, однако в современной литературе мы не встретили описаний результатов, касающихся изучения социально- педагогических аспектов деятельности клубов. В фитнес-центрах преследуются задачи максимального количества вовлечения детей в систематические занятия физической культурой, обновления содержания, форм и средств физического воспитания. В современных условиях изучение потребностей и интересов, занимающихся в сфере социально-культурных услуг является перспективным направлением, позволяющим максимально удовлетворить запросы населения и переориентировать деятельность клуба.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании применялись следующие методы: анкетирование, педагогические наблюдения, анализ рынка спортивно-оздоровительных услуг.

Исследования проводились в детском клубе фитнес-центра. Выбор базы и контингента испытуемых был неслучаен, так как в настоящее время одним из приоритетных направлений развития физкультурного движения является осуществление эффективной физкультурно-спортивной работы с детьми.

Основной гипотезой исследования послужило предположение о том, что реализация совместной творческой деятельности педагогов и занимающихся будет способствовать улучшению качества физкультурно-спортивных услуг, увеличению численности клиентов и минимизации потерь членов клуба.

На первом этапе исследования были выявлены потребности, запросы и пожелания детей и их родителей относительно занятий. Для формирования качественно однородных групп занимающихся проведены педагогические наблюдения и тестирование физической подготовленности. Была проведена оценка кадровых и материально-технических возможностей клуба. Далее осуществлена целевая ориентация расписания занятий, подбора средств и дополнительного оборудования в соответствии с характером спортивных интересов, пожеланий членов клуба, а также в зависимости от уровня их физической подготовленности. По результатам анкетирования в расписание детского клуба были включены новые виды занятий. Наиболее популярными стали занятия восточными единоборствами и фехтованием, а уроки плавания наиболее посещаемыми.

На втором этапе проводились акции по организации внутренней рекламы клуба, оформления отчетов о деятельности клуба, а также спортивные праздники и показательные выступления. Проведение интерактивных игр детским клубом позволило привлечь в фитнес-центр на 17 % больше клиентов, чем в предыдущем году.

В результате проведенного эксперимента наблюдались позитивные сдвиги в социальной интеграции детей. Беседы и опрос родителей свидетельствовал о положительном влиянии занятий в творческой студии и театре импровизации, проводимых опытным психологом. По результатам анкетирования через год эта работа была оценена положительно. У детей сформировался устойчивый интерес к занятиям, умения и навыки в области физкультурной деятельности. Прирост посещаемости занятий составил 20 % по сравнению с предыдущим годом.

За экспериментальный период был выявлен прирост индивидуальных показателей физической подготовленности детей. Для контроля изменений в физической подготовленности занимающихся регулярно через каждые два месяца проводились соревнования. Идея проведения педагогического мониторинга уровня физической подготовленности занимающихся была признана перспективной. Такой учет позволил контролировать качество предоставляемых услуг, стал неотъемлемым компонентом клубной работы. В результате исследования проведены подбор, комплектация и в соответствии с пожеланиями и запросами занимающихся разработаны новые занятия с оригинальным финтес-оборудованием.

Использование регулярного анкетирования и опроса клиентов позволило сделать физкультурно-спортивную работу более гибкой и мобильной, расширить спектр новых услуг, предоставляемых детским клубом. Исследование показало эффективность используемых в работе детского клуба педагогических приемов для организации и оптимизации физкультурно-спортивной работы с детьми.

1. Починкин, А.В. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.В. Починкин, В.А. Какузин. – Малаховка: МГАФК, 2004. – 128 с.

2. Якимович, В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных образовательных учреждениях: монография / В.С. Якимович. – Волгоград: ВолгГАСА, 2002. – 136 с.

## КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ У БОЛЬНЫХ МЕЛКООЧАГОВЫМ ИНФАРКТОМ МИОКАРДА НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ

***Приходько В.И., канд. мед. наук, доцент, Босовец Е.В.,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Инфаркт миокарда – психосоматическое заболевание, связанное с некротическим процессом в сердечной мышце, вызванным прекращением или ослаблением притока к ней крови. Оно продолжает оставаться наиболее грозным заболеванием наших дней, одной из ведущих причин потерь трудоспособности, инвалидности в промышленно развитых странах, а летальные исходы из-за этого заболевания составляют более 50 % от общей смертности от болезней системы кровообращения [2].

В связи с этим поиск новых перспективных методов улучшения результатов лечения больных инфарктом миокарда продолжает оставаться актуальным.

Настоящее исследование проводилось на базе Больницы скорой медицинской помощи г. Минска с 08.08.07 по 04.09.07 г. с 20 больными, перенесшими мелкоочаговый инфаркт миокарда с редкими приступами стенокардии, с I классом тяжести, в возрасте 50–60 лет.

В процессе исследования были сформированы исследуемая и контрольная группы (ИГ и КГ) по 10 человек в каждой. С больными этих групп проводилось приблизительно одинаковое фармакологическое лечение, и лечебная гимнастика пять раз в неделю по 10–20 мин.

Восстановительная программа для больных исследуемой группы дополнительно включала: тренировки малых мышечных групп, музыкотерапию, массаж и ароматерапию, рекомендации по питанию.

**Тренировки малых мышечных групп.** При достижении больным 2-й ступени физической активности, назначались тренировки малых мышечных групп, которые проводились через час после лечебной гимнастики. Сущность данных тренировок заключалась в выполнении физических упражнений с использованием резиновых эспандеров для кистей.

Мышечные тренировки проводились в положении сидя на краю кровати посредством выполнения попеременных сжатий резинового эспандера правой и левой рукой под звуковой сигнал механического метронома. Начальная интенсивность нагрузки – 40 попеременных сжатий эспандера правой и левой рукой в одну минуту, длительность выполнения – 10 мин. Физические тренировки малых мышечных групп осуществлялись пять раз в неделю. Через каждые два дня интенсивность увеличивалась за счет наращивания темпа выполнения упражнений с эспандерами (на 10 сжатий эспандера в минуту). Продолжительность занятия прежняя – 10 мин. Максимальная интенсивность физических тренировок малых мышечных групп доходила до 100 попеременных сжатий эспандера в минуту правой и левой рукой [3].

**Музыкотерапия.** Больные слушали музыку живой природы в течение 30 мин каждый раз после проведения мышечных тренировок.

**Массаж и ароматерапия.** Для улучшения регуляторной функции центральной нервной системы проводился массаж биологически активной точки проекции головного мозга на стопе. Массаж осуществлялся 5 раз в неделю по 3–5 мин на каждой стопе во время музыкотерапии в положении лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Методика массажа начиналась с левой стопы. Вначале проводился общий массаж стопы (по 2–3 мин) методом растирания, поглаживания от голеностопного сустава к пальцам. Подошвенная поверхность массировалась от пальцев к пятке. Стопа при массаже фиксировалась у лодыжки, обхватив ее пальцами одной руки, затем большим пальцем другой руки оказывалось воздействие на проекцию зоны головного мозга на стопах. В течение 1–2 с находили необходимую точку, затем 5–6 с, производя вращательное движение по часовой стрелке, надавливали на эту точку, и постепенно наращивая усилие, фиксировали достигнутый уровень на 1–2 с, затем производили противоположное движение, «вывинчивая» палец против часовой стрелки, уменьшая постепенно силу надавливания, – 5–6 с. Далее, не отрывая пальца от фиксируемой точки, данный цикл повторяли, воздействуя в течение 1 мин, постепенно доводя до 2 мин. Затем то же выполняли на правой стопе. Во время проведения точечного массажа применялась ароматерапия (раствор базового масла 5 мл + 2 капли лавандового масла), помогающая при бессоннице, нервозности, депрессии, что актуально для больных инфарктом миокарда [1].

**Рекомендации по питанию.** Рекомендуемыми были продукты с низким количеством жиров (мясо птицы, телятина, крольчатина, белая рыба, овощи, фруктовое мороженое, желе, пудинги). Из питания исключались продукты, содержащие большое количество насыщенных жиров (сметана, масло, жирные сыры, моллюски, икра). Ограничивалось употребление бекона, ветчины, печени.

До и после проведения восстановительных мероприятий у больных были оценены психологические аспекты качества жизни, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

После проведения восстановительных мероприятий в стационаре установлено, что в целом большинство исследуемых по данным анкеты «Психологический аспект качества жизни инфарктного больного» считают свое состояние здоровья удовлетворительным. Они немного встревожены случившимся, что время от времени выбивает их из колеи, но верят, что после выписки из больницы их ждет новая жизнь. У больных реже бывает нарушение сна, бессонница, а также подавленное настроение, апатия.

Динамика показателей, характеризующих психологические аспекты качества жизни пациентов в исследуемой и контрольной группах, представлена на рисунке 1.

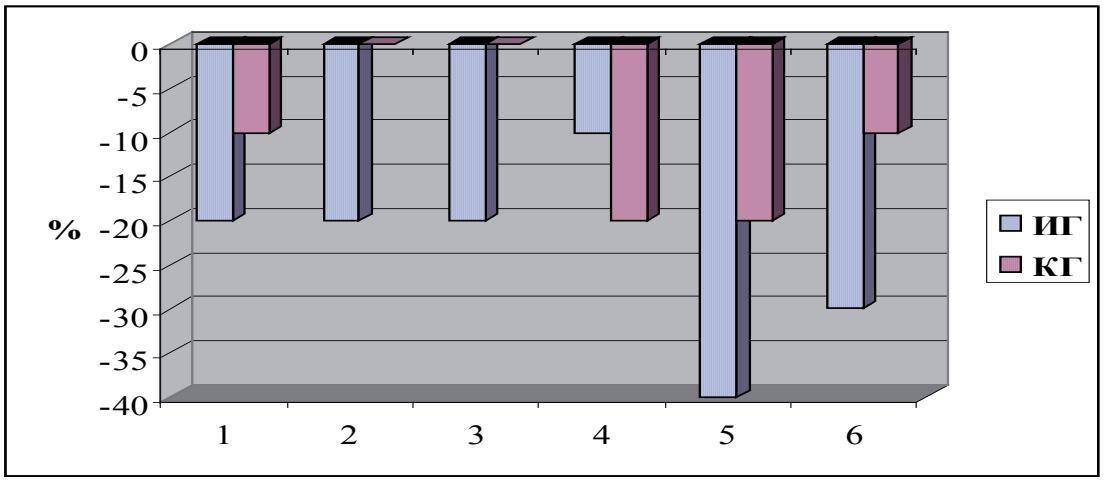



Рисунок 1 – Динамика показателей, характеризующих психологические аспекты качества жизни больных: 1 – субъективная оценка состояния здоровья как плохое; 2 – встревоженность случившимся, 3 – ожидание в будущем повторного инфаркта; 4 – апатия; 5 – измерение пульса, когда врач не требует; 6 – страх за сердце при нагрузке

При сравнительном анализе психологических аспектов жизни больных ИГ и КГ оказалось, что различные характеристики тревожного состояния встречались реже у пациентов ИГ на 23 %, а у лиц КГ на 10 %.

По результатам анкеты «Шкала проявления тревожности» среднее значение уровня тревожности после проведения восстановительных мероприятий находится на отметке 25,4 балла, что соответствует высокому уровню (22 балла в ИГ и 28,7 баллов в КГ) (рисунок 2).

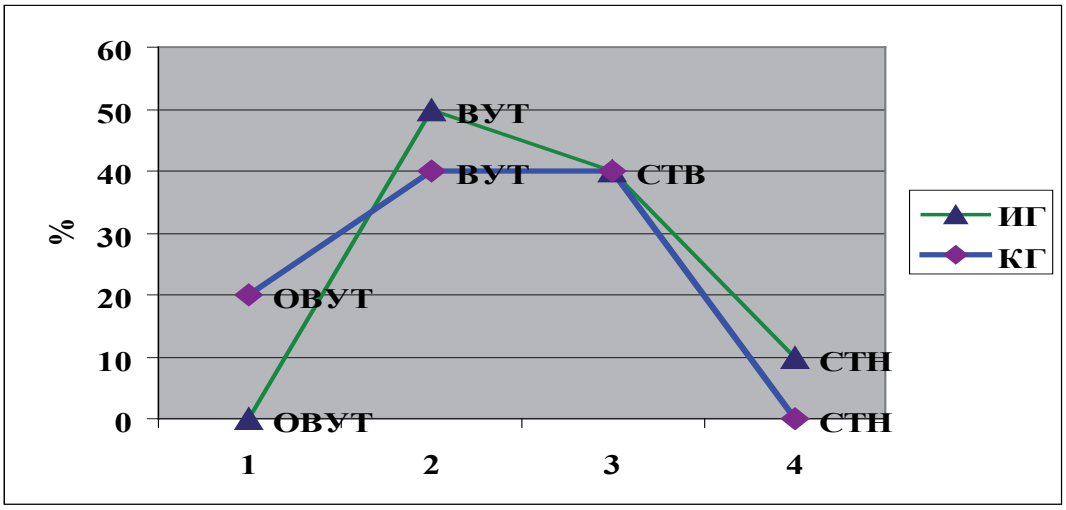



Рисунок 2 – Частота встречаемости различных уровней тревожности у пациентов после проведения восстановительных мероприятий: ОВУТ – очень высокий уровень тревожности; ВУТ – высокий уровень тревожности; СТВ – средний с тенденцией к высокому; СТН – средний с тенденцией к низкому) У больных ИГ очень высокий уровень тревожности не встречается вообще, высокий уровень выявлен у 50 %, у 40 % больных отмечен средний с тенденцией к высокому, а у 10 % – средний с тенденцией к низкому

У 20 % пациентов КГ оказался очень высокий уровень тревожности, высокий уровень определен у 40 %, средний с тенденцией к высокому встречался также у 40 % больных, а средний с тенденцией к низкому не отмечен ни у кого.

Таким образом, видно, что присутствует положительная динамика эмоционального статуса пациентов обеих групп, однако в ИГ это выражено в большей степени.

После проведения восстановительных мероприятий средние показатели частоты пульса и артериального давления соответствуют норме у всех больных. При индивидуальном анализе установлено, что показатели пульса и артериального давления (САД и ДАД) после проведения восстановительных мероприятий снизились до нормы практически у всех пациентов ИГ, а у больных КГ такая динамика отмечена лишь у 20–70 % (рисунок 3).

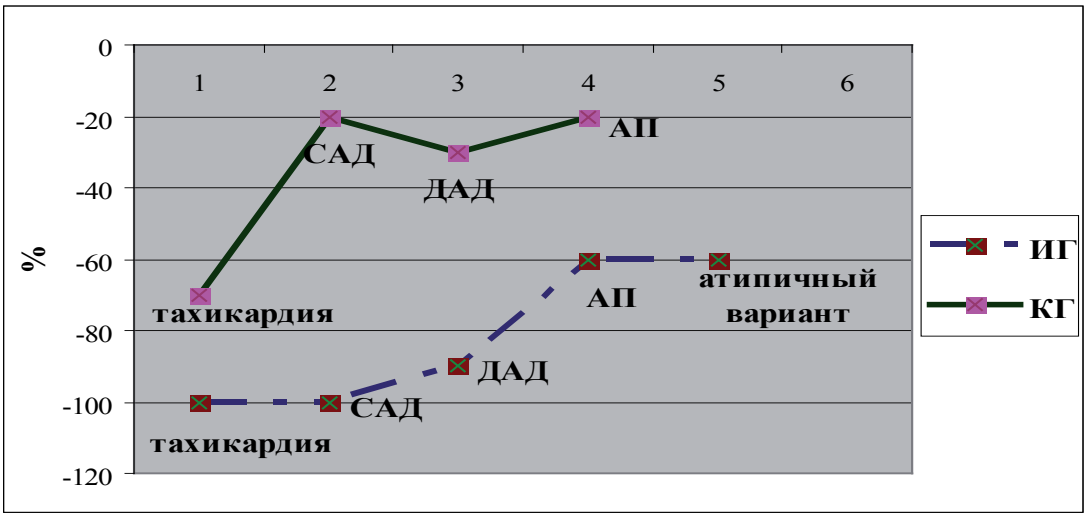



Рисунок 3 – Динамика частоты встречаемости нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы у больных инфарктом миокарда после проведения восстановительных мероприятий

Адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения после проведения восстановительных мероприятий снизился у всех обследуемых и составил в среднем 3,28 балла. Как видно из рисунка 3 у 60 % пациентов ИГ уменьшился уровень напряжения компенсаторных механизмов, а у лиц КГ такое снижение отмечено у 20 %.

При оценке типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку в виде тренировок малых мышечных групп после проведения восстановительных мероприятий выявлено, что у 60 % больных наблюдается нормотонический тип, а у 40 % – гипертонический. Причем число атипичных вариантов реакции снизилось на 60 % (рисунок 3).

Индекс Робинсона у больных к концу лечения снизился и составлял в среднем 116,73 балла, это свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система функционирует на уровне, соответствующем значению ниже среднего. Несмотря на тот факт, что данный показатель остался на прежнем уровне, следует отметить тенденцию к его улучшению, особенно у больных ИГ по сравнению с лицами КГ.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная восстановительная программа оказалась достаточно эффективной для больных, перенесших мелкоочаговый инфаркт миокарда, на стационарном этапе лечения. Об этом свидетельствует более значимое улучшение психологического и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у пациентов исследуемой группы по сравнению с контрольной.

1. Васичкин, В.И. Сегментарный массаж / В.И. Васичкин. – СПб.: Полигон, 2002. – 176 с.

2. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / под ред. В.Е. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 368 с.

3. Основные подходы к восстановительному лечению больных кардиологического профиля в стационарных отделениях реабилитации лечебно-профилактического учреждения: пособие для врачей / редкол.: С.Г. Суджаева (гл. ред.) [и др.]. – Минск: М-во здравоохранения Респ. Беларусь; Респ. науч.-практ. центр «Кардиология», 1996. – 48 с.

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Прокопова Л.И., доцент,***
Сумской государственный педагогический институт им. А.С. Макаренко,
Украина

Актуальность исследования связана с одним из наиболее важных задач современного общества – развитие и укрепление здоровья детей. Оптимальная двигательная активность в детском возрасте обусловливает нормальный рост и развитие организма, способствует реализации генетического потенциала и повышает стойкость к разным заболеваниям. Школа не может полностью решить проблему удовлетворения биологической потребности в движении. Уроки физической культуры лишь на 11 % компенсируют необходимый для детского организма объем двигательной активности [8]. В то же время исследователи утверждают, что в зависимости от содержания и качества проведения урок физической культуры может обеспечить 43–57 % суточной потребности в движении [4].

Современное состояние физического, психического и морального здоровья детей общеобразовательных школ вызывает серьезную обеспокоенность. Наблюдается рост хронических заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Почти 90 % детей имеют отклонения в состоянии здоровья, более 50 % – неудовлетворительную физическую подготовленность [1].

На протяжении последних лет на 41 % увеличилось количество школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [3]. Несмотря на то, что все учителя и специалисты в сфере физической культуры определяют двигательную активность как основу накопления резервов здоровья младших школьников, на практике эти возможности в полной мере не реализуются. Вышеуказанные факторы свидетельствуют о необходимости поиска рациональных путей ликвидации дефицита двигательной активности.

В последнее время проблемой двигательной активности ученической молодежи занимается много ученных. Особенное внимание духовному развитию, укреплению и сохранению здоровья детей младшего школьного возраста уделяли О. Козленко (2002), Т. Круцевич (2007). Проблему формирования потребности к двигательной активности в семье рассматривали С. Жевага, З. Джумаев, О. Качеров, И. Козетов, Ю. Тупица. По данным О. Куца, физическая подготовленность детей школьного возраста находится в прямой зависимости от объема двигательной активности и уровня трудоспособности. Проблему связи состояния здоровья и физической трудоспособности с образом жизни, объемом и характером ежедневной двигательной активности рассматривали М. Амосов, В. Бальсевич, И. Брахман. Ряд ученых (Р. Мотылянская, I. Astrand, J.N. Wilmore) утверждают, что оптимальные физические нагрузки в сочетании с рациональным питанием и образом жизни являются наиболее эффективными в преодолении многих заболеваний.

Результаты вышеуказанных научных трудов дают возможность утверждать, что ученые направили усилия в основном на литературу и физическую деятельность. Однако системные исследования, посвященные проблеме иерархии компонентов двигательной активности, их

приоритетов и влияния на состояние здоровья детей младшего школьного возраста, не проводились. Только частично компоненты двигательной активности в составе индивидуального здоровья рассматривали О. Шнейдер, В. Скребец, В. Попов.

Таким образом, учитывая актуальность и недостаточную изученность данной проблемы, нами была поставлена цель – составить иерархию компонентов двигательной активности, определить их часть в общем контексте, проследить динамику двигательной активности младших школьников.

С целью исследования иерархии компонентов двигательной активности был сделан теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ документальных данных; проведено педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент и использованы статистические методы обработки результатов. Основу исследования составил опрос. Анкета включала 10 вопросов закрытого типа и была идентичной для представителей сельского и городского контингента.

Респондентами были дети младшего школьного возраста общеобразовательных школ. Всего исследовано 152 ученика г. Сумы и 149 учеников сельских школ Сумской области. Детей исследовали в начале и в конце учебного года в лабораторных и природных условиях.

Все компоненты двигательной активности были распределены на пять групп.

Первая группа – это урок физической культуры.

Вторую группу составили формы физического воспитания в семье: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия физическими упражнениями в домашних условиях, активный отдых на свежем воздухе, участие вместе с родителями в разных соревнованиях, соревнованиях-конкурсах, семейные походы, закаливание.

Третья группа – это внеклассные формы организации занятий: спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовленности, школьные соревнования, туристические походы, спортивные праздники.

В четвертую группу вошли формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений: занятия в ДЮСШ, занятия в физкультурно-оздоровительных центрах, физкультурные мероприятия в летних и зимних лагерях отдыха, разные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, занятия физическими упражнениями по месту жительства, учебно-тренировочные и массовые оздоровительные занятия в туристических лагерях.

Пятую, последнюю, группу составили физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: утренняя гимнастика перед занятиями, физкультурные паузы и минутки на уроках, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, «часы двигательной активности» в группах продленного дня.

Как показали результаты анкетирования (рисунок 1), дети отдают предпочтение урокам физической культуры (43,3 %), на втором месте находятся физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (21,1 %), следующую ступень занимают внешкольные формы организации занятий (16,0 %), четвертое место в иерархии компонентов двигательной активности занимают формы физического воспитания в семье (12,9 %) и последнее место системе внешкольных организаций (8,7 %).

Следует отметить, что в каждой группе отдельные элементы двигательной активности составили более сложную структуру, чем мы ожидали. Так, наибольшее количество респондентов отдают предпочтение «часам двигательной активности» в группах продленного дня (66,4 %), далее места распределились следующим образом: игры на удлиненных переменах (30,2 %), гимнастика до занятий (3,4 %), физкультурные паузы и минутки (0 %). Приоритетные места объясняются тем, что дети связывают оздоровительную деятельность именно с играми и развлечениями и требуют руководящей роли учителя, что также отвечает их возрасту.

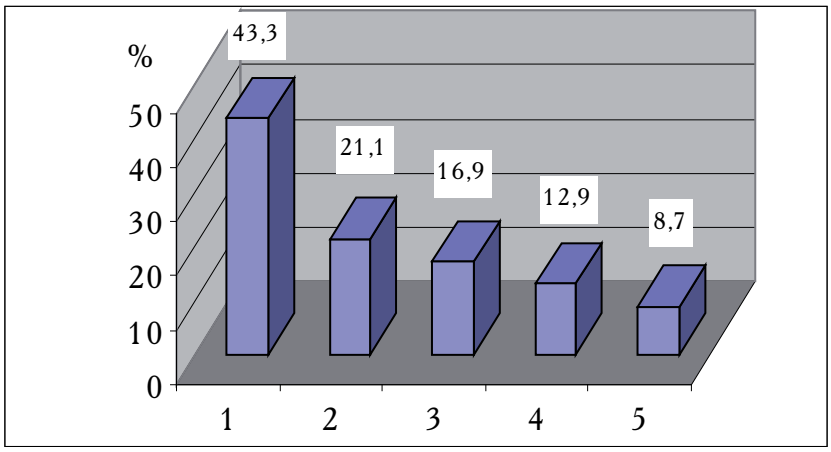



Рисунок 1 – Иерархия компонентов двигательной активности детей младшего школьного возраста

Результаты исследований показали, что с переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50 % [2]. В период учебы двигательная активность школьников при переходе из класса в класс не увеличивается, а наоборот, только уменьшается. Потому очень важно обеспечить детям соответствующий их возрасту и состоянию здоровья объем суточной двигательной деятельности.

Проведенный нами анализ выявил, что среди внеклассных форм организации занятий дети отдают предпочтение школьным соревнованиям (34,7 %), именно для этого возраста, особенно для мальчиков, характерно соперничество, самоутверждение среди друзей. Физкультурные праздники занимают вторую ступень (31,2 %), третью – туристические походы (19,1 %) и далее занятия в секциях спортивного направления (8,8 %) и в секциях общей физической подготовки (6,2 %).

Анкетирование определило незначительный процент исследуемых, которые отдают предпочтение формам физического воспитания в семье. Среди них на первом месте находится активный отдых на свежем воздухе (86,7 %), на втором – индивидуальные занятия физическими упражнениями (8,4 %), на третьем (с очень малым количеством положительных ответов) утренняя гигиеническая гимнастика (3,1 %), туристические походы и походы выходного дня занимают четвертое место (1,3 %), реже всего дети закаляются самостоятельно или вместе с родителями (0,4 %) и принимают участие в соревнованиях вместе с родителями (0,1 %).

Таким образом, школа не в состоянии самостоятельно решить проблему увеличения двигательной активности детей. Именно семья может стать существенным рычагом приобщения детей к активным занятиям физической культурой. Систематическая работа школы, которая направлена на просвещение родителей, агитацию, пропаганду и активное их приобщение к практической работе школы по физическому воспитанию учеников, положительно влияет на отношение родителей к физической культуре, повышает уровень их физкультурной грамотности, интерес к результатам физического воспитания своих детей. В свою очередь, это положительно влияет на улучшение состояния их здоровья.

Оценивая результаты анкетирования относительно элементов двигательной активности пятой группы, нами было установлено: на первом месте находятся занятия в летних оздоровительных лагерях (38,1 %), на втором оздоровительные мероприятия в парках отдыха (26,6 %), на третьем – занятия по месту жительства (2,3 %), далее – занятия в туристических лагерях (2,0 %), и почти не интересуют детей младшего школьного возраста и занимают последнее место занятия в ДЮСШ и физкультурно-оздоровительных центрах (1,2 %). На наш взгляд, причина последнего состоит в том, что существующие типы спортивных школ не используют всей палитры разнообразности мотивов и интересов к двигательной активности детей, психология же тренеров и уровень их культурной подготовленности не дают возмож-

ности им шире осознать функции двигательной активности, предусматривая в них социальный компонент через многогранность целей занятий физическими упражнениями. В связи с этим сегодня становится актуальным формирование новых общественных и личностных представлений, которые касаются высокого уровня здоровья и разносторонней физической и моторной подготовленности, как альтернативы популярности спорта высших достижений.

В результате сравнительного анализа данных анкетирования и данных, полученных из дневников здоровья детей младшего школьного возраста, нами было определено, что большинство показателей отвечают действительности. При этом было установлено, что девочки меньше проявляют двигательную активность самостоятельно и больше требуют организованных форм физического воспитания. Природная суточная активность девочек на 16–30 % ниже, чем у мальчиков.

Сравнивая весенний и осенний периоды года, двигательная активность детей падает на 30–40 %.

Одним из главных вопросов нашего исследования было определение состояния здоровья детей младшего школьного возраста и его зависимости от объема двигательной активности.

В результате анализа медицинских карточек и результатов тестирования нами было определено, что 48,9 % детей младшего школьного возраста не имеют отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, а также являются достаточно физически подготовленными. 35,4 % – дети, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, но у них нет достаточной физической подготовки. Дети, которые имеют значительные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, составляют 15,7 % от общего количества. Результаты нашего исследования подтверждают тот факт, что от первого к четвертому классу состояние здоровья детей ухудшается соответственно уменьшению объема их двигательной активности (рисунок 2).

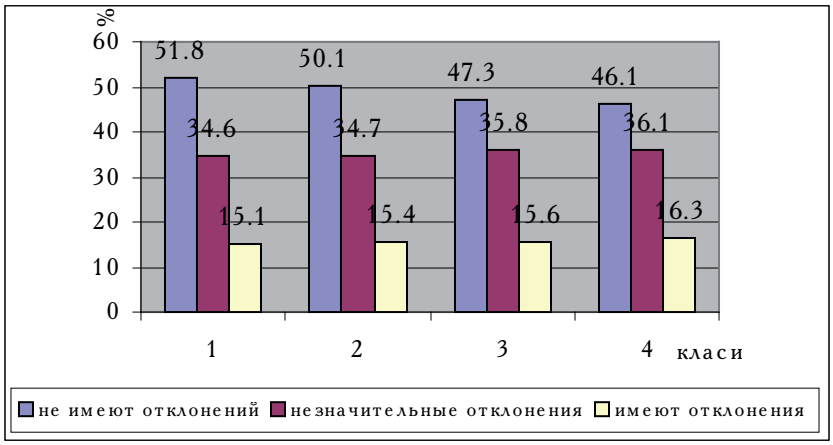



Рисунок 2 – Динамика состояния здоровья детей младшего школьного возраста

Таким образом, материалы исследований показали, что здоровье детей младшего школьного возраста прямо пропорционально зависит от объема двигательной активности.

1. Качеров, О. Фізична культура і здоров`я сім`ї / О.Качеров, І. Козетов, Ю.Тупіца // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2. – С. 52–54.

2. Кикалишвили, С.Г. Эффективность разных форм физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками: автореф. дис. … канд. пед. наук / С.Г. Кикалишвили. – Тбилиси, 1991. – 22 с.

3. Фізичне виховання шкільної України (Аналітичний звіт про засідання круглого столу) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 51–55.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

# ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОИНСКИХ УЧЕБНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

***Пустюльга С.Н.,***
Институт национальной безопасности Республики Беларусь,
***Кряж В.Н., канд. пед. наук, профессор,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

**Введение.** Одним из направлений физического воспитания, требующим научного и методического обоснования, является совершенствование системы физической подготовки воинских учебных подразделений. Это обусловлено проблемой, которую характеризует несоответствие результативности физической подготовки курсантов воинских учебных подразделений уровню предъявляемых к ним требований. Источником проблемы является противоречие между низким и значительно различающимся индивидуальным уровнем развития физических качеств контингента, пополняющего воинские учебные подразделения, и организационно-методическими основами физической подготовки, ориентированными на средний уровень физической подготовленности курсантов, не позволяющими учесть эти различия. В результате значительная часть курсантов не достигает за время обучения уровня физической подготовленности, требуемого для обеспечения должной боеготовности войск. Решение проблемы на основе результатов исследований, проводимых применительно к условиям учебной деятельности курсантов высших и средних военных учебных заведений [1, 2, 4], военнослужащих различных родов войск [3] не представляется возможным, так как они не учитывают особенности контингента и условия воинских учебных подразделений. В соответствии с вышеизложенным была определена **цель исследования** – повысить эффективность физической подготовки курсантов воинских учебных подразделений на основе дифференцированного воспитания физических качеств.

**Методы и организация исследований.** Для достижения цели исследования были использованы: теоретический анализ и обобщение, анкетный опрос, антропометрия, регистрация биометрических показателей, тестирование физической подготовленности и работоспособности, модельные эксперименты, сравнительный педагогический эксперимент, методы вариационной статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование включало семь этапов. На первом этапе проведен анализ научно-методической литературы, документальных данных и анкетный опрос 116 военных специалистов, организующих и проводящих занятия с курсантами. Получены и проанализированы экспертные оценки условий функционирования физической подготовки, уровня развития физических качеств курсантов, организационно-методического обеспечения. Установлено, что средний возраст призывников в зависимости от периода призыва колеблется от 18,9 до 19,2 лет. Наблюдается тенденция к снижению уровня здоровья призывников. Увеличивается процент призывников, отнесенных ко второй и третьей группе по состоянию здоровья, и заметно снижается процент, отнесенных к первой группе. Анализ физической подготовленности контингента, пополняющего учебные подразделения, свидетельствует о том, что 46–51 % призывников не могут выполнить контрольные тесты даже на оценку «удовлетворительно». Установлено, что для повышения эффективности физической подготовки в воинских учебных подразделениях требуется научное обоснование методики, учитывающей значительно различающийся уровень развития физических качеств контингента, пополняющего воинские учебные подразделения, и современные условия их обучения.

На втором этапе по 20 показателям физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей обследовано физическое состояние 119 курсантов. Результаты обследования подвергнуты факторному анализу (ФА). В процессе ФА выявлены 6 статистически значимых ортогональных факторов, объясняющих 66 % общей дисперсии выборки. После оценки на валидность, пригодность и соответствие традиционной системе тестирования тестов, наиболее связанных с выделившимися факторами, в качестве показателей эффективности физической подготовки для оценки скоростных способностей был установлен бег на 100 м, общей выносливости – бег на 3 км, силы – подтягивание на перекладине.

На третьем этапе изучалась физическая подготовленность курсантов и разрабатывались шкалы оценки уровня развития физических качеств. Для этого было проведено тестирование 1953 курсантов по выявленным тестам. Анализ результатов тестов установил различия показателей в зависимости от возраста, региона проживания, года и периода призыва. Но они оказались несущественными по сравнению с индивидуальными различиями физических качеств. Поэтому основным критерием формирования подгрупп для занятий по физической подготовке был установлен индивидуальный уровень развития физических качеств, который оценивался по сигмальной шкале.

Полученные предварительные результаты стали основанием для разработки методики дифференцированного воспитания физических качеств курсантов на четвертом этапе. Методика, структурно состоящая из целевого, организационного, содержательного, операционального и диагностического компонентов, строилась на основе дидактических принципов физического воспитания. Отличительными особенностями разработанной методики являются: целостность, оптимальность, управляемость, результативность, применимость в реальных условиях и алгоритмичность, включающая постановку целей физической подготовки, дифференцированных с учетом уровня физической подготовленности; планирование процесса физической подготовки с учетом условий учебно-боевой и служебной деятельности; распределение военнослужащих для занятий физической подготовкой в составе воинского подразделения на подгруппы с учетом уровня развития скоростных, силовых качеств и общей выносливости; проведение тематических занятий, в содержание которых в экспериментальных группах включались тренировочные задания, дифференцированные с учетом уровня развития у военнослужащих скоростных, силовых качеств и общей выносливости. Обязательными элементами содержания занятий являлся педагогический контроль развития физических качеств военнослужащих в процессе физической подготовки и периодическое перераспределение состава подгрупп с учетом уровня достижений в тестах, характеризующих развитие скоростных, силовых качеств и общей выносливости.

Концептуальность разработанного содержания физической подготовки обеспечивалась комплексным подходом к решению проблемы, соблюдением требований общепедагогических и частнопредметных принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию. Системность достигалась учетом закономерностей взаимодействия срочного и отставленного тренировочных эффектов. Управляемость обеспечивали четко поставленные доступные цели, научно обоснованное содержание тренировочных заданий (ТЗ), контроль процесса адаптации к ТЗ и распределение курсантов на подгруппы для физической подготовки на основе оценки уровня развития физических качеств по четырехбалльной шкале. Эффективность методики оценивалась соответствием достигнутого уровня физической подготовленности курсантов требованиям к ней, предъявляемым в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Воспроизводимость методики достигалась четкостью формулировки цели, задач, содержания деятельности руководителя занятий и курсантов в каждом мезоцикле и занятии. Структурная упорядоченность методики являлась ее специфическим требованием. Она достигалась научно обоснованной цикличностью педагогического процесса, чередованием учебных занятий различной преимущественной направленности. Мезоструктура

периода обучения курсантов в воинской учебной части включала 5 мезоциклов, каждый из которых состоял из четырех недельных микроциклов. Каждый микроцикл включал 5 утренних зарядок и 4 учебных занятия. На утренней физической зарядке использовались ТЗ для воспитания выносливости, на плановых занятиях поочередно воспитывались силовые или скоростные и скоростно-силовые качества. В содержание учебных занятий входили ТЗ, в которых физическая нагрузка нормировалась в зависимости от уровня развития скоростных, силовых физических качеств или выносливости у курсантов, включенных в каждую из четырех подгрупп физической подготовки.

Для разработки дифференцированных ТЗ проведены три серии констатирующих модельных педагогических экспериментов (КМПЭ) с участием 769 курсантов. В *первой серии проведены четыре КМПЭ* с участием 266 курсантов и разработаны ТЗ с учетом уровня их достижений в беге на 100 м. По результатам серии отобраны следующие варианты нормирования физической нагрузки для развития скоростных качеств. В первой подгруппе с очень низким уровнем развития скоростных качеств: дистанция бега – 100 м, интенсивность бега – максимальная, число серий – 2, забегов в серии – 3, отдых между забегами – 110–120 с, отдых между сериями – 230–240 с. Во второй подгруппе: дистанция – 100 м, интенсивность бега – максимальная, серий – 2, забегов в серии – 3, отдых между забегами – 110–120 с, отдых между сериями – 230–240 с. В третьей подгруппе: дистанция бега – 100 м, интенсивность – максимальная, количество серий – 2, забегов в серии – 3, отдых между забегами 80–90 с, отдых между сериями 170–180 с. В четвертой подгруппе: дистанция бега – 100 м, интенсивность – максимальная, серий – 1, забегов в серии – 3, отдых между забегами – 80–90 с.

Во *второй серии проведены три КМПЭ* с участием 287 курсантов. В ней разработаны тренировочные задания с учетом результатов в подтягивании в висе на перекладине. В первой подгруппе с очень низким уровнем развития силовых качеств на первых шести занятиях ТЗ включали подтягивание в висе стоя «до отказа». Количество подходов – 4. Отдых между подходами – 1 мин. На последующих занятиях подтягивание на высокой перекладине «до отказа», количество подходов – 4, отдых – 1 мин. Во второй подгруппе ТЗ включало: подтягивание на высокой перекладине, количество подходов – 3, отдых между подходами – 1 мин. Первый подход – «до отказа» и продолжить с помощью партнера до 10 раз. Два последующих – с помощью «до отказа». В третьей подгруппе ТЗ включало: подходов – 3, интервал отдыха между подходами – 1 мин. Первый подход – «до отказа», второй – с помощью 15 раз и два последующих подхода – с помощью «до отказа». Для четвертой подгруппы ТЗ включало: подтягивание на высокой перекладине «до отказа», количество подходов – 3, интервал отдыха между подходами – 1 мин.

В *третьей серии проведены два КМПЭ* с участием 216 курсантов. В ней разработаны ТЗ с учетом уровня результатов в беге на 3000 м. Апробировалась эффективность ТЗ, выполняемых по методу стандартного непрерывного, переменного непрерывного и интервального упражнения, дифференцированных с учетом максимальной скорости бега. Критерием эффективности методов тренировки выносливости, дифференцированных в зависимости от уровня ее развития в подгруппах, являлся суммарный прирост результата за 20 занятий (Л.М. Калакаускене и др.). Для первой подгруппы наиболее эффективным оказалось следующее ТЗ: метод равномерного непрерывного упражнения, длина дистанции – 4500 м, повышение интенсивности (скорости бега) – линейно восходящее, начальное время бега – 31 мин 15 с; целевое время бега в конце модельного эксперимента – 28 мин 45 с. Для второй подгруппы следующее ТЗ: метод равномерного непрерывного упражнения, длина дистанции – 4500 м, метод повышения нагрузки – линейно восходящий; начальное время бега – 30 мин; целевое время бега – 27 мин 45 с. Для третьей подгруппы дистанция непрерывного равномерного бега – 4500 м, метод повышения нагрузки – линейно восходящий, начальное время бега от 28 мин 50 с, целевое 26 мин 45 с и менее. Для четвертой подгруппы – дистанция непрерывного переменного бега – 4500 м, метод повышения нагрузки – линейно восходящий. Начальное время бега – от 27 мин 50 с, целевое – 25 мин 45 с. Количество отрезков

бега с ускорением – 4, начальная длина отрезка, пробегаемого с ускорением – 100 м. Еженедельное увеличение длины ускорения – 10 м.

В *формирующем педагогическом эксперименте* (ФПЭ) в течение 4,5 месяца проверялась эффективность разработанной методики дифференцированного воспитания физических качеств. Для проверки эффективности методики на базе двух штатных учебных подразделений были созданы контрольная (84) и экспериментальная (98) группы (КГ и ЭГ). ФПЭ проходил в три этапа. Первый этап – выравнивающий. Сравнительные контрольные испытания в обеих группах проводились в начале второго, после второго и третьего этапов. Критерием эффективности занятий в ЭГ и КГ являлся прирост результатов, достигнутый курсантами в конце второго и третьего этапов ФПЭ. За время эксперимента в КГ было проведено 150 комплексных занятий по 50 мин каждое, что составило 125 ч. Из них на утреннюю физическую зарядку затрачено 65 ч, на плановые занятия – 60 ч. В ЭГ было проведено 152 тематических занятия, что составило 126 ч 40 мин. На утреннюю физическую зарядку затрачено 66 ч 40 мин, на плановые занятия – 60 ч. При этом время выполнения дифференцированных заданий в ЭГ для развития скоростных качеств составило 9 ч 11 мин (9 %), для развития силы – 5 ч 6 мин (5 %), дифференцированных заданий для развития общей выносливости – 35 ч 20 мин (35 %).

На итоговом тестировании получен статистически достоверный прирост показателей физической подготовленности в беге на 100 м ($p<0,01$), в подтягивании на перекладине ($p<0,001$) и в беге на 3000 м ($p<0,001$). При этом за счет введения ТЗ в ЭГ было увеличено время освоения военно-прикладных навыков и умений. По итогам комплексной проверки комиссией Министерства обороны, проводимой в конце исследования: ЭП получило 97,2 % положительных оценок, 39 (36,1 %) – «отлично», 44 (40,7 %) – «хорошо», 22 (20,4 %) – «удовлетворительно», трое военнослужащих (2,8 %), которые в связи с болезнью прошли неполный курс подготовки в подразделении, получили оценку «неудовлетворительно». В то время как КП получило 72,0 % положительных оценок, «отлично» – 4 (4,7 %), «хорошо» – 25 (29,8 %), «удовлетворительно» – 31 (36,9 %), «неудовлетворительно» – 24 (28,6 %).

**Заключение.** Методика дифференцированного воспитания физических качеств курсантов воинских учебных подразделений, разработанная с учетом требований общепедагогических и специфических принципов физического воспитания, учитывающая индивидуальный уровень развития физических качеств военнослужащих, включающая распределение военнослужащих с учетом этого уровня на подгруппы подготовленности, использование в процессе физической подготовки тренировочных заданий, соответствующих функциональным возможностям военнослужащих, распределение тренировочных заданий в недельных микроциклах с учетом гетерохронности процессов восстановления, ротацию военнослужащих в подгруппах в соответствии с достигнутыми результатами, позволила повысить эффективность физической подготовки и выполнить всем курсантам, прошедшим полный курс физической подготовки, нормативы физической подготовленности.

Внедрение результатов исследования в практику войск позволило разработать научно обоснованные методические пособия и программы физической подготовки и повысить физическую подготовленность военнослужащих ряда воинских частей.

В процессе исследования разработана методология экспериментальных исследований, обеспечивающая дальнейшее обоснование содержания и построения физической подготовки, дифференцированной в зависимости от индивидуального уровня развития физических качеств.

1. Бородин, Ю.А., Проблемы развития физической подготовки Вооруженных Сил Украины / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский, А.А. Мальцев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / Харьк. гос. акад. дизайна и искусств; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 2002. – Вып. 2. – С. 91–99.

2. Каля, В.Ю. Взаимосвязь различных форм подготовки при обучении курсантов учебных подразделений (На примере войск ПВО): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Ю. Каля; Воен. ин-т физ. культуры. – Л., 1984. – 23 с.

3. Мальцев, А.А. Физическая подготовка солдат в начальный период обучения / А.А. Мальцев, Ю.А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / Харьк. худож.-пром. ин-т; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 2002. – Вып. 3. – С. 86–91.

4. Чух, А.М. Перспективи удосконалення фізичної підготовки курсантів військового інституту національної гвардії України / А.М. Чух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / Харьк. худож.-пром. ін-т; під ред. С.С. Ермакова. – Харків, 1998. – Вып. 2. – С. 7–10.

# НЕКОТОРЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

***Рахматов Ю.К., канд. пед. наук, доцент, Куликов В.М., канд. пед. наук, доцент,***
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

Как известно, в последнее время в Республике Беларусь наблюдается тенденция снижения уровня показателей здоровья и физического состояния всех категорий слоев населения. Многочисленные исследования свидетельствуют, что около 60 % заболеваний взрослых берут свое начало в детском возрасте. Наряду с этим здоровье ребенка только на 7–8 % зависит от здравоохранения и больше чем наполовину от его образа жизни [1].

В нашем понимании «здоровый образ жизни» объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций, наиболее оптимальных для здоровья и развития человека. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и повышения индивидуального и общественного здоровья [3].

Одними из важнейших факторов или элементов внешней среды являются образование и просвещение в их конкретном выражении, т. е. в системе гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья. От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будут зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни.

Актуализация и значимость проблемы формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) возрастает в наши дни по многим причинам: снижение уровня здоровья в связи с ухудшением экологической среды, экономическими факторами, утратой некоторых духовных ценностей в обществе, психологической незащищенностью человека и др. [2]

Изучив и проанализировав современные тенденции развития оздоровительной физической культуры, а также реальный опыт работы дошкольных учреждений Республики Беларусь в данном направлении, мы, к сожалению, можем утверждать, что решение проблемы формирования ЗОЖ состоит из множества противоречий, поэтому необходим поиск новых подходов при разработке организационной структуры формирования ЗОЖ у дошкольников.

Исходя из вышеизложенного, целью настоящего исследования явилась разработка эффективных организационно-педагогических основ формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста средствами физической культуры и некоторых нетрадиционных подходов оздоровления. При разрешении данной проблемы в исследовании были задействованы дети 5–6 лет, регулярно посещающие детский сад № 39 г. Гродно.

На начальном этапе (сентябрь 2006 г.) исследования с целью решения проблемы через формирование элементов здорового образа жизни, а также с целью обоснования предлагаемой методики изучалась характеристика физкультурно-оздоровительных интересов родителей. Им была предложена мини-анкета, содержащая 11 вопросов и 39 предлагаемых к ним фиксированных ответов. Всего было опрошено 70 % родителей детей 5–6-летнего возраста.

По результатам проведенного опроса 50 % родителей считают, что использование средств физической культуры в условиях детского сада является необходимым, остальные – скорее «да», чем «нет» или «необязательным». Однако абсолютное большинство (87,5 %) опрошенных лишь иногда занимаются со своими детьми физическими упражнениями в домашних условиях, а остальные (12,5 %) вообще не используют средства физической культуры в быту. Тем не менее у всех (100 %) дома имеется в той или иной степени полезный детский спортивный инвентарь.

В ходе опроса также было установлено, что наиболее предпочтительными формами физического воспитания в условиях детского сада являются: физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутка, закаливающие процедуры и т. п.) – 47,75 %; повседневная работа по физическому воспитанию (подвижные игры, прогулки, праздники и др.) – 81,25 %; нетрадиционные средства (элементы ритмической и атлетической гимнастики, сюжетно-ролевые задания, элементы системы «хатха-йога» и др.) – 93,75 % опрошенных. Здесь учитывалось число фиксированных ответов, т. е. респондентам разрешалось выбирать более одного ответа из предлагаемых вариантов.

Как выявилось, в домашних условиях родители далеко не всегда занимаются со своими детьми физическими упражнениями, ссылаясь на:

– отсутствие навыков в теоретическом плане – 62,5 %;

– занятость – 56,25 %.

При этом родители не ссылаются на материальные трудности (0 %).

Об основах формирования ЗОЖ дошкольников родители имеют весьма поверхностное представление:

– «да» – 0 %;

– «частично» – 56, 25 %;

– «нет» – 43,75 % .

Таким образом, были частично установлены основные факторы, определяющие отношение родителей к формированию ЗОЖ у своих детей.

Изучив и обобщив имеющиеся теоретические и эмпирические сведения, нами была разработана организационная модель формирования ЗОЖ у дошкольников (рисунок).

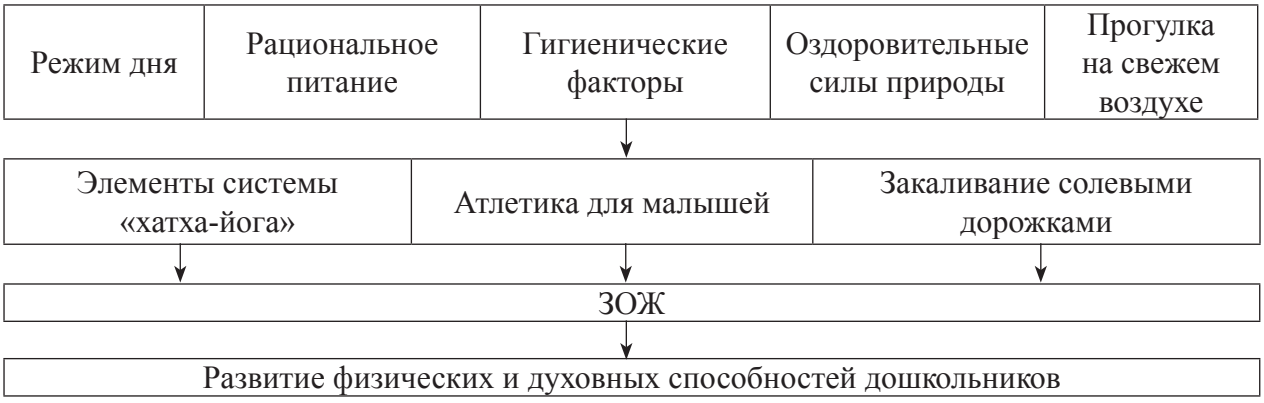



Рисунок – Организационная модель формирования ЗОЖ дошкольников

Опираясь на общепринятые, традиционные составляющие жизнедеятельности ребенка (режим дня, рациональное питание, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы и др.), основным экспериментальным фактором на данном фоне в исследовании явилось использование элементов системы хатха-йога; атлетики для малышей – (целенаправленная подготовка силовых способностей ребенка) и так называемого закаливания солевыми дорожками. Данное положение потребовало разработки инновационной программы в соответствии с основными задачами коррекционной и педагогической работы с целью воспитания физически и психически здоровой личности.

Согласно исследовательскому замыслу в начале эксперимента детям предлагалось изучение 12 асан из системы «хатха-йога», выполняемых в режиме дня детского учреждения и в определенной последовательности. Следующим направлением эксперимента стало внедрение комплекса силовых упражнений, продолжительность каждого занятия (время утренней гимнастики) составляло 20–25 мин. В каждый комплекс включалось от 6 до 10 заданий (с индивидуальным подходом до восьми раз каждое задание). От занятия к занятию прибавлялось по одному-двум новым заданию. Все это выполнялось с использованием игровых приемов, чередованием с дыхательными упражнениями и на фоне (при необходимости) музыкального сопровождения во избежание монотонности проведения занятий. Параллельно проводились познавательные беседы для малышей о здоровом образе жизни.

Закаливание солевыми дорожками было предложено воспитателям для проведения до дневного сна детей. Эффективность воздействия солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Для этой процедуры требуется три полотенца: первое опускают в солевой раствор (на 1 литр воды 90 г соли) и затем расстилают на полу; второе – намачивают в простой воде комнатной температуры; третье – остается сухим. Ребенок встает на первое полотенце, выполняет притоптывания, прыжки и т. п. в течение 4–6 мин, переходит на второе, стирает соль со стопы и на сухом полотенце вытирает ноги насухо.

Вся эта работа велась на протяжении всего года (сентябрь 2006 – май 2007 г.) опытными, имеющими не менее 10 лет стажа работы педагогами. С целью выявления эффективности воздействия экспериментального фактора, а также подтверждения рабочей гипотезы исследования в эксперименте приняла участие и фоновая контрольная группа детей 5–6 лет, посещающая этот же детский сад. Следует отметить, что учебный процесс по физическому воспитанию в этой группе осуществлялся в строгом соответствии с содержанием Государственной программы «Пралеска» [4] и годовым планом-графиком детского сада № 39. Ввиду того, что на балансе данного детского сада значится плавательный бассейн, дети обеих групп два раза в неделю посещали занятия по плаванию.

С целью определения всестороннего влияния предложенной методики на организм старших дошкольников все дети опытных групп были подвергнуты контрольным испытаниям. Полученные результаты были обработаны методами математической статистики, что позволило установить однородность привлекаемых групп к началу эксперимента, а также их различие в конце исследования. Анализ контрольных испытаний, раскрывающих динамику отдельных сторон физического состояния, позволил установить относительную успешность использования экспериментальной программы (таблица).

Таблица – Межгрупповые различия в конце исследования (X±m)

| № п/п | Исследуемые показатели | Группы | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ЭГ (n=23) | КГ (n=22) | | |
| 1 | Длина тела, см | 115,8±3,27 | 114,1±2,70 | 0,98 | >0,05 |
| 2 | Масса тела, кг | 21,8±2,38 | 19,06±2,03 | 1,82 | >0,05 |
| 3 | ЖЕЛ, мл 3 | 1282,5±161,0 | 1150,0±198,2 | 2,22 | <0,05 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 94,51±13,6 | 91,8±17,2 | 1,94 | >0,05 |
| 5 | Бег 10 м с ходу, с | 2,85±0,51 | 2,74±0,36 | 1,22 | >0,05 |
| 6 | Наклон туловища стоя, см | 1,60±2,62 | 1,78±3,40 | 0,68 | >0,50 |
| 7 | Челночный бег 3*10, с | 8,25±0,57 | 9,02±0,58 | 2,16 | <0,05 |
| 8 | Метание набивного мяча 1 кг, м | 1,85±0,22 | 1,22±0,4 | 2,18 | <0,05 |
| 9 | Поза Ромберга, статическое равновесие, с | 7,35±1,33 | 4,86±0,95 | 2,26 | <0,05 |

Как видно из таблицы, из девяти исследуемых показателей по четырем дети ЭГ имеют достоверно значимые преимущества по сравнению со сверстниками.

Помимо этого с целью изучения функционального состояния детей опытных групп нами была использована проба Мартинэ-Кушалевского. Как показал анализ аналитических данных, функциональное состояние детей обеих групп находится на высоком уровне, что свидетельствует о хорошем общем самочувствии детей. Это, вероятно, говорит о том, что пребывание детей в детском саду, соблюдение режима, систематические организованные занятия физическими упражнениями укрепляют организм ребенка. Однако у детей ЭГ этот показатель несколько лучше.

Анализ заболеваемости детей опытных групп подтверждает преимущество предложенной методики: в ЭГ зарегистрировано значительно меньше случаев заболеваний в текущем году, чем среди детей в КГ.

Также, немаловажным положительным моментом является и то, что (по словам родителей) дети перенесли полученные навыки и умения в домашние условия, систематически самостоятельно выполняя их в быту без контроля родителей.

Таким образом, полученные данные показали эффективность применения разработанной организационной модели формирования ЗОЖ у дошкольников.

1. Кошман, М. Здоровьесбережение: понятие, сущность, технологии / М. Кошман // «Пралеска» (Дошкольное воспитание). – 2005. – № 1. – С. 23–25.

2. Толкачев, В.А. Организационно-методические основы формирования здорового образа жизни у различных групп населения на примере Белорусского общественного объединения «Трезвенность – оптималист»: автореф. дис. … канд. пед. наук / В.А. Толкачев. – Минск, 2007. – 24 с.

3. Куликов, В.М. Основы здорового образа жизни студентов: учеб.-метод. пособие / В.М. Куликов, А.В. Волчек. – Гродно, ГГАУ, 2006. – С. 6–8.

4. Пралеска. Программа воспитания и обучения детей в яслях-саду / Е.А. Панько, А.И. Васильева, А.Н. Белоус. – 1998. – С. 170–175.

## ВЗАИМООБУСЛОВЛЕННОЕ ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПСИХОМОТОРИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

***Рышняк Э.Б., Демченко П.П., канд. пед. наук, доцент,***
Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова, Республика Молдова

В настоящее время мы становимся свидетелями того, что дети дошкольных учреждений в своем развитии формируют двигательный опыт в большинстве случаев за счет свободных, «домашних», хаотичных двигательных проявлений, а не системно организованных занятий физическим воспитанием в детском саду. По-видимому, традиционные средства и методы физического воспитания, используемые в детских дошкольных учреждениях, становятся неэффективными и не способными направленно формировать необходимое двигательное состояние детей, и прививать стойкое желание быть двигательно-активным на долгие годы [1–3].

В то же время общеизвестно, что с увеличением двигательной активности детей 6–7 лет на фоне повышенного положительного эмоционального восприятия их двигательной программы, организованной в систему физического воспитания, улучшается физическая подготовленность, адекватно повышаются корреляционные взаимосвязи и взаимообусловлен-

ность проявления сформированных двигательных способностей и психомоторики через показатели соответствующих двигательных тестов [1, 2, 4, 5].

По нашему мнению, таким явлениям отвечает оздоровительная аэробика с музыкальным сопровождением, которая может быть успешно применена в учебном процессе физического воспитания детей 6–7 лет в дошкольных учреждениях, и что особенно важно, в возрасте которых начинает формироваться осознанное отношение к двигательным проявлениям.

Нами был проведен педагогический эксперимент в условиях дошкольных учреждений г. Кишинева на предмет выявления степени направленного воздействия занятий оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением, на уровень повышения их двигательного опыта, определяемого через проявление двигательных способностей во взаимообусловленности с психомоторикой.

При проведении тестов, отражающих состояние нервно-двигательных процессов (психомоторики) и измеряющихся с баллах, были исследованы: осязательная память; слуховая память; зрительная память; ориентация в пространстве; чувство равновесия.

В качестве двигательных тестов были предложены: бег 10 м (с), бег 30 м (с), бег 150 м (с), прыжок в длину с места (см), бросок мешочка 0,5 кг правой и левой рукой (м).

Все приведенные тесты были проверены на степень надежности и информативности, которая нас удовлетворяла при $p<0,05–0,01$.

Для анализа изучаемых явлений использовались статистические методы, позволяющие определить корреляционную взаимосвязь и детерминированность обобщающего количественного выражения во влиянии и взаимоотношении различных факторов направленного и ненаправленного воздействия на уровень двигательного опыта детей.

Корреляционный анализ исследуемых исходных показателей изучаемых тестов в контрольной и опытной группах мальчиков и девочек показал, что коэффициенты корреляции в 95 % случаев статистически достоверны при $p<0,05$. По итоговым показателям в контрольных группах мальчиков и девочек ситуация практически не изменилась, а в опытных – количество статистически достоверных коэффициентов увеличилось до 99,6 % для мальчиков и 99,8 % для девочек, при значительно большем уровне значимости ($p<0,05–0,01$) для большинства результатов.

Анализ детерминированных выражений коэффициентов взаимосвязи исходных данных свидетельствует о том, что во всех экспериментальных группах взаимовлияние в проявлении состояния двигательных способностей и психомоторики (т. е. до эксперимента, за счет прошлых традиционных средств и методов физического воспитания) составило от 33,11 до 38,57 %, и при этом влияние других неучитываемых факторов было в пределах от 61,43 до 66,89 % (таблица и рисунок).

Таблица – Обобщенные данные корреляционно-детерминированного анализа взаимообусловленного влияния двигательных способностей и психомоторики детей 6–7 лет в педагогическом эксперименте, %

| Группа | Пол | Исходные показатели | | Итоговые показатели | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | направленное влияние | влияние других, не изучаемых факторов | направленное влияние | влияние других, не изучаемых факторов |
| Опытная | мальчики | 33,11 | 66,89 | 55,09 * | 44,91 |
| | девочки | 34,95 | 65,05 | 57,06 * | 42,94 |
| Контрольная | мальчики | 38,57 | 61,43 | 39,46 | 60,54 |
| | девочки | 37,16 | 62,84 | 40,64 | 59,36 |
| Примечание – * – направленное влияние новых средств аэробики | | | | | |

Данные, полученные по окончании педагогического эксперимента, позволяют говорить о том, что в опытных группах как у мальчиков, так и у девочек изучаемые показатели в значительно большей степени претерпели изменения в сторону улучшения. Так, в опытной группе мальчиков увеличение взаимообусловленного проявления к концу эксперимента составило 55,09 % (на 21,98 % больше по сравнению с исходными данными), а в опытной группе девочек – 57,06 % (что на 23,11 % больше исходных данных). В то же время в контрольных группах, где занятия проводились с применением традиционных подходов, исследуемые показатели изменились в сторону улучшения менее выражено по сравнению с исходными данными и к концу эксперимента составили соответственно 39,46 и 40,64 %.

Некоторое увеличение показателей взаимовлияния у девочек опытной группы к концу эксперимента на 2 % в сравнении с мальчиками такой же группы, на наш взгляд, можно объяснить тем, что девочки этого возраста в большей степени притязательны к музыкально-ритмовым восприятиям и связанных с ними двигательными действиями.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент с детьми дошкольного возраста (6–7 лет) показал, что при направленном применении новых, более эффективных средств аэробики с музыкальным сопровождением на занятиях физического воспитания в дошкольных учреждениях происходит заметное повышение (около 22 %) уровня формирования их двигательного опыта.

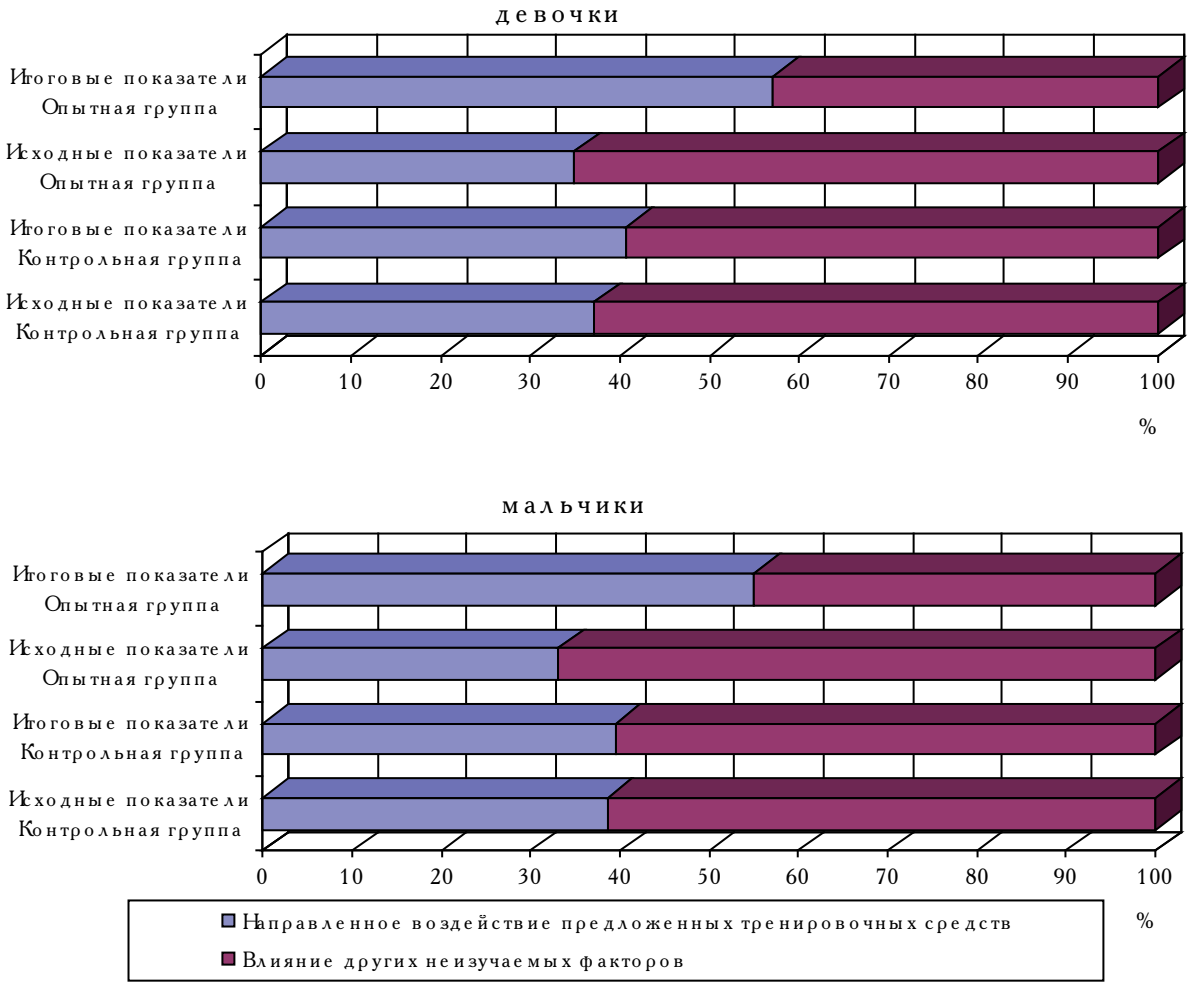



Рисунок – Соотношение и динамика направленного влияния оздоровительной аэробики и традиционных средств физического воспитания на формирование двигательного опыта детей 6–7 лет дошкольных учреждений

При этом очевидное снижение влияния других неучитываемых факторов свидетельствует о повышенной значимости дошкольных учреждений в плане системной организации физического воспитания детей 6–7 лет в соответствии с поставленными задачами.

1. Быкова, А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям / А.И. Быкова. – М.: Учпедгиз, 1955. – 83 с.

2. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 286 с.

3. Криворучко, Т.С. Особенности физического развития детей и подростков / Т.С. Криворучко. – Кишинев: Штиинца, 1976. – 96 с.

4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.

5. Учение о тренировке / под общ. ред. Д. Харе. – М.: ФиС, 1971. – 326 с.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 1-ГО КУРСА БТЭУПК В 2007/2008 УЧЕБНОМ ГОДУ

***Сергейчик Н.А.,***
Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,
Республика Беларусь

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Уровень здоровья зависит, в свою очередь, от социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, образа жизни, культуры, состояния здравоохранения, а также во многом от степени двигательной активности человека.

Показатели, определяющие индивидуальное здоровье, имеют то преимущество, что значительная часть из них может быть выражена количественно, а это позволяет в конечном итоге получить суммарную величину уровня здоровья, динамика которой и позволяет судить о состоянии и перспективах здоровья данного индивида. Такой подход позволяет оценить силу или слабость каждого из показателей индивидуального здоровья, эффективность предпринимаемых оздоровительных мер применительно к каждому показателю и вносить коррективы в саму программу оздоровления [1, 3, 4].

В настоящее время для оценки уровня здоровья предложено множество систем. Большинство существующих методов основано на определении функциональных возможностей организма. Интегральная оценка уровня физического здоровья (УФЗ) аккумулирует в себе сведения, характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно для определения не только средств их оптимизации, но и эффективности процесса физического воспитания [2, 3].

На кафедре физического воспитания и спорта Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации проводится исследование УФЗ студентов специального учебного отделения. Нами используется методика Г.Л. Апанасенко (1987).

Тестирование по данной методике включает в себя измерение длины и массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), мышечной силы кисти (МСК), проведение функциональной пробы с 20 приседаниями (проба Мартине, ПМ). Обследование проводится по методике с использованием стандартного оборудования: медицинские весы, ростомер, спирометр,

динамометр для измерения мышечной силы кисти, аппарат для измерения артериального давления и секундомер [3].

В сентябре 2007/2008 учебного года нами было обследовано 67 студенток и 13 студентов первого курса специального учебного отделения. В конце учебного года, в мае, приняло участие 82 девушки и 16 юношей, их количество незначительно возросло. На основании полученных данных были рассчитаны индексы, характеризующие функциональные системы организма, и дана интегральная оценка уровня физического здоровья (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Уровень физического здоровья студенток специального учебного отделения 1-го курса в 2007/2008 уч. г., %

| Уровень физического здоровья | Сентябрь (n=67) | Май (n=82) |
|---|---|---|
| Очень низкий | 26,9 | 19,6 |
| Низкий | 49,3 | 33,7 |
| Удовлетворительный | 20,9 | 32,6 |
| Хороший | 3,0 | 13,0 |
| Отличный | 0,0 | 1,1 |

Таблица 2 – Уровень физического здоровья студентов специального учебного отделения 1-го курса 2007/2008 уч. г., %

| Уровень физического здоровья | Сентябрь (n=13) | Май (n=16) |
|---|---|---|
| Очень низкий | 55,6 | 18,8 |
| Низкий | 38,5 | 62,5 |
| Удовлетворительный | 23,1 | 18,8 |
| Хороший | 0,0 | 0,0 |
| Отличный | 0,0 | 0,0 |

Анализ уровня физического здоровья студенток специального отделения первого курса в начале учебного года показал, что из них 26,9 % девушек с «очень низким» УФЗ, с «низким» 49,3 %, с «удовлетворительным» 20,9 %, с «хорошим» только 3,0 %, с «отличным» никого не выявлено. У студентов было выявлено 55,6 % юношей с «очень низкими» показателями, 33,3 % с «низкими», 11,1 % с «удовлетворительными». С «хорошим» и «отличным» УФЗ студентов не выявлено.

В конце учебного года произошли следующие изменения у девушек: снизилось количество студенток с «очень низкими» показателями до 19,6 %, с «низкими» до 33,7 %. Увеличилось число девушек с «удовлетворительным» УФЗ до 32,6 %, с «хорошим» до 13,0 %, с «отличным» до 1,1 %. У юношей снизилось число студентов с «очень низким» УФЗ с 55,6 % до 38,6 %. Увеличилось количество молодых людей с «низкими» до 62,5 % и «удовлетворительными» показателями до 18,8 %. Однако к концу учебного года юношей с «хорошим» и «отличным» УФЗ не выявлено.

Анализ уровня физического здоровья студентов и студенток специального отделения в начале учебного года показал, что помимо имеющихся отклонений в состоянии здоровья у юношей и девушек снижены функциональные и адаптационные возможности организма, о чем свидетельствует процентное соотношение УФЗ. Так 75,3 % девушек и 88,9 % юношей обладают низкими показателями физического здоровья.

Планирование учебного процесса осуществлялось по этапам, на протяжении всего учебного года на занятиях по физическому воспитанию у студентов регистрировались частота сердечных сокращений (ЧСС) и моторная плотность (МП).

Студенты первого курса в сентябре-октябре месяце прошли адаптационный период, который немного затянулся, поскольку на него потребовалось больше времени, чем мы планировали. Нам удалось адаптировать студентов к физическим нагрузкам, создать предпосылки, необходимые для осуществления намеченных целей обучения, научить методам контроля и самоконтроля за физическим состоянием, за счет этого повысить функциональные возможности студентов, что в последующем позволило увеличить объем и интенсивность физических нагрузок.

Во втором семестре на адаптационный период нам понадобилось всего лишь две недели. Студенты быстро втянулись в нагрузки, что позволило проводить занятия с достаточно высокой моторной плотностью и со средней частотой сердечных сокращений в пределах 120–130 уд/мин, иногда повышая до 140–150.

На основании проведенного нами исследования можно утверждать, что процесс физического воспитания в специальном учебном отделении должен носить, прежде всего, оздоровительный характер, а при выборе средств и методов преподаватели должны ориентироваться не только на диагноз, но и на функциональное состояние организма студентов. Физические нагрузки должны находится в аэробной зоне энергообеспечения и быть направлены на улучшение прежде всего показателей характеризующих кардио-респираторную систему организма. На протяжении учебного года необходимо варьировать физические нагрузки с учетом индивидуальной переносимости и адаптационных возможностей организма.

1. Белякова, Р.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р.Н. Белякова, В.В. Тимошенков, А.Н. Тимошенкова // Метод. рекомендации. – Минск, 2001. – С. 3–77.

2. Коледа, В.А. Совершенствование физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов / В.А. Коледа. – Гомель, 1999. – 154 с.

3. Медведев, В.А. Физическая культура студентов гуманитарного вуза: учеб.-метод. пособие / В.А. Медведев, В.А. Коледа, О.П. Маркевич. – Гомель, 2006. – 186 с.

4. Холодцев, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодцев, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 266–279.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ

***Снежицкий П.В.,***
Вердомичский УПК «Детский сад – средняя школа» Свислочского р-на Гродненской области,
***Григоревич В.В., канд. ист. наук, доцент,***
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
***Филиппов В.А.,***
Брестский государственный технический университет,
Республика Беларусь

Учебная работа по физической культуре в сельских школах (2 урока в неделю) не может в полной мере решить весь комплекс задач физического воспитания детей и подростков и обеспечить их должное двигательное развитие на уровне современных требований.

Реально возможный и экономически малозатратный путь – это оптимизация двигательной активности сельских школьников посредством организации эффективной внеклассной физкультурно-оздоровительной работы [5].

Наиболее актуальным при обеспечении качества учебно-воспитательного процесса на внеклассных занятиях по физической культуре в сельских школах является проблема малокомплектности. В сельской средней малокомплектной школе обучается во второй и третьей ступенях (V–XI классы) около 40–50 учеников. В таких школах на урочные занятия организован подвоз детей из удаленных деревень. На внеклассные физкультурные занятия, спортивные секции и кружки, которые проводятся во внеурочное, часто вечернее время, учащиеся вынуждены добираться самостоятельно, преодолевая при этом от 3–5 до 10 км, что значительно снижает посещаемость. Данные проблемы затрудняют комплектование спортивных секций учащимися одного возраста и пола. Поэтому группы для наиболее распространенных форм внеклассных физкультурных занятий в сельской малокомплектной школе формируются из мальчиков и девочек всех классов II и III ступеней в возрасте от 10 до 17 лет [1]. Это требует от них личностно-ориентированного, дифференцированного и других эффективных подходов при нормировании физических нагрузок. В сельской местности Гродненской области таких школ более 76 %, а в Республике Беларусь – более 83 %.

Для решения данных проблем нами была разработана технология оптимизации двигательной активности школьников на внеклассных занятиях, как одной из наиболее доступных и востребованных форм физического воспитания, с учетом особенностей социогенеза сельской местности. Она основывалась на инновационных подходах к организации, содержанию и методике физического воспитания, основанных на индивидуализации и дифференциации УВП, способных значительно повысить уровни физической подготовленности и здоровья детей, проживающих в сельской местности. Основными положениями данной технологии стали:

1. Нормирование физических нагрузок на занятиях в разновозрастной и разнополой секции ОФП с оздоровительной направленностью, адекватных уровню физического здоровья сельских школьников на основе оперативного контроля текущей физической работоспособности учащихся.

2. Оптимизация функционального состояния учащихся в процессе занятий физическими упражнениями различной интенсивности и морфофункционального воздействия соответственно годичной динамике и характеру двигательной активности сельских школьников.

Технологическая цепь в системе организации УВП в секции ОФП строилась следующим образом:

– определение уровней физического здоровья и физической подготовленности учащихся;

– определение характера и объема двигательной активности учащихся в повседневной жизнедеятельности;

– разработка индивидуальных режимов двигательной активности для учащихся на внеклассных секционных занятиях ОФП с оздоровительной направленностью;

– учебно-методическое и материально-техническое обеспечение УВП секций ОФП с оздоровительной направленностью;

– реализация индивидуальных двигательных режимов учащихся в процессе занятий в секции ОФП с оздоровительной направленностью;

– коррекция индивидуальных двигательных режимов на каждое конкретное занятие в соответствии с изменением показателей физической работоспособности учащихся;

– ежемесячная коррекция индивидуальных двигательных режимов в соответствии с изменением показателей УФЗ и УФП учащихся;

– мониторинг динамики показателей умений и навыков, УФЗ и УФП учащихся в течение учебного года;

– определение уровней физического здоровья и физической подготовленности учащихся;

– анализ и обобщение результатов реализации технологии, определение ее эффективности и разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных двигательных режимов школьников на летние каникулы.

Занятия в секции ОФП в режиме дня сельских школьников проводились с учетом занятости их другими видами повседневной деятельности:

– в первой четверти (сентябрь – октябрь) – с 19.30 до 20.30 часов;

– во второй и третьей четвертях (ноябрь – март) – с 18 до 19 часов;

– в четвертой четверти (апрель – май) – с 16.30 до 17.30 часов.

Суммарная интенсивность физических нагрузок на внеклассных занятиях изменялась по четвертям на протяжении учебного года (рисунок 1).

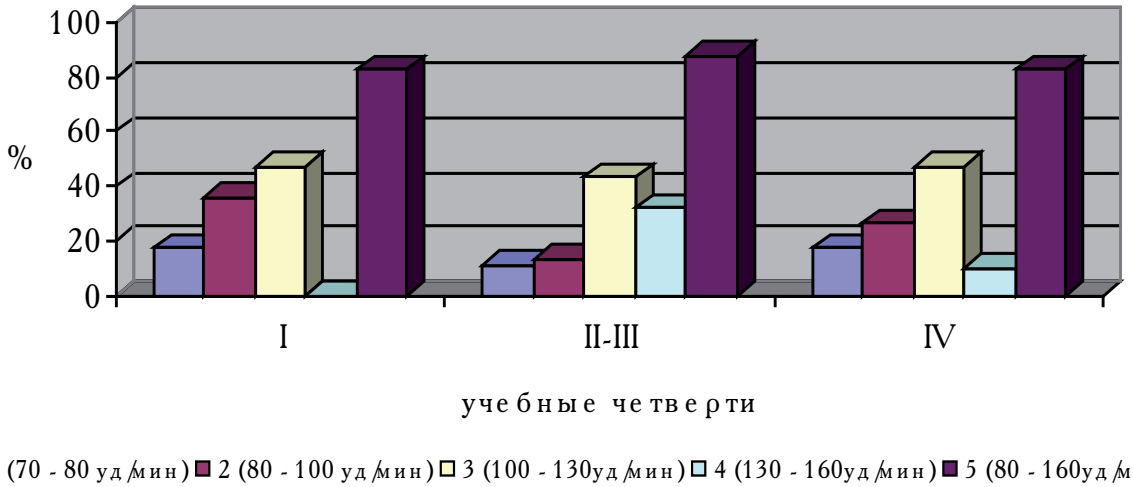



Рисунок 1 – Содержание нагрузок различной интенсивности на внеклассных секционных занятиях ОФП с оздоровительной направленностью в I – IV четвертях: 1 – организационно-методические моменты занятия, 2 – ФН низкой интенсивности, 3 – ФН умеренной интенсивности, 4 – ФН высокой интенсивности, 5 – общая моторная плотность урока

Различное соотношение интенсивности физических нагрузок по четвертям связано с динамикой ее суммарных показателей у сельских школьников в течение года. В осенний и весенний периоды сельскохозяйственных работ суммарный дневной объем физических нагрузок учащихся 12–14 лет сельских школ достаточно высок. Это приводит к переутомлению и отрицательно сказывается на физической работоспособности в эти периоды. Поэтому в содержание внеклассных занятий были включены средства физической культуры, способствующие воспитанию физических качеств, не требующих больших энергетических затрат. В основную часть занятий включены упражнения восстановительной гимнастики, разработанные на основе акробатических упражнений, выполняемых преимущественно в низкодинамичном и статичном режимах.

В ноябре – феврале объем двигательной активности заметно снижается и стабилизируется физическая работоспособность сельских школьников. Поэтому в этот период средства физической культуры направлялись на воспитание энергоемких физических качеств.

Исходя из вышеуказанных положений, содержание программы и календарное планирование на протяжении учебного года было основано на поэтапном включении средств физической культуры в УВП и составлялось с учетом следующих особенностей:

– в первой четверти преобладали физические упражнения восстанавливающего и общеукрепляющего характера, а также физические упражнения, направленные на воспитание гибкости, быстроты и ловкости;

– во второй и третьей четвертях в большем объеме применялись упражнения для развития скоростно-силовых, силовых способностей и гибкости;

– в четвертой четверти на занятиях, как и в первой четверти, применялись физические упражнения восстанавливающего и общеукрепляющего характера, а также физические упражнения, направленные на воспитание гибкости, быстроты и ловкости.

Индивидуальная моторная плотность занимающихся на месячный цикл регулировалась посредством уравнений множественной линейной регрессии, построенных для определения необходимой моторной плотности (МП) занятия по методике В.А. Медведева [2]. Такой подход позволил определять индивидуальные показатели физических нагрузок, рассчитываемые на основании результатов тестирования УФЗ школьников. При этом учащиеся делились на группы с близкими показателями УФЗ, и для них рассчитывались показатели физической нагрузки. В этом случае в рамках решения общих для всей группы задач реализовывался дифференцированный подход, обусловленный генеральным критерием – состоянием физического здоровья каждого ученика.

Организация и проведение занятий осуществлялись посредством личностно-ориентированного подхода, что позволило решить проблему адекватности физической нагрузки для каждого занимающегося его биологическому возрасту, функциональному развитию и физической подготовленности. Индивидуальная моторная плотность на конкретное занятие корректировалась с учетом показателей оперативного состояния физической работоспособности по индексу Руфье [5].

В основной части занятий использовались преимущественно игровой метод и метод «круговой тренировки». Деление учащихся на подгруппы позволяло избежать неоправданных простоев, связанных с ожиданием очереди к спортивным снарядам и оборудованию для выполнения очередной попытки и т. д. К тому же метод «круговой тренировки» позволяет индивидуализировать нормирование физических нагрузок с применением оперативного самоконтроля на основе пульсометрии учащихся.

Разработанная технология оптимизации двигательной активности сельских школьников в секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью с учетом особенностей их физического развития и функционального состояния позволила повысить уровень их физической подготовленности и укрепить физическое здоровье за счет индивидуализации режимов двигательной активности учащихся в школах Свислочского района Гродненской области.

Установлено, что использование технологии оптимизации двигательной активности на внеклассных занятиях у сельских школьников 12–14 лет позволило увеличить у девочек УФЗ на 45,93 % ($p \leq 0{,}026$) и УФП на 9,17 % ($p \leq 0{,}05$), у мальчиков УФЗ на 42,64 % ($p \geq 0{,}007$) и УФП на 16,07 % ($p \leq 0{,}05$).

Получено достоверное увеличение показателей физической подготовленности учащихся 12–14 лет сельских школ в воспитании: выносливости на – 18,4 %, гибкости – на 15,3 %, быстроты – на 11,1 %, силы – на 11,1 %, ловкости – на 3,8 %. Произошло существенное улучшение показателей физического здоровья, что выразилось в сокращении заболеваемости учащихся острыми респираторными инфекциями на 54,4 %. Кроме того, достигнуто снижение числа часто болеющих детей на 83,3 %. Вследствие этого улучшилась посещаемость учебных занятий на 18,3 % и внеклассных физкультурных занятий на 21,2 %.

1. Аб зацвярджэнні палажэння аб установе, якая забяспечвае атрыманне агульнай сярэдняй адукацыі: пастанова Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь, 7 ліпеня 2004 г., № 44 // Нац. реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2004. – № 121. – 8/11273.

2. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры и спорта в условиях радиационного загрязнения среды: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Медведев. – Минск, 2000. – 274 с.

3. Снежицкий, П.В. От двигательной активности школьников – к их физической работоспособности / П.В. Снежицкий // Народная асвета: навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс. – 2008. – № 6. – С. 56–71.

4. Снежицкий, П.В. Состояние и проблемы физического воспитания сельских школьников / П.В. Снежицкий, В.В. Григоревич // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы Международной научной конференции, Гродно, 25–27 апреля 2001 г. / Гродненский госуниверситет; редкол.: И.В. Муравов [и др.]. – Гродно, 2001. – С. 59–60.

5. Снежицкий, П.В. Оптимизация физических нагрузок: управление воспитанием физических качеств на внеклассных занятиях в сельской малокомплектной школе / П.В. Снежицкий // Народная асвета: навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс. – 2007. – № 4. – С. 85–87.

# УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КВАЛИФИКАЦИИ

***Соловьева Ю.А., Гулидин П.К., канд. пед. наук, доцент,***
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Достижение спортсменом высоких результатов заставляет специалистов различного профиля не только уточнять отдельные, устоявшиеся принципы и методы существующей системы учебно-тренировочного процесса, но и формировать новые, часто нестандартные подходы и оценки, преодолевать противоречия, накопившиеся в теории методики и практике преподавания спортивных дисциплин [1].

Анализ научно-методической литературы показывает, что в настоящее время по вопросам подготовки спортсменов-ориентировщиков имеется довольно большой объем книг, статей, тезисов докладов и диссертаций. Однако в отличие от многих других видов спорта здесь еще не прослеживается четкая система и отработанное содержание подготовки в целом и непосредственно по видам подготовки (физической, технической, психофизиологической).

**Цель наших исследований:** изучить уровень физической, технической и психофизиологической подготовленности у спортсменов-ориентировщиков в зависимости от спортивной квалификации.

Результаты проведенных нами исследований по изучению физической подготовленности (таблица 1) показали, что с повышением спортивной квалификации возрастают результаты контрольных упражнений: бег 30 м, поднимание туловища, прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, бег 800 м, 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния, 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния.

Для определения физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации начиная от юношеских разрядов и заканчивая КМС были использованы контрольные нормативы, в результате чего были выявлены показатели физической подготовленности для спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации.

Для оценки скоростно-силовых возможностей использовался бег 30 м с высокого старта, где в зависимости от квалификации были выявлены следующие показатели: юношеские

разряды – ±5,8±0,09 (n=44); 2 и 3-й разряды (n=28) – ±5,2 ±0,04; 1-й разряд и КМС (n=17) – ±4,8±0,07.

Поднимание туловища использовалось для измерения силы мышц живота и сгибателя бедра: юношеские разряды – ±45±1,23; 2 и 3-й разряды – ±50±1,21; 1-й разряд и КМС – ±54±1,01.

Прыжок в длину с места имел следующие показатели: юношеские разряды – ±1,69±2,99; 2 и 3-й разряды – ±218±2,62; 1-й разряд и КМС – ±236±6,08.

Сгибание рук в упоре лежа использовалось для оценки силы мышц рук: юношеские разряды – ±20,27±1,61; 2-й и 3-й разряды – ±35±1,07; 1-й разряд и КМС – ±45±1,01.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации

| № п/п | Показатели | Юношеский разряд (n=44) | | | 2–3-й разряд (n=28) | | | 1-й разряд и КМС (n=17) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X}$ | σ | $S_{\overline{X}}$ | $\overline{X}$ | σ | $S_{\overline{X}}$ | $\overline{X}$ | σ | $S_{\overline{X}}$ |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,8 | ±0,61 | ±0,09 | 5,2 | ±0,22 | ±0,04 | 4,8 | ±0,29 | ±0,07 |
| 2 | Поднимание туловища, кол-во раз | 45 | ±8,2 | ±1,23 | 50 | ±6,45 | ±1,21 | 54 | ±4,17 | ±1,01 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 169,2 | ±19,87 | ±2,99 | 218 | ±13,89 | ±2,62 | 236 | ±25,06 | ±6,08 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 20,27 | ±10,7 | ±1,61 | 35 | ±5,70 | ±1,07 | 45,0 | ±4,17 | ±1,01 |
| 5 | Наклон вперед, см | 7,27 | ±2,20 | ±0,33 | 15 | ±4,21 | ±0,79 | 22 | ±5,84 | ±1,41 |
| 6 | Бег 800 м, с | 285 | ±26,81 | ±4,04 | 248 | ±5,95 | ±1,12 | 228 | ±2,78 | ±0,67 |
| 7 | 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния, м | 1214 | ±67,72 | ±10,21 | 1424 | ±65,01 | ±12,28 | 1566 | ±93,03 | ±22,58 |
| 8 | 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния, м | 4357 | ±20,0 | ±18,09 | 4948 | ±86,35 | ±16,32 | 5822 | ±167,1 | ±40,56 |

Для измерения подвижности в суставах применялся наклон вперед с прямыми ногами: юношеские разряды – ±7,27±0,33; 2 и 3-й разряды – ±15±0,79; 1-й разряд и КМС – ±22±1,41.

Для определения выносливости использовался бег на 800 м: юношеские разряды – ±285±4,04; 2 и 3-й разряды – ±248±1,12; 1-й разряд и КМС – ±228±0,67.

Также для оценки выносливости использовался 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния: юношеские разряды – ±1214±10,21; 2 и 3-й разряды – ±1424±12,28; 1-й разряд и КМС – ±1566±22,58.

Следующим показателем для измерения выносливости был 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния: юношеские разряды – ±4357±18,09; 2 и 3-й разряды – ±4948±16,32; 1-й разряд и КМС – ±5822±40,56.

Результаты исследований по изучению показателей психофизиологических способностей (таблица 2) в зависимости от квалификации спортсмена имеют следующие данные с повышением спортивной квалификации.

При изучении психофизиологических показателей распределение и переключение внимания использовалась «Красно-черная таблица», где были выявлены следующие показатели: юношеские разряды (n=44) – ±24,81±0,30; 2 и 3-й разряды (n=28) – ±29±0,46; ±38±1,01.

Таблица 2 – Показатели психофизиологической подготовки спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации

| № п/п | Показатели | Юношеский разряд (n=44) | | | 2-й и 3-й разряд (n= 28) | | | 1-й разряд и КМС (n=17) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{x}$ | σ | $S_{\overline{x}}$ | $\overline{x}$ | σ | $S_{\overline{x}}$ | $\overline{x}$ | σ | $S_{\overline{x}}$ |
| 1 | Распределение и переключение внимания, у. е. | 24,81 | ±2,04 | ±0,30 | 29 | ±2,48 | ±0,46 | 38 | ±4,17 | ±1,01 |
| 2 | Избирательность внимания, у. е. | 13 | ±1,13 | ±0,17 | 15 | ±1,24 | ±0,23 | 19 | ±1,39 | ±0,33 |
| 3 | Концентрация внимания, у. е. | 16,27 | ±1,13 | ±0,17 | 17,36 | ±0,99 | ±0,18 | 20,4 | ±3,06 | ±0,74 |
| 4 | Устойчивость внимания, у. е. | 1001,09 | ±298,63 | ±45,04 | 1942,02 | ±199,5 | ±37,71 | 2348,07 | ±279,10 | ±67,74 |
| 5 | Объем внимания | 12,1 | ±1,36 | ±0,20 | 12,48 | ±2,23 | ±0,42 | 14,2 | ±2,22 | ±0,53 |
| 6 | Наглядно-образная память, у. е. | 6 | ±1,13 | ±0,17 | 8 | ±1,48 | ±0,27 | 12 | ±3,06 | ±0,85 |
| 7 | Зрительная оперативная память, у. е. | 22,9 | ±1,59 | ±0,23 | 23,5 | ±0,74 | ±0,13 | 24,2 | ±0,55 | ±0,13 |
| 8 | Непроизвольная память, у. е. | 2,27 | ±0,45 | ±0,06 | 3 | ±0,99 | ±0,18 | 3,34 | ±0,83 | ±0,20 |
| 9 | Слуховая оперативная память, у. е. | 10,27 | ±2,95 | ±0,44 | 18,46 | ±2,72 | ±0,51 | 25 | ±3,06 | ±0,74 |
| 10 | Кратковременная память на слова, у. е. | 11 | ±2,04 | ±0,30 | 14 | ±0,99 | ±0,18 | 16 | ±1,39 | ±0,33 |
| 11 | Кратковременная память на числа, у. е. | 6,81 | ±1,13 | ±0,17 | 7,21 | ±1,48 | ±0,27 | 12 | ±2,50 | ±0,60 |

Избирательность внимания изучалась при помощи методики Мюнстерберга: юношеские разряды – ±13±0,17; 2 и 3-й разряды – ±15±0,23; 1-й разряд и КМС – ±19±0,33.

Концентрация внимания изучалась при помощи методики «Перепутанные линии»: юношеские разряды – ±16,27±0,17; 2 и 3-й разряды – ±17,36±0,18; 1-й разряд и КМС – ±20,4±0,74.

Устойчивость внимания оценивалась с помощью «Корректурного текста»: юношеские разряды – ±1001,09±45,04; 2 и 3-й разряды – ±1942,02±37,71; 1-й разряд и КМС – ±2348,07±67,74.

Объем внимания исследовался при помощи специальных карточек с изображением на них фигур: юношеские разряды (n=44) – ±162,1±0,20; 2 и 3-й разряды (n=28) – ±12,48±0,42; 1-й разряд и КМС (n=17) – ±14,2±0,53.

Наглядно-образная память изучалась при помощи специально разработанной таблицы, состоящей из набора условных знаков: юношеские разряды – ±6±0,17; 2 и 3-й разряды – ±8±0,27; 1-й разряд и КМС – ±12±0,85.

Для определения зрительной оперативной памяти использовались специальные таблицы: юношеские разряды – ±22,9±0,23; 2 и 3-й разряды – ±23,5±0,13; 1-й разряд и КМС – ±24,2±0,13.

Непроизвольная память изучалась при помощи специальной таблицы: юношеские разряды – ±2,27±0,06; 2-й и 3-й разряды – ±3±0,18; 1-й разряд и КМС – ±3,34±0,20.

Слуховая оперативная память определялась по количеству правильно найденных сумм чисел, предъявляемых во время тестирования: юношеские разряды – ±10,27±0,44; 2 и 3-й разряды –±18,46±0,51; 1-й разряд и КМС – ±25±0,74.

При изучении кратковременной памяти на слова применялся набор слов: юношеские разряды – ±11±0,30; 2 и 3-й разряды – ±14±0,18; 1-й разряд и КМС – ±16±0,33.

При изучении кратковременной памяти на числа применялся набор чисел: юношеские разряды –±6,81±0,17; 2 и 3-й разряды – ±7,21±0,27; 1-й разряд и КМС – ±12±0,60.

Развитие и совершенствование технических приемов чтения карты, сопоставление ее с местностью и ряд других технических умений должны сопровождаться образованием у спортсмена прочных прямых и обратных связей: условный знак – объект, объект – условный знак. Конечной целью при обучении чтению карты должно быть четкое умение представлять реальную местность по ее изображению условными знаками и, наоборот, мысленное создание образа карты в результате наблюдения того или иного участка местности [2].

Результаты проведенных нами исследований по изучению показателей технической подготовленности (таблица 3) в зависимости от квалификации спортсмена позволяют констатировать, что с повышением спортивной квалификации возрастают и показатели технической подготовленности.

Таблица 3 – Показатели технической подготовки спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации

| № п/п | Показатели | Юношеский разряд (n=44) | | | 2–3-й разряд (n=28) | | | 1-й разряд и КМС (n=17) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X}$ | σ | $S_{\overline{X}}$ | $\overline{X}$ | σ | $S_{\overline{X}}$ | $\overline{X}$ | σ | $S_{\overline{X}}$ |
| 1 | Перенос КП, мин | 7,45 | ±0,49 | ±0,07 | 6,07 | ±0,48 | ±0,09 | 4,54 | ±0,29 | ±0,07 |
| 2 | Скорость чтения карты на бегу, м/с | 2,3 | ±0,2 | ±0,03 | 4,1 | ±0,37 | ±0,06 | 6,2 | ±0,47 | ±0,11 |
| 3 | Скорость отметки на КП, с | 8,3 | ±0,47 | ±0,07 | 5,3 | ±0,54 | ±0,10 | 2,6 | ±0,27 | ±0,06 |
| 4 | Глазомерное определение расстояния, см | 14,5 | ±1,34 | ±0,20 | 9,7 | ±0,79 | ±0,14 | 6,0 | ±1,72 | ±0,41 |
| 5 | Восприятие пространственного направления, у. е. | 13,7 | ±0,54 | ±0,08 | 18,9 | ±2,77 | ±0,52 | 25,7 | ±2,72 | ±0,66 |
| 6 | Скорость чтения спортивной карты, кол-во правильных ответов | 11,8 | ±1,88 | ±0,28 | 15,6 | ±0,69 | ±0,13 | 18,3 | ±0,69 | ±0,16 |
| 7 | Наглядно-образное мышление, кол-во правильно перенесенных КП | 15 | ±0,90 | ±0,13 | 18 | ±2,23 | ±0,42 | 24 | ±1,39 | ±0,33 |

Для оценки основных показателей технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации использовались следующие тесты:

– перенос КП с контрольной карты на свою, который помогает оценить наглядно-образную память: юношеские разряды – ±7,45±0,07; 2 и 3-й разряды – ±6,07±0,09; 1-й разряд и КМС – ±4,54±0,07;

– скорость чтения карты на бегу: юношеские разряды – ±2,3±0,03; 2 и 3-й разряды – ±4,1±0,06; 1-й разряд и КМС – ±6,2±0,11;

– скорость отметки на КП: юношеские разряды – ±8,3±0,07; 2 и 3-й разряды – ±5,3±0,10; 1-й разряд и КМС – ±2,6±0,06.

При оценке глазомерного определения расстояния использовались специальные тестовые бланки: юношеские разряды – ±14,5±0,20; 2 и 3-й разряды – ±9,7±0,14; 1-й разряд и КМС – ±6,0±0,41.

Для оценки восприятия пространственного направления применялось методика «Компас»: юношеские разряды – ±13,7±0,08; 2 и 3-й разряды – ±18,9±0,52; 1-й разряд и КМС ±25,7±0,66.

Скорость чтения спортивной карты определялась при помощи спортивных карт, тестировалась скорость восприятия условных знаков, их количественная и качественная характеристика: юношеские разряды – ±11,8±0,28; 2 и 3-й разряды – ±15,6±0,13; 1-й разряд и КМС – ±18,3±0,16.

Наглядно-образное мышление оценивалось при помощи методики «Перевертыши»: юношеские разряды ±15±0,13; 2 и 3-й разряды – ±18±0,42; 1-й разряд и КМС ±24±0,33.

Полученные данные уровня подготовки спортсменов-ориентировщиков позволили нам создать модельные характеристики в зависимости от квалификации, контролировать эффективность учебно-тренировочных занятий и соревнований.

1. Акимов, В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В.Г. Акимов. – Минск: Полымя, 1987. – 176 с.

2. Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: учеб. пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 72 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 11–14 ЛЕТ С РАЗНЫМИ СТАДИЯМИ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

***Сухецкий В.К., Шимоволос Т.К.,***
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

В школьные годы у детей происходят значительные морфологические и психофизиологические изменения в организме. Наиболее сложным является период среднего школьного возраста, когда происходят значительные изменения нейроэндокринных соотношений. Пубертатный период – критический в онтогенезе человека, во время которого происходит физиологический скачок роста и перестройка всех систем и органов. Наследственность и внешняя среда могут обусловливать расхождение сроков и степени созревания звеньев и систем организма. В доступной нам литературе накоплено большое количество научных данных о том, что именно биологический возраст в большей степени, чем календарный, отражает физическое состояние и характер приспособительных реакций индивидуума [2–5]. В возрастной группе мальчиков 11–14 лет отмечается широкий диапазон колебаний биологического возраста [3, 5]. В этой связи возникают вопросы, связанные с необходимостью

учета индивидуальных особенностей полового созревания при нормировании физических нагрузок и определении адаптационных возможностей подростков. Изучение физического состояния подростков одного календарного возраста, отличающихся степенью полового созревания, представляет немаловажный интерес.

Целью данного исследования являлось изучение физической работоспособности, индивидуального уровня МПК и физической подготовленности мальчиков 11–14 лет с учетом их стадий полового созревания.

Исследование проводилось на базе СШ № 31 г. Гродно. В нем приняли участие дети 5–8-х классов (n=210), отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и постоянно проживающие в данной местности.

Физическая работоспособность изучалась по тесту $PWC_{170}$ в модификации В.Л. Карпмана. При нахождении индивидуального уровня МПК использовался непрямой способ определения данного показателя по формуле Добельна с учетом возраста и пола испытуемых.

Оценка степени полового созревания проводилась совместно со школьным врачом и специалистом-эндокринологом по методике, предложенной J.M. Tanner, в модификации Д.В. Колесова, Н.Б. Сельверовой, основанной на сочетании признаков полового созревания с учетом выраженности последних. Выделяли 5 стадий полового созревания: 1-я – препубертатный этап (отсутствие половых признаков); 2-я – этап активации гипофиза (усиленная выработка соматотропного и фолликулостимулирующего гормонов); 3-я – этап активации гонад (усиленная выработка половых гормонов); 4-я – этап активного стероидогенеза (высокая активность половых желез); 5-я – этап завершения пубертата (уровень активности эндокринных желез, присущий взрослым людям).

Физическая подготовленность определялась с помощью следующих тестов: наклон вперед из и.п. сидя, подтягивание в висе, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, шестиминутный бег, бег 20 м, становая динамометрия.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что обследуемые возрастные группы школьников были не однородны по половому развитию. Среди 11-летних встречались подростки с 1-й (81 %) и 2-й стадией (19 %). Среди 12-летних – 1-я стадия (51 %), 2-я (32), 3-я (15), 4-я стадия (2 %). Среди 13-летних – 1-я стадия (17 %), 2-я (57), 3-я (16), 4-я стадия (10 %). Среди 14-летних – 1-я стадия (9 %), 2-я (32), 3-я (35), 4-я (22), 5-я стадия (2 %).

Полученные результаты свидетельствуют об отчетливом повышении абсолютных значений $PWC_{170}$ и МПК в возрастном аспекте (от 11 до 14 лет) и в динамике полового созревания (от 1 к 4-й стадии). Наиболее существенные различия выявлены между мальчиками, находящимися на 2 и 4-й, 3 и 4-й стадиях полового созревания. Сопоставление возрастных сдвигов абсолютных показателей $PWC_{170}$, с одной стороны, и приростов массы тела – с другой указывает на то, что рост аэробных возможностей подростков в это время обусловлен главным образом увеличением массы тела. Возрастная динамика относительных показателей мощности нагрузки при пульсе 170 уд/мин указывает на наличие не только периодов роста, но и уменьшения от 11 до 13 лет. Так, в 13 лет относительные показатели $PWC_{170}$ достоверно выше ($p<0,05$), чем в 11 и 12 лет. В 14 лет происходит снижение данного показателя, хотя достоверных различий нет. В динамике полового созревания (от 1 к 4-й стадии) статистически значимых изменений относительных показателей $PWC_{170}$ не обнаружено. Относительные показатели МПК с возрастом увеличиваются, но статистически значимых изменений не зафиксировано. В динамике полового созревания величины МПК, отнесенные к весу тела, отражают прямо противоположную тенденцию. Различия между 2 и 3–4-й стадиями полового созревания также являются существенными ($p<0,01–0,001$). Полученные данные находятся в соответствии с результатами других работ, содержащих сведения о том, что абсолютные показатели физической работоспособности детей и подростков с возрастом увеличиваются,

тогда как относительные мало изменяются и сохраняются примерно на одинаковом уровне вплоть до 25–30 лет [1, 3–5].

Показатели физической подготовленности по мере полового созревания улучшаются. Мальчики с 4-й стадией полового созревания достоверно ($p<0,05–0,001$) превосходили своих сверстников со 2-й стадией по результатам выполнения челночного бега, бега на 20 м и 6 минутного бега, становой динамометрии, прыжка в длину с места. Между 1 и 2–4-й стадиями по большинству тестов выявлены существенные различия ($p<0,05–0,001$). Подростки со 2-й и 3-й стадией полового созревания отличались только по показателю становой динамометрии ($p<0,01$). Между группами подростков с 3 и 4-й стадиями по физической подготовленности различия были менее выраженными ($p<0,05$) и зафиксированы лишь по силовым показателям.

В возрастной динамике физической подготовленности обнаружены достоверные ($p<0,01$) отличия в челночном беге и беге на 20 м между 11–12- и 14-летними школьниками. Статистически существенная ($p<0,05–0,001$) разница выявлена в становой динамометрии между 11- и 12-, 13- и 14-летними подростками, а также между 11- и 13–14-, 12- и 14-летними. В прыжках в длину с места 11–12-летние школьники достоверно отличаются от 13–14-летних ($p<0,01–0,001$). В подтягивании в висе происходит отчетливое уменьшение ($p<0,05$) результатов в 12 лет и повышение ($p<0,01$) к 14 годам. Данные результаты согласуются с результатами других работ [1, 3, 4].

Таким образом, абсолютные показатели МПК и физической работоспособности в возрасте от 11 до 14 лет и от 1 к 4-й стадии полового развития возрастают, что в значительной степени обусловлено увеличением массы тела школьников. Относительные показатели $PWC_{170}$ почти не изменяются и их сдвиги не связаны с уровнем полового созревания, а в большей степени зависят от календарного возраста подростков. Относительные величины МПК с уровнем полового созревания имеют тенденцию к снижению, а в возрастном аспекте данный показатель увеличивается. Изменения показателей физической подготовленности протекают гетерохронно и зависят как от календарного, так и биологического возраста.

Исследование физического состояния подростков 11–14 лет показало отсутствие статистически значимых различий между мальчиками со 2 и 3-й стадией полового созревания по большинству изучаемых показателей. Напротив, сравнение показателей физической работоспособности и подготовленности в группах подростков с 4-й стадией полового созревания, с одной стороны, и 2–3-й стадией – с другой выявило достоверные различия. Данное обстоятельство необходимо использовать для осуществления дифференцированного подхода в процессе физического воспитания подростков. Нормирование физических нагрузок необходимо проводить, в большей степени опираясь на особенности биологического возраста школьников.

1. Елагина, Н.Л. Дифференцированный подход к девочкам-подросткам, учащимся 6 класса, при развитии двигательных качеств на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Л. Елагина. – М., 1990. – 17 с.

2. Корниенко, И.А. Возрастные изменения энергетического обмена и терморегуляции / И.А. Корниенко. – М., 1979. – 156 с.

3. Криволапчук, И.А. Оптимизация функционального состояния детей и подростков в процессе физического воспитания: монография / И.А. Криволапчук. – Гродно: ГрГУ, 2007. – 606 с.

4. Сонькин, В.Д. Особенности энергетического обеспечения мышечной работы мальчиков школьного возраста: автореф. дис. ... канд. биол. наук / В.Д. Сонькин. – М., 1979. – 23 с.

5. Физиология подростка (педагогическая наука – реформе школы) / под ред. Д.А. Фарбер; Науч. исслед. ин-т физиологии детей и подростков Академии пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1988. – 208 с.

# ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Титовец Т.Е., канд. пед. наук, доцент,***
Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

Проблема разработки общепедагогических основ физического воспитания требует уточнения сущности образовательного идеала личности, к которому стремится современное образование, а также определения критериев и показателей физического воспитания, которые поддаются измерению. Самым важным из них является физическая культура.

В современной философии культура рассматривается как деятельность и результат деятельности человека по преобразованию природы для выражения собственной человеческой сущности. И поскольку тело – специфический природный механизм, оно также является объектом преобразования, делая человека творцом своего физического совершенствования. Отсюда вытекает трактовка физической культуры как накопленных человечеством знаний, умений и навыков по совершенствованию своей физической организации, а физическая культура личности означает не столько степень физического развития, сколько степень развитости отношения к нему [1].

Однако формирование ценностного отношения к своему здоровью, физическому развитию до сих пор остается педагогической проблемой, а занятия физкультурой и спортом не всегда обеспечивают изменения в ценностной сфере воспитуемого. Одной из причин того, что физические упражнения не формируют потребность личности в постоянном физическом совершенствовании и сохранении своего здоровья, является неумение преподавателя сформировать устойчивую мотивацию учащегося к здоровьесберегающему и здоровьесозидающему поведению, показать взаимосвязь такого поведения с другим составляющими индивидуального бытия: с выполнением социальных ролей, с реализацией себя как родителя, семьянина, с достижением вершин профессионализма в своей сфере и т. д.

Как подтверждают результаты опроса, студенты различных специальностей понимают связь физического и духовного (а также умственного) развития весьма упрощенно: «Да, физкультура каким-то образом дает нам защиту от заболеваний, а чем меньше мы болеем, тем выше наша трудоспособность, как физическая, так и умственная». Такое упрощенное понимание взаимосвязи духовного и физического начала в человеке не в состоянии побудить студента к регулярной физической активности, а также остановить его рискованное для здоровья поведение.

По нашему мнению, физическая культура как учебная дисциплина обладает достаточно значительным потенциалом, чтобы раскрыть более глубокие взаимосвязи между двигательной активностью и когнитивными процессами, психосоматикой человека, знание которых позволяет изменить отношение к собственному организму. Раскроем основные блоки содержания интегрированного характера, которые могут составить мотивационную основу здоровьесберегающего поведения и содействуют формированию у студента ценностного отношения к физическому совершенствованию, готовности беречь свое здоровье и здоровье других людей.

В основе осознания пользы физической активности для полноценного функционирования и здоровья человека лежат следующие главные идеи эволюционной психологии и физиологии: о двигательных паттернах реакции на стресс, о зависимости мыслительной активности от двигательной, о превентивной функции физических упражнений в профессио-

нальной деформации. Рассмотрим подробнее каждую из них и потенциал такого знания в формировании у студентов здоровьесберегающего поведения.

В соответствии с исследованиями эволюционной психологии избыток пищи и недостаток физической нагрузки подрывают способность организма преодолевать стресс, который образует хронический цикл физиологического истощения [2]. Когда человек начинает сердиться или волноваться, организм переполняется гормонами стресса, а симптатическая нервная и эндокринная системы вызывают древнюю двигательную реакцию нападения/бегства. Однако при современном малоподвижном режиме у человека не много возможностей дать выход этим физиологическим реакциям. В ситуации гнева современный человек, в отличие от первобытного, не может последовать древнему паттерну реагирования и атаковать обидчика, и тогда запускаемая физиологическая реакция действует на его органы. Отсюда вытекают гипертония, атеросклероз и другие заболевания. Если бы студенты осознавали такую взаимосвязь между физической и психической организацией человека, они бы впредь старались контролировать свои негативные эмоции, с одной стороны, и больше уделяли времени физической активности – с другой.

Идея взаимосвязи мыслительной активности человека с двигательной заключается в том, что, во-первых, работа мозга контролируется сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной системами, которые не могут полноценно функционировать в бездеятельном организме. Во-вторых, мозг плохо переносит неподвижность организма. На него лучше воздействуют колебания и покачивания, которые улучшают обменные процессы во всем организме. Таким образом, затраты времени на физические упражнения окупаются за счет производительности умственного труда [3]. Не случайно двигательная активность является потребностью человека и всех живых организмов.

Другое направление модернизации физического воспитания студентов состоит в его профессионализации – усилении связи с предстоящей профессией. Так, каждый студент имеет право знать, какой тип упражнения и двигательной активности нормализирует и предупреждает состояние, вызываемое профессиональными болезнями по его отрасли или сфере деятельности. Речь идет об осознании студентами превентивной функции физических упражнений в профессиональной деформации.

Двигательная активность, безусловно, не составляет единственный источник поддержания и укрепления здоровья. Так, в психологии здоровья в качестве основных психологических факторов здоровья выделяются самообладание, успех и рациональность. С последней тесно связано адекватное восприятие риска, знание последствий рискованного поведения и способность воздержаться от действий, приносящих вред здоровью. Проблема заниженного восприятия риска для здоровья у студентов имеет множество психологических причин: например, когда отсутствуют другие возможности самовыражения, студенту недостает острых ощущений и гедонистических состояний или он неясно представляет себе жизненные перспективы будущего и не желает в него «инвестировать» [4]. Вероятно, знание студентами психологических факторов поддержания здоровья, возникновение у них интереса к новым видам деятельности, способствующим самореализации личности, могли бы существенно снизить фиксируемый процент рискованного для здоровья поведения среди студенческой молодежи. К сожалению, важность трансляции таких знаний зачастую недооценивается преподавателями физкультуры.

Таким образом, формирование у студентов ценностного отношения к здоровью, физической активности и опыта здоровьесберегающего поведения требует усиления когнитивной составляющей в физическом воспитании [5], обращения к междисциплинарным знаниям, раскрывающим глубинные взаимосвязи между духовным и физическим состоянием человека и механизмы влияния двигательной активности на трудоспособность. Решение данной проблемы тесно связано и с устранением психологических факторов рискованного пове-

дения. В этой работе должны принимать участие не только специалисты психологической сферы, но и преподаватели вузов.

1. Пономарчук, В.А. Общепедагогические аспекты формирования установки студента на здоровый образ жизни / В.В. Пономарчук // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 30–31 окт. 2008 г. / редкол.: В.Е. Васюк (отв. ред.) [и др.]; Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка; – Минск: БГПУ, 2008. – 197 с.

2. Палмер, Дж. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens / Дж. Палмер, Л. Палмер. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 384 с.

3. Киселев, В.М. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность / В.М. Киселев // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 30–31 окт. 2008 г. / редкол.: В.Е. Васюк (отв. ред.) [и др.]; Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка; – Минск: БГПУ, 2008. – 197 с.

4. Аринович, И.С. Формирование валеограмотности студентов факультета народной культуры БГПУ / И.С. Аринович // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 30–31 окт. 2008 г. / редкол.: В.Е. Васюк (отв. ред.) [и др.]; Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск: БГПУ, 2008. – 197 с.

5. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 180 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ФАКТОРА ФИЗИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

***Торыбаева Ж.З., канд. пед. наук, доцент, Битабаров Е.А., канд. пед. наук,***
Шымкентский институт Международного Казахско-Турецкого университета им. Х.А. Ясави,
Республика Казахстан

Социально-экономическое преобразование современного общества порождает сегодня объективную потребность в сохранении и укреплении индивидуального здоровья его граждан, особенно детей и молодежи. Не случайно поэтому в законодательных документах Республики Казахстан: «Стратегии развития Республики Казахстан до 2030 г.», государственной программе «Здоровье народа», законе «Об образовании» и др., подчеркивается, что процветание и улучшение благосостояния граждан зависит от полноценного и полнокровного развития подрастающего поколения, охраны его физического и нравственного здоровья.

Потенциал здоровья может быть увеличен при правильном образе жизни и специальных тренировочных воздействиях или может снижаться при неблагоприятных воздействиях и невосполнимых утратах резервов. При этом формирование и развитие потенциала здоровья достижимо только собственными усилиями человека, следовательно, зависит от его собственной физической активности, его привычного двигательного режима [3].

Под понятием «двигательная активность» подразумевают сумму разнообразных движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. При этом, как отмечает А.Г. Сухарев [2], в детском и подростковом возрасте двигательную активность можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания, физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности и спонтанная физическая активность в свободное время. Все эти три части тесно связаны между собой и обеспечивают определенный уровень суточной двигательной активности. Двигательная активность – понятие комплексное и не ограничивается развитием лишь двигательных способностей, а органически включает в себя и личностную характеристику человека, уровень его морально-волевых и ценностно-мотивационных качеств.

Особенностью жизни современного человека является снижение двигательной активности (гипокинезия) и снижение мышечных затрат (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками.

Движение – важнейшее свойство жизни. В настоящее время не известно более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность. Она постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на восстановление функций различных органов и систем, а также уровня дееспособности человека в целом [1].

Оптимальный двигательный режим, двигательная активность человека обеспечивает развитие всех остальных составляющих здорового образа жизни. Так, весьма эффективные физические нагрузки, выполняемые на открытом воздухе в любую погоду, в разное время года и при различной температуре окружающей среды способствуют повышению степени закаленности организма, успешному функционированию терморегуляторных механизмов, а также к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

При длительных и регулярных занятиях физическими упражнениями постепенно повышается прочность костей скелета, увеличивается эластичность связок, сухожилий и мышц, улучшается гибкость.

Физические упражнения являются универсальным средством снижения эмоционального направления, своеобразным методом оздоровительного реагирования («утилизации») на стресс. А так как практически все наркотические вещества, в том числе табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, то в этом плане оптимальная физическая активность может служить здоровой альтернативой курению, алкоголю и наркотикам.

Скелетные мышцы вследствие активного функционирования становятся более работоспособными. Увеличиваются масса и размеры сердца, уменьшается жировая масса, увеличивается масса мышечной ткани и др.

Таким образом, оптимальный двигательный режим, предупреждающий гиподинамию и гипокинезию современного человека, включающий в большом объеме двигательные действия физкультурно-спортивного типа, обеспечивает сохранение здоровья, и достаточно высокий уровень физической работоспособности, позволяющий выполнять продолжительную и интенсивную трудовую деятельность.

Кроме того, интерес к проблеме двигательной активности человека, в том числе школьников, обусловлен прежде всего и тем, что здоровье и будущее детей во многом зависят от своевременного использования благоприятных факторов, при которых, заложенные в организме ребенка резервы найдут выход и применение соответственно естественным двигательным потребностям. Данные обстоятельства согласуются с теорией П.К. Анохина о системогенезе, исследованиями И.А. Аршавского. В.К. Бальсевича и других по данной проблеме.

Двигательная активность, являясь одним из элементов регуляции функционирования организма человека, усиливает его адаптационные возможности к освоению перемен, т. е. она создает основы для сохранения единства организма и окружающей среды в сложных меняющихся условиях.

Для растущего организма подростка очень важно соблюдение оптимального *двигательного* режима, поскольку в этот период заканчивается формирование двигательного анализатора. Кроме того, это и период полового созревания, со всеми присущими ему негативными явлениями (чрезмерной возбудимостью, эмоциональностью, конфликтностью и т. п.).

Поэтому двигательная активность не только совершенствует деятельность основных физиологических систем организма подростка (нервной, сердечно-сосудистой, дыхатель-

ной), но и способствует оптимальному физическому развитию, развитию моторики, закаливанию характера, выработке воли, выдержки, организованности, дисциплинированности.

Все это предполагает в целостном педагогическом процессе формирования личности подростка включение его в физкультурно-спортивную деятельность, направленную на поддержание оптимального двигательного режима, помочь им в выработке индивидуального стиля ЗОЖ.

Для определения места и видов двигательной активности в режиме дня подростков нами было проведено исследование среди учащихся 7–9-х классов школ № 45 и 50 города Шымкента (всего 183 человека).

Полученные данные анкетирования были перепроверены в результате беседы с учащимися, с учителями ФК, классными руководителями, родителями а также в процессе наблюдения. В ходе исследования было установлено, что 93,4 % подростков систематически посещают обязательные уроки физической культуры. Освобождены по состоянию здоровья 2,1 %. Часть школьников (4,5 %) посещают уроки физической культуры нерегулярно. В школьных спортивных секциях занимаются около 10 %, а в секциях ДЮСШ и тренажерных залах – 19,0 % от числа учащихся, имеющих возможность по медицинским показаниям заниматься ФК и спортом. В качестве основных причин, мешающим занятиям ФК и спортом, учащиеся назвали: недостаток свободного времени – 34,4; возражение со стороны родителей, родственников – 9,7; отсутствие материальных средств (отсутствие средств на приобретение спортивной одежды, спортивного инвентаря, доплаты занятий в спортивной секции) – 2,8; отсутствие секции по желаемому виду спорта – 32,6; нет желания систематически заниматься ФК и спортом – 18,5 %.

Наиболее распространенными видами спорта у школьников являются бокс, восточные единоборства, футбол, баскетбол, которыми занимаются большинство опрошенных подростков (87 %). Интересы в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности зависят также от возраста и пола. Так, девочки-подростки отдают предпочтение занятиям ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингу, спортивным танцам (66 %) по сравнению с баскетболом, волейболом, легкой атлетикой (34 %).

Примечательны данные о мотивах занятий подростков ФК и спортом. Многие учащиеся выбирают определенный вид спорта, потому что их сверстники (друзья, знакомые, одноклассники) занимаются этим видом спорта (59 %). Некоторые учащиеся занимаются избранным видом спорта по совету преподавателя ФК, тренеров или родителей (37 %).

Хотя оптимальный суточный двигательный режим для подростков (по А.Г. Сухареву) должен составлять от 28 до 30 тыс. шагов или 12–17 км, данные нашего исследования показывают, что в режиме дня подростков большую часть времени занимают, к сожалению, преимущественно пассивные виды деятельности: просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание музыки (56 %). Вызывает обеспокоенность, что конкуренцию занятиям ФК и спортом создают залы компьютерных игр, усугубляющие и без того, малоподвижный образ жизни детей и подростков.

Изучение уровня физического здоровья подростков предполагало также не только анализ характера занятий ФК и спорта на уроках в школе, в спортивных секциях, но и регулярность и интенсивность занятий утренней гимнастикой, оздоровительным бегом, пешими прогулками и другими видами двигательной активности. Выяснилось, что утреннюю зарядку делают регулярно лишь 18 % подростков, не занимаются утренней гимнастикой 38 %, остальные же утверждают, что выполняют ее лишь изредка. Данные исследования позволили сделать следующие выводы.

Учитывая рекомендованные нормы суточного и недельного двигательного режима подростков, можно констатировать, что достаточный двигательный режим имеют далеко не все подростки. Значительную часть времени занимают пассивные виды деятельности.

Большинство подростков не знают о значении двигательной активности в укреплении и развитии здоровья, не умеют определять для себя оптимальный двигательный режим. Самые простые средства, не требующие материальных затрат – утренняя гимнастика, бег – практически не имеют места в режиме дня подростков.

На основании результатов исследования представляется возможным сделать следующие рекомендации:

Учителю ФК, классному руководителю необходимо проводить разъяснительную работу с подростками о значении двигательной активности для укрепления здоровья, гармоничного развития организма в целом, научить определять оптимальный двигательный режим с учетом рекомендованных норм.

Пропагандировать среди подростков и их родителей такие элементарные средства восполнения дефицита двигательной активности, как утренняя гимнастика (зарядка), оздоровительный бег, пешие прогулки.

1. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.

2. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск, 1989. – 136 с.

3. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.

## ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАННОСТИ СТУДЕНТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ СТАНОВЛЕНИЯ ЕГО ЛИЧНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Троценко Н.Н., канд. пед. наук,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

Стратегической целью Российского государства на современном этапе его развития является решение насущных социально-экономических проблем в обществе, связанных с улучшением здоровья детей, подростков и молодежи путем всемерного и постоянного развития в стране системы физической культуры и спорта, что постоянно находит свое отражение не только в различных документах и постановлениях правительства Российской Федерации, но и в трудах ученых, таких как В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева и многих др.

В разработанных Межведомственной комиссией Совета Безопасности по охране здоровья населения России Федеральных концепциях «Охрана здорового населения» и «К здоровой России» отмечается, что важнейшими факторами, которыми обеспечивается здоровье, являются: условия и образ жизни людей – 50–55 %; состояние окружающей среды – 20–25 %; генетические факторы – 15–20 %; деятельность учреждений здравоохранения – 10–15 %. В данных документах определено, что здоровье – ведущий системообразующий фактор национальной безопасности. Также подчеркивается, что физическое и психическое здоровье человека является непреходящей ценностью, что оно – эквивалент и выражение свободы деятельности человека.

Основным приоритетом в этом направлении признается достижение высокого уровня образованности в области физической культуры, активности в ней и физического совершенства как необходимых элементов в становлении здорового образа жизни в сознании и жизнедеятельности студентов. Ведущая роль в решении этих вопросов в среде студенческой молодежи, безусловно, должна отводиться высшей школе. Однако проблема здоровья, эффективного сочетания физического и личностно-профессионального развития, обучения и воспитания студентов до настоящего времени на практике не носит комплексный характер. Важность укрепления и сохранения здоровья студентов, формирования у них личностной и профессионально-значимой потребности в физическом совершенствовании и самостоятельности в его достижении очевидна, и это при том условии, что студенчество является не только перспективной и резервной, но и наиболее активной социальной группой населения. Актуализируется это еще и тем, что уровень достижений в области физической культуры поступающих в вузы очень низок и не соответствует в достаточной степени требованиям государственного образовательного стандарта.

Значимость возникающих вопросов определяется:

– необходимостью создания благоприятных условий повышения качества биосоциальной адаптации студентов к учебной и будущей профессиональной деятельности и отсутствием в системе образования явно выраженных технологических тенденций целенаправленной их подготовки к укреплению психофизического здоровья и физическому самосовершенствованию;

– потребностью студента в накоплении знаний и процессуально-деятельностных умений в формировании физической культуры личности, самостоятельном их использовании в повседневной жизнедеятельности и явно недостаточными акцентами на это в процессе преподавания физической культуры в вузе;

– социальной необходимостью формирования физической культуры личности студента, его автономности в ней и отсутствием полноты разработанности технологических механизмов и психолого-педагогических условий, обеспечивающих этот процесс.

В рамках решения данной проблемы предпринята попытка привлечения студента к процессу формирования личностной физической культуры, обоснования и реализации путей самообразования, самовоспитания, физического самосовершенствования, создания педагогических технологий, обеспечивающих содержание этих процессов и их организацию.

Проблема здоровья студенческой молодежи и приобщение ее к активному освоению ценностей физической культуры была и остается актуальной до настоящего времени. Низкий уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи, поступающей в вузы и их снижение из года в год констатируется многими специалистами.

Наши многолетние исследования свидетельствуют о том, что количество поступающих в Ставропольский государственный университет (полагаем, и в другие вузы) с различными отклонениями в состоянии здоровья из года в год увеличивается.

Современные представления о физической культуре личности не ограничиваются лишь понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональными возможностями и двигательными способностями человека. Наряду с ними важнейшими компонентами формирования будущего специалиста становятся его мировоззрение, широта и глубина знаний не только по избранной специальности, но и в области физической культуры и спорта, обеспечивающих ему профессиональную работоспособность и долголетие в ней. Критерием эффективности при этом выступает переход процесса образования на уровень самообразования и физического самосовершенствования, ориентация студентов на формирование физической культуры личности, выработки собственного стиля в данной культуре.

Анализ научных представлений Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Н.Ф. Талызиной и других о сущности деятельности и практического опыта приводят к выводу о том, что мотивированного побуждения к деятельности и желания действовать и что-либо совершать недостаточно. Деятельности надо учить, отмечают М.Я. Виленский и С.Н. Бегидова, и в первую очередь тех, кто учит, чтобы владеть способами деятельности данного процесса. На наш взгляд, **процесс деятельности – это рациональное, экономичное, оптимальное, логически последовательное планирование и выполнение действий, операций и процедур, обеспечивающих эффективную реализацию поставленной цели и задач ее решения.**

Физкультурно-спортивная деятельность в контексте ее описания рассматривается нами не только с позиции ее конкретного вида (спортивная, оздоровительная, образовательная, пропагандистская, инструкторская и т. д.), но и в контексте праксиологии, аксиологии, морфологии, онтологии, психологической основы деятельности, а также других аспектах, которые, как мы считаем, должны присутствовать при описании данной деятельности: ее полезность, качество, устойчивость форм и управленческих функций, технологичность, принадлежность, инструментарий и результат. Например, если физкультурно-спортивная деятельность противоречит психолого-педагогическим и физиологическим закономерностям физического воспитания или в ее содержании отсутствуют социально-духовные ценности, то она является бесполезной и может быть разрушающей как в личностном, так и в социальном планах.

Процесс становления и развития личности человека является основной целью профессионального образования и выступает в качестве средства самореализации, самовыражения и самоутверждения личности. При этом не менее важным представляется высокий уровень образованности студента в области физической культуры, ведущий к проявлению высокой степени профессионализма, работоспособности и продуктивности.

Однако низкий уровень физической культуры и образованности в ней выпускников общеобразовательных учреждений существенно сказывается на содержании образования студенческой молодежи. По существу, высшая школа должна решать задачи совершенствования по всем составляющим физической культуры личности, однако в связи с низким уровнем ее сформированности у выпускников школ, отсутствием у них знаний кафедрам ФК приходится, прежде всего, решать задачи компенсирования или устранения недостатков преподавания физической культуры в общеобразовательных школах.

Данная ситуация позволяет сделать вывод о том, что на сегодняшний день мы не можем говорить уверенно о реализации в полной степени концепции непрерывного образования детей и учащейся молодежи, разработанной рядом авторов под руководством М.Я. Виленского.

1. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

2. Виленский, М.Я. Профессионально-творческое развитие личности специалиста физической культуры и спорта в процессе обучения / М.Я. Виленский, С.Н. Бегидова. – М.: Иркутск, 2004. – 213 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни: методология, экология и организационные аспекты / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.

4. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 3. – С. 19–21.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Труфанова Т.Е., канд. пед. наук, Тарасенко И.Р., канд. пед. наук,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

Сбережение здоровья студенческой молодежи в современной социокультурной ситуации является приоритетной задачей системы общего высшего образования в области физической культуры.

В настоящее время главной проблемой остается отсутствие приоритета культуры здоровья в обществе, в структуре подготовки студентов к их будущей профессиональной деятельности (Н.А. Бирюков, В.И. Бондин, О.С. Васильева, М.Ю. Кравцова, И.А. Майер и др.).

В связи с этим актуальным становится воспитание культуры здоровья у студентов высших учебных заведений, формирования у них стремления к здравосозиданию. Культура здоровья у студенческой молодежи должна формироваться на протяжении всего периода обучения в вузе и подразумевать выработку ценностных, смысловых, деятельностно-практических оснований сохранения и укрепления здоровья, в том числе и в их предстоящей профессиональной деятельности.

Актуальность проблемы формирования профессионального здоровья у студенческой молодежи обусловлена тем, что до сих пор практически отсутствуют программно-методическое обеспечение, научно-теоретическая и методологическая база основных ее педагогических аспектов.

Педагогический процесс по реализации государственной программы по физической культуре должен быть нацелен на овладение технологиями здравостроения, здравосбережения профессионального студенческого, а затем и социального здоровья.

Проведенные исследования в данном направлении позволяют отметить, что в проблеме формирования профессионального здоровья молодежи нужны новые механизмы и такая система самосовершенствования, которые стимулировали бы самого человека.

Мы полагаем, что, прежде всего, необходимо формировать совокупность специальных знаний, умений и навыков профессионально ориентированнного здоровьесберегающего поведенческого стереотипа.

Важным средством для современного человека в защите своего здоровья ставится культура самосохранения, которая, в свою очередь, поднимает здоровье на высочайшую ступень в личностной структуре жизненных ценностей. Культура самосохранительного поведения человека определяет его активность в отношении к собственному здоровью, в том числе и профессиональному, способствует исключению из жизни факторов риска заболеваний через грамотность и информированность. Однако многочисленные публикации, социологические исследования доказывают, что в настоящее время у значительной части молодежи не сформирована устойчивая потребность в физическом совершенствовании, регулярных занятиях физическими упражнениями. Уровень образованности и уровень здоровья у студенческой молодежи в целом не соответствуют современным требованиям биосоциальной адаптации к трудовой деятельности.

Наметившиеся современные тенденции снижения здоровья студенческой молодежи актуализируют поиск новых форм здоровьесберегающего образования. Актуальной является и проблема выявления теоретико-методологических подходов к проектированию профессионально-ориентированных здоровьесберегающих технологий физической культуры студенческой молодежи.

Многолетние наблюдения за состоянием здоровья студенческой молодежи позволяют сделать заключение о том, что у студентов недостаточно выработаны установки и ценностные ориентации на самосовершенствование в области физической культуры. Большинство авторов указывают на ухудшение состояния здравостроительной функции физического воспитания в высшем учебном заведении. Занятия физической культурой в вузах не обеспечивают прочной базы для формирования профессионального здоровья человека.

На наш взгляд, процесс физического воспитания в вузе и, в частности, реализация его здравостроительной функции должны быть направлены не столько на повышение физической подготовленности, сколько на формирование знаний в области физической культуры как основы появления осознанных мотивов и потребностей в собственном здравостроении, в телесно-двигательном самосовершенствовании, причем с учетом их будущей профессиональной деятельности.

Мы полагаем, что одним из основных путей конструирования профессионального здоровья следует считать формирование специальных знаний в процессе общего высшего образования в области физической культуры.

Очевидно, что образовательная система высших учебных заведений может и должна стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья и способствовать формированию культуры профессионального здоровья студентов. Есть все основания констатировать, что социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования профессионального здоровья человека должна трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию.

Культура здоровья индивида предполагает знание генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья. Анализируя современные публикации по данной проблеме, можно отметить, что чисто описательный характер без научно-теоретического и методологического обоснования предлагаемых рекомендаций не способствует эффективному формированию культуры здоровья у студенческой молодежи. Можно полагать, что проблема формирования культуры здоровья, и в особенности профессионального, далека от решения и является одной из самых актуальных на современном этапе развития общества (В.И. Бондин, 2003).

Изучение Г.М. Соловьевым, Н.И. Соловьевой различных аспектов моделирования и внедрения в практику системы образования здоровьесберегающих технологий позволило заключить, что в теоретическом плане представление о них находится в стадии разработки, нуждается в уточнении, систематизации и концептуальном обосновании.

Наиболее изученными нам представляются профессионально-ориентированные здоровьесберегающие технологии физической культуры студенческой молодежи.

По мнению Г.М. Соловьева и Н.И. Соловьевой, суть здоровьесберегающих технологий в образовании заключается все в той же педагогической системе, а именно: в педагогических технологиях, которые обеспечивают психофизический и социально-духовный комфорт субъектам образовательного процесса, интеллектуальную и физическую работоспособность, побуждают активность, интересы и потребности к познанию. К таким здоровьесберегающим технологиям можно отнести многие известные сегодня инновационные педагогические технологии, основанные на принципах гуманизации, демократизации и сотрудничества, например: личностно-ориентированного обучения; личностно-развивающие (интенсивного плана); игровые; проблемного обучения; перспективно-опережающие с использованием опорных схем при комментируемом управлении; концентрированного и опережающе-концентрированного обучения; дифференцированного обучения; индивидуализация обучения; саморазвивающегося обучения; программированного обучения; формирования физической культуры личности; формирования культуры здорового образа жизни и многие другие.

В состав здоровьесберегающих технологий также необходимо включить и технологии психологического сопровождения системы образования; технологии здоровьесберегающей социальной среды; организационно-управленческую технологию здоровьесберегающей системы образования, а также контроль и коррекцию всей здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении; мониторинг всех видов здоровьесберегающих технологий и здоровья субъектов образовательного процесса.

В совокупность основных элементов здоровьесберегающих технологий Г.М. Соловьев включает три составляющие:

– информационную, отражающую содержание и принципы;

– инструментальную, включающую материально-техническое и учебно-методическое обеспечение;

– социальную, включающую компетентность и готовность преподавательского и учебно-вспомогательного персонала к реализации здоровьесберегающей технологии.

Под профессионально ориентированной здоровьесберегающей технологией мы понимаем педагогические инструментарии по формированию и контролю знаний, умений, навыков и отношений в соответствии с поставленными целями по развитию и сохранению профессионального здоровья человека.

Очевидно, что культурный уровень человека – это единственный здоровьесберегающий путеводитель при выборе форм человеческих потребностей. Чем выше интеллект, тем выше защитные функции перед наркотической, алкогольной и другими зависимостями, отрицательно влияющими на состояние здоровья человека. В связи с этим для позитивного решения проблемы формирования и сохранения профессионального здоровья молодого человека необходима такая система образования, в которой на основе глубоких фундаментальных знаний об особенностях профессиональной деятельности, оздоровительных средствах и системах физической культуры можно создать личную установку на здоровье, уверенность в себе и свои возможности.

1. Бондин, В.И. Проектирование здоровьесберегающих педагогических систем / В.И. Бондин // Общетеоретические и методические проблемы физической культуры: юбилейный сб. науч. трудов, посвящ. 55-летию ин-та физ. культуры РГПУ. – Ростов н/Д.: РГПУ, 2004. – С. 13–14.

2. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола, 2003. – 496 с.

3. Курысь, В.Н. Формирование знаний по физической культуре в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.Н. Курысь, Т.Е. Труфанова // Физическая культура в пространстве культуры Ставропольского края: материалы III науч.-практ. конф. – Ставрополь: СтГАУ «АГРУС», 2003. – С. 151–158.

4. Селуянов, Н.В. Технология оздоровительной физической культуры / Н.В. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс. – 2001. – 150 с.

5. Трушкин, А.Г. Теоретические аспекты инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности / А.Г. Трушкин. – Ростов н/Д.: РГПУ, 1999. – 172 с.

## ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЮ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

***Федоров А.И., канд. пед. наук,***
Уральский государственный университет физической культуры,
Российская Федерация

**Актуальность проблемы исследования.** Актуальность изучения проблемы отношения подростков к своему здоровью объясняется несколькими причинами. Это, во-первых,

исторически обусловленная смена факторов патологии, что характеризуется преобладанием неинфекционных эндогенных факторов заболеваемости и смертности населения в целом и подростков в частности. Во-вторых, у современных подростков относительно низкий уровень культуры здоровья, культуры поведения в сфере здоровья [3, 6]. В-третьих, в последние годы существенно изменилось функционирование отечественной системы здравоохранения (медицина стала преимущественно платной) [2, 4].

Высокая научная и социальная значимость проблемы исследования непосредственно связана с выраженным ухудшением состояния здоровья современных подростков. Так, согласно результатам исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90 % российских школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза: количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50 %; нарушения осанки диагностируются у 65 % детей, а нервно-психические расстройства – у 40 % школьников.

Как отмечают многие исследователи, для современных подростков характерен относительно низкий уровень двигательной активности, а чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в общеобразовательной школе, способствуют возникновению хронических заболеваний практически у каждого второго ребенка.

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных подростков, сколько создание социально и личностно-ориентированной среды, способствующей формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью.

Понятие *«отношение к здоровью»* является сложным и комплексным; включает в себя несколько элементов – *когнитивный* (идеи, мнения, убеждения), *эмоциональный* (чувства, эмоции, ценности), *поведенческий* (действия и деятельность). Отношение к здоровью – один, из важнейших компонентов системы ценностей человека.

Понятие *«отношение к здоровью»* можно рассматривать с двух позиций: на уровне индивида и общества. Отношение индивида к здоровью определяется как сложившаяся на основе имеющихся у человека знаний оценка (самооценка) собственного здоровья, осознание здоровья как жизненной ценности, а также как совокупности действий, направленных на сохранение здоровья. Отношение к здоровью на уровне общества характеризуется системой мнений и социальных норм, существующих в обществе и выраженных в действиях, направленных на изменение состояния здоровья населения на различных уровнях социального управления [3].

Отношение отдельного человека к здоровью может быть охарактеризовано следующими показателями: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность).

Изучение отношения подростков к своему здоровью осуществлялось в рамках международной исследовательской программы ***«Health Behaviour in School-aged Children»***. Исследование проводилось в феврале-марте 2006 г. на базе общеобразовательных школ Екатеринбурга, Челябинска, Тюмени (Российская Федерация) и Костаная (Республика Казахстан). Всего в исследовании приняли участие около 3000 подростков.

В ходе исследования выполнен анализ социологических показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью. В частности, установлено следующее:

***Оценка (самооценка) подростками своего здоровья***. Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными факторами и проявляется в действиях, поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на

его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку или самооценку человеком своего физического и психического состояния.

Установлено, что показатели самооценок здоровья у девочек и девушек существенно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. В частности, 30,5 % челябинских мальчиков и юношей оценили состояние своего здоровья как отличное, 52,0 – как хорошее, 14,6 – как удовлетворительное и 2,9 % – как плохое. У девочек и девушек показатели самооценки здоровья ниже (16,3 % – отличное, 49,1 – хорошее, 29,6 – удовлетворительное, 5,0 % – плохое). Для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы на недомогания.

Показатели самооценок физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры у девочек и девушек также ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста [5].

***Медицинская информированность подростков***. Поведение подростков в сфере здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. Медицинская информированность характеризуется знаниями подростка о вреде для здоровья некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о перенесенных заболеваниях, об особенностях своего организма в связи с противопоказанием приема тех или иных лекарств, о правилах оказания первой медицинской помощи. Кроме того, показатель медицинской информированности характеризует эффективность профилактической деятельности системы здравоохранения. В целом для российских подростков характерен более низкий уровень показателей медицинской информированности по сравнению с их зарубежными сверстниками. У мальчиков и юношей более низкий уровень медицинской информированности, чем для девочек и девушек того же возраста [2].

Изучение уровня медицинской информированности подростков производилось на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся 10-х классов к употреблению наркотических средств [5]. Установлено, что 24,8 и 45,0 % девушек и 24,8 и 39,3 % юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением *«многие молодые люди употребляют наркотики»*. 20,8 % девушек и 18,8 % юношей считают, что употребление наркотиков *«позволяет чувствовать себя лучше»*, а 20,3 % девушек и 24,8 % юношей отметили, что употребление слабых наркотиков безвредно. По нашему мнению, эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств.

***Ценностные установки подростков в отношении здоровья***. Результаты раннее проведенных исследований свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность занимает 3–4-е место после «достижения материального благополучия», «получения работы», «создания семьи». Следует особо отметить, что достаточно высокий рейтинг в структуре жизненных ценностей здоровье занимает, потому что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих других целей и удовлетворению различных потребностей человека. Изучение ценностных установок подростков по отношению к здоровью позволяет констатировать, что для современных школьников ценность здоровья сохраняет свой инструментальный характер. То есть в современных социально-экономических условиях здоровье рассматривается значительной частью подростков как единственный ресурс достижения других жизненных целей [3].

***Деятельность подростков по сохранению своего здоровья***. Оценка индивидом своего здоровья и ценностные установки в отношении здоровья обусловливают соответствующее поведение. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как самосохранительное [3].

В широком смысле поведение человека, направленное на сохранение своего здоровья, отражается в образе, а точнее стиле жизни. В узком смысле самосохранительное поведение человека характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, отказ от вредных привычек (табакокурение и употребление алкогольных напитков), физическая и спортивная активности т. п.

Ниже более подробно будут представлены данные, характеризующие уровень физической активности подростков. Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие *«физическая активность»* в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [1].

В ходе исследования установлено, что уровень физической активности подростков в целом можно оценить как недостаточный. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4–6 раз в неделю и более 39,8 % респондентов, а 60,2 % физическими упражнениями не занимаются. 41,7 % респондентов являются членами спортивных секций, регулярно и организованно занимаются спортом, а 58,3 % не вовлечены в организованные занятия спортом. Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе. Уровень физической активности девушек существенно ниже по сравнению с юношами того же возраста. Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0 % юношей и 30,1 % девушек, а регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9 % юношей и лишь 9,8 % девушек [5].

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности. Так, среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как отличное, лишь 8,3 % не занимаются физическими упражнениями вообще, 18,0 % занимаются физическими упражнениями 1–2 дня в неделю (в рамках обязательных уроков физической культуры в школе), 73,7 % – три раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как хорошее, лишь 8,0 % не занимаются физическими упражнениями вообще, 26,5 % занимаются физическими упражнениями 1–2 дня в неделю, 65,5 % – три раза в неделю и более. 17,6 % подростков, оценивших состояние своего здоровье как удовлетворительное, не занимаются физическими упражнениями вообще, 33,1 % занимаются физическими упражнениями 1–2 дня в неделю, 49,3 – три раза в неделю и более. 27,1 % подростков, оценивших состояние своего здоровье как плохое, не занимаются физическими упражнениями вообще, 28,8 % занимаются физическими упражнениями 1–2 дня в неделю, 44,1 % – три раза в неделю и более.

Выраженные различия установлены и по характеру занятий физическими упражнениями вне школьных уроков физической культуры. Чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

Таким образом, в зависимости от самооценки подростками своего здоровья проявляются различия в уровне физической активности. Одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

В **заключение** следует отметить, что анализ результатов исследования свидетельствует о сложности изучаемого социального феномена «отношение подростков к здоровью» и необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение факторов, способствующих формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью.

В настоящее время выполняется научно-организационная работа по развитию исследования, ориентированного на изучение особенностей поведения подростков в отношении здоровья, которое осуществляется в рамках международной исследовательской программы «Health Behaviour in School-aged Children». Эта работа предполагает разработку и научное обоснование подходов к созданию здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе на основе реализации технологии социально-педагогического мониторинга.

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Ин-т социологии РАН, 2002. – 240 с.

3. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.

4. Здоровье и поведение школьников. Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ / сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск: УралГУФК; ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.

5. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здоровья подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГУФК; ЧГНОЦ УрО РАО, 2007. – 28 с.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ В САНАТОРНОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

***Фещенок С.А.,***
Республика Беларусь

В санаторном дошкольном учреждении № 5 в городе Хойники Гомельской области с сентября 2007 по май 2008 года анализировали динамику показателей физического состояния у 45 детей 5–6 лет для оценки эффективности оздоровления детей. Анализ медицинских документов свидетельствовал о разнообразии функциональных отклонений у детей и наличии у них различных заболеваний, среди которых: аденоидит, рецидивирующий абструктивный бронхит, бронхиальная астма аллергической формы, атопический дерматит, гемоангиома правой половины грудной клетки, ОРВИ. До 40 % детей относят к категории часто и длительно болеющих.

В рамках организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении проводят физиотерапевтические процедуры, закаливания, массаж, индивидуальные процедуры, ингаляция, прогревание, травяной коктейль, коррекционные занятия физическими упражнениями, которые направлены на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. В содержание физического воспитания для часто и длительно болеющих детей включает специальные упражнения в утреннюю гимнастику, самостоятельные занятия, прогулки, спортивные игры с целью для стимулирования функциональных возможностей системы внешнего дыхания и кровообращения. Для детей, часто и длительно болеющих, занятия физическими упражнениями, кроме традиционных задач, решают специальные, оздоровительные задачи, среди которых: обучение правильному дыханию, укрепление мышц плечевого пояса, грудной клетки и спины, обучение носовому дыханию, улучшение легочной вентиляции, профилактика бронхоспазма и др. Специальные дыхательные упражнения способствуют правильному носовому дыханию, восстановлению местного кровообращения и положительно влияют на функцию системы внешнего дыхания. На занятиях чередуют общеразвивающие упражнения с дыхательными, а также упражнениями в расслаблении. Это позволяет поддерживать объем нагрузки на уровне, соответствующем функциональному состоянию сердечно-сосудистой и респираторной системы детей.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части дыхание, суставно-связочный аппарат приспосабливаются к выполнению физической нагрузки. В начале и в середине основной части занятия выполняют медленный бег, начиная с ускоренной ходьбы и заканчивают ходьбой в медленном темпе с дыхательными упражнениями с произнесением звуков «с» и «ш». Общеразвивающие упражнения выполняют из различных исходных положений, играют с мячом, соревнуются в эстафетах, выполняют элементы различных спортивных игр. Общеразвивающие упражнения чередуют со специальными упражнениями, направленными на улучшение функции верхних дыхательных путей и освоение правильного носового дыхания. Объем и интенсивность занятия зависят от общего состояния ребенка, его физической подготовленности и регулируются исходным положением, силовым нагрузками, амплитудой и темпом движения, количеством повторений. В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка до уровня близкого к исходному, что достигается использованием специальных дыхательных упражнений, упражнений на внимание и расслабление. В детском саду физкультурные занятия и элементы спортивных игр в комплексе с закаливающими мероприятиями и массажем повышают устойчивость организма к отрицательным воздействиям внешней среды, снижают чувствительность к аллергенам, расширяют функциональные возможности организма детей.

Оценка физического развития и сопоставление результатов со средневозрастными показателями нормы позволила выявить: по результатам длины тела в пределах нормы у 69 %, показатели ниже нормы у 31 % детей. Детей с массой тела ниже нормы не выявлено, у 88 % детей масса тела соответствовала норме, у 13 % – выше. У 25 % окружности грудной клетки ниже нормы, у 62 % – соответствовала норме, у 13 % – выше нормы. По результатам оценки физического развития, в мае 2008 года количество детей с длиной тела ниже нормы уменьшилось на 25 % и составило всего 6 %; увеличилось количество детей с длиной тела в пределах нормы, что соответствует 94 %. На 7 % уменьшилось число детей, имеющих размер грудной клетки ниже нормы, что составило 18 %. На 7 % увеличилось число детей с размерами грудной клетки в пределах нормы.

Для оценки уровня результатов физической подготовленности детей 5–6 лет проводили тестирование по следующим тестам: бросок набивного мяча, прыжок в длину с места, равновесие, наклон туловища из исходного положения сидя, бег 10 метров между предметами, бег 30 метров. У 6 % детей результаты броска набивного мяча был ниже нормы, у 57 % соответствовал средневозрастным показателям нормы, у 37 % – выше. Результаты прыжков – ниже нормы 57 %, в пределах нормы – 37 %, выше – 6 % детей. Равновесие на одной ноге ниже нормы у 31 %, в пределах нормы – у 43 % , выше – у 26 %. Наклон туловища вперед у 19 % – ниже нормы, в пределах нормы – у 43 %, у 37 % – выше. Скорость в пробегании 10 м отрезка у 6 % – ниже нормы, 43 % показали результат, соответствующий норме, 51 % – выше нормы. В беге на 30 м 37 % – ниже нормы, у 50 % – норма, у 3 % – выше нормы. При повторном тестировании в броске набивного мяча на расстояние результаты выше нормы показали на 6 % больше, чем в сентябре 2007 года. Прыжок в длину в пределах нормы на 6 % больше, чем при предыдущем тестировании. Равновесие на одной ноге и наклон туловища вперед выше нормы показали на 13 % больше. В беге на 10 м между предметами результаты выше нормы стали лучше на 30 %. Результаты в беге на 30 м в пределах нормы увеличились на 6 %, и выше нормы также на 6 % .

В группе детей 5–6 лет было выявлено 62 % детей, эпизодически болеющих, и 38 % – часто и длительно болеющих. В период с сентября по декабрь регистрировали от одного до трех заболеваний в месяц. В декабре 6 % детей заболели ветряной оспой, в январе ветряной оспой заболели 50 % детей. В апреле также отмечен скачок заболеваемости, у 43 % детей была острая респираторно-вирусная инфекция, у 19 % острая респираторная инфекция. Среди детей 5–6 лет в группу «здоровых» перешли 19 %. Благодаря проводимым реабилитационным мероприятиям часто болеющие дети не отставали в физическом развитии и физической подготовленности.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ТВОРЧЕСКИХ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

***Фильгина Е.В., канд. пед. наук, доцент, Абрамович П.А.,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В системе высшего образования деятельной частью физической культуры является физическое воспитание, понимаемое как педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, повышение работоспособности и обеспечение творческого профессионального долголетия, формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого человека [1].

Одной из особенностей процесса физического воспитания в вузе является его прикладной характер, основанный на естественно-биологических предпосылках «переноса тренированности» и заключающийся в формировании тех потребностей и способностей личности, освоении ею того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью, и нашли свое отражение в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) [1–3].

Содержание основных задач, решаемых в процессе ППФП, заключается в том, чтобы пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности. Наряду с этим необходимо совершенствовать профессионально важные физические и непосредственно связанные с ними способности, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности, повысить степень резистентности организма, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья. Вместе с тем необходимо способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих его материальные и духовные ценности. Эти задачи в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям контингента студентов в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях [1–4].

Однако с развитием теории и практики физической культуры, с пересмотром ее ценностных ориентиров и с принятием личностно-ориентированной парадигмы образования процесс ППФП не может ограничиваться только формированием профессионально значимых двигательных умений, навыков и способностей. Он должен быть направлен не столько на формирование знаний и опыта использования физических упражнений в процессе профессиональной деятельности, сколько на формирование с его помощью профессионально-прикладной физической культуры личности студентов при подготовке их к трудовой деятельности.

ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки, и решаются не эпизодически, а перманентно [1–4].

Первостепенную роль в их реализации играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок строится специализированная ППФП. Специализация ее необходима постольку, поскольку к тому обязывает специфика профессиональной деятельности и ее условий, но и в случае резко выраженной специфики не следует забывать о главенствующем значении принципа всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию человека [5].

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, представляет собой общеприкладные упражнения. Таковыми правомерно считать те упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности. Так, к примеру, для воспитания двигательно-координационных способностей, нужных в видах профессиональной деятельности, в процессе ППФП используют широкий круг разнообразных по форме упражнений; для воспитания общей выносливости – аэробный бег и другие упражнения циклического характера. ППФП в таких случаях практически соединяется с общей физической подготовкой, специализированной в какой-то мере в аспекте профессионального профиля.

В процессе ППФП должны находить применение и соответствующие ее особенностям средства интеллектуального образования, нравственного воспитания и специализированной психологической подготовки, без которых не мыслится всесторонняя профессиональная подготовка.

Большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в целях ППФП. Вместе с тем содержание их определяется не только требованиями профессиональной деятельности. ППФП рассматривают в единстве с другими слагаемыми целостной системы воспитания и в зависимости от их характера в индивидуально-конкретном выражении находят наиболее оправданное на том или ином этапе соотношение различных форм занятий, позволяющих реализовать личностно и социально значимые цели [6].

В ряде профессий эффективность профессиональной деятельности во многом зависит от разнообразия двигательных навыков, неординарного развития ловкости, точно отлаженных движений руками, способности к мгновенным двигательным реакциям; общей, региональной и локальной выносливости, проявляемой при многократном воспроизведении двигательных действий, в которых участвуют преимущественно отдельные звенья мышечного аппарата, что в целом требует индивидуализации процесса физического воспитания.

Научное обоснование условий, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в сфере творческих музыкальных специальностей, и выявление профиля физической подготовки студентов в процессе физического воспитания в высшем учебном заведении не являлось предметом научных разработок на философском, общенаучном и конкретно-научном уровнях методологии исследований.

В ходе научной работы предполагается обосновать необходимость теоретической разработки методики индивидуализации физической подготовки студентов высших учебных заведений творческих музыкальных специальностей на основе профилирования применительно к особенностям профессии, где будет рассмотрена общая физическая подготовка с преимущественным воздействием на функциональные системы организма студентов, проходящих подготовку по избранной специальности музыканта (духовые инструменты; сольное, хоровое пение).

Экспериментальное обоснование эффективности применения методики индивидуализации физической подготовки студентов высших учебных заведений творческих музыкальных специальностей предполагается провести на основе анализа динамики психофизиологических показателей; изменения состояния основных функциональных систем, участвующих при выполнении профессиональных действий; динамики необходимых двигательных способностей, требующихся для осуществления профессиональной деятельности по избранной специальности, таких как «музыкант-исполнитель на духовых инструментах», «сольное пение», «хоровое пение».

1. Гончаров, В.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / В.Д. Гончаров, Б.Ф. Романов, В.Ф. Юкши // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 7. – С. 12–13.

2. Ильинич, В.И. Методология определения программного содержания профессионально-прикладной подготовки студентов / В.И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 5. – С. 26–29.

3. Ильинич, В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) / В.И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.

4. Кряж, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе дифференцированного физического воспитания студентов / В.Н. Кряж // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г.: в 2 ч. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – Ч. 2. – С. 26–27.

5. Мелешко, И.А. Профессиональная направленность физического воспитания студентов в педагогическом вузе / И.А. Мелешко // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г.: в 2 ч. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – Ч. 2. – С. 34–35.

6. Менщиков, В.М. Профессионально-прикладная физическая культура учащейся молодежи как предмет теоретического исследования / В.М. Менщиков // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 4. – С. 2–4.

## АКВААЭРОБИКА В КАЧЕСТВЕ УСЛУГ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА

***Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор, Мартинкевич О.С.,***
Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры, Республика Беларусь

Аквааэробика – одна из разновидностей аэробики, эффективное средство для укрепления здоровья, похудения и повышения работоспособности, тренировки которой проходят в водной среде. Аквааэробика показана людям разных возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок и профилактике некоторых заболеваний [1].

Главная составляющая аквааэробики – вода, которая создает благоприятные условия для занятий. Она обладает свойствами, в целом оказывающими положительное влияния на организм. Важнейшие из них: выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление.

Выталкивание ослабляет гравитационное притяжение, это сокращает вес и позволяет снять нагрузку с суставов, что резко снижает травматизм, даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений в воде. В то же время работа, направленная на преодоление этой силы, способствует улучшению мышечного тонуса, а при использовании специального оборудования – снижению мышечной массы.

Сопротивление воды при перемещениях, по данным ученых [2], в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует от занимающихся больших усилий, чем при занятиях на суше, что может способствовать быстрому сжиганию калорий.

Гидростатическое давление улучшает циркуляцию крови по телу. Оно исключает усиление кровяного потока к работающим мышцам, которое возникает при занятиях на суше. Это увеличивает объем крови, поступающей, например, в почки. Следовательно, они функционируют более активно, не позволяя накапливаться избыточной жидкости при заболевании почек, сердечной недостаточности, недостаточности надпочечников, избыточному весу, нарушению белкового обмена. Гидростатическое давление улучшает кровоснабжение сердечно-сосудистой системы, благодаря чему увеличивается ударный объем и минутный объем крови. Оно также стимулирует возвращение венозной крови в сердце. Это снижает риск застаивания крови в нижних конечностях, что полезно страдающим варикозным расширением вен [2].

Занятия в воде снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время тренировок присутствует своеобразный массаж, который оказывает окружающая вода. Благодаря ему кожа становиться увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж препятствует накоплению в тренируемых мышцах молочной кислоты. Занятия в воде способствуют разгрузке позвоночника и, добавив специальные упражнения, исправлению осанки.

Изобилие направлений аквааэробики позволяет выбрать одну из ее разновидностей: аквастеп, аквабокс, стретчинг в воде, аквабилдинг и другие.

К занятиям аквааэробикой подходят с учетом общего состояния организма. Продолжительность занятий зависит от физической подготовленности. Так, для лиц с различными заболеваниями и слабо подготовленных они не должны превышать 35–45 минут. От физического состояния занимающихся зависит интенсивность и скорость движений. Наибольшее внимание уделяют упражнениям, способствующим коррекции осанки.

Перед началом занятий рекомендуется немного поплавать, чтобы адаптироваться к водной среде. Затем следует разминка, упражнения основного комплекса и серия восстановительных упражнений. Как вариант, в основной комплекс могут быть включены упражнения, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, вырабатывают выносливость и силу, развивают гибкость.

Время и интенсивность занятий зависят от состава группы и физической подготовленности занимающихся. Людям с ослабленным здоровьем предлагается заниматься 30 минут в умеренном темпе. При переходе на средний уровень подготовки продолжительность занятий увеличивается до 45 минут. Спортсменам и людям с хорошей физической подготовленностью рекомендуется заниматься 60 минут в быстром темпе с использованием дополнительного снаряжения (утяжелители для ног и рук, различные гантели, мячи и другое аквооборудование, имеющееся в арсенале аквааэробики). Занятия в морской или минеральной воде усиливают благоприятные эффекты аквааэробики за счет действия растворенных в ней минеральных солей на кожные рецепторы. Аквааэробика в соленой и газонасыщенной среде наиболее эффективна [3].

Бассейны для занятий аквааэробикой должны соответствовать требованиям, предъявляемым к лечебным бассейнам. Глубина составляет 1,2–1,5 м (для детей: 0,8–1,0 м). Площадь зеркала на одного занимающегося составляет не менее 5 м$^2$. Необходимый уровень водообмена обеспечивается непрерывным притоком свежей воды, либо применением рециркуляционной системы.

Отличие лечебного бассейна от плавательного состоит в том, что даже при наличии очистной системы с обеззараживанием приток свежей воды должен составлять не менее 10 %. Средняя температура воды составляет 23–26 °С; для занимающихся с проблемами опорно-двигательного аппарата ( в том числе при лечении артрита) температура воды повышается до 28–33 °С. Температура воздуха в помещении бассейна должна быть в пределах 27–28 °С при влажности 50–70 %.

Аквааэробика является одной из форм занятий рекреационного туризма – временем реализации рекреационной функции деятельности человека, которая зависит от параметров ее аттрактивности и профилактической эффективности. Максимилизация рекреационного времени – задача менеджмента анимации при разработке туристского продукта и программ отдыха.

Рекреационное время соотносится с понятиями свободного времени и позволяет насытить его не только физически, но и функционально.

Основная функция свободного времени – рекреационная, связанная с восстановлением жизненных сил человека.

Выделяют рекреационные функции, которые направлены: лечебная – на восстановление здоровья человека; познавательная – на развитие духовного потенциала личности; спортивная – на развитие физических сил человека [4].

Концепция по проблемам рекреации предполагает, что в ближайшей перспективе главной целью будет являться увеличение рекреационной функции каждого фрагмента свободного времени.

Главным обоснованием типизации рекреационной деятельности выступает ее функциональная ориентация.

Аквааэробика в рекреационном туризме используется как туристическая услуга. Туристическая услуга – это совокупность целенаправленных действий в сфере обслуживания, которые ориентированы на обеспечение и удовлетворение потребностей туриста, отвечающая целям рекреационного туризма, характеру и направленности туристской услуги, тура, туристского продукта, не противоречащая общечеловеческим принципам морали и доброго порядка. Она генерируется в процессе ее потребления, но требует специальной подготовки, обучения и приобретения профессиональных навыков, а также соответствующей квалификации персонала [5].

Аквааэробика как эффективное средство оздоровления и организации активного досуга может быть рекомендована также в качестве услуги рекреационного туризма.

1. Режим доступа: http://picaka.info.
2. Режим доступа: http://medicinafrom.net.
3. Режим доступа: http://wwwaquastyle.com.ru.
4. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – М., СПб., 2006.
5. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М., 2001.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИНФОРМАТИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

***Храмов В.В., канд. пед. наук, доцент,***
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

В настоящее время можно констатировать, что главная тема дискуссий об информатизации среднего образования полностью сместилась от обоснования ее целесообразности к обсуждению содержательно-технологических решений разработки и внедрения компьютерных средств обеспечения учебного процесса. Этому способствовали результаты направленных научных исследований, выполненных за последние два десятилетия. В них убедительно показаны возможности средств новых информационных технологий в совершенствовании традиционных форм и методов обучения [2], в создании условий для активного информационного взаимодействия между участниками образовательного процесса [3], стимулирования разнообразных видов самостоятельной деятельности учащихся с объектами предметной среды, которые реализованы на основе средств компьютерных технологий [5]. Формирование информационной культуры подрастающего поколения, подготовка его к жизни в условиях информационного общества, оптимизация учебно-воспитательного процесса – это далеко не полный перечень аргументов, выдвигаемых исследователями компьютерной дидактики. Они основываются на результатах внедрения специализированных электронных средств обучения в содержание преподавания конкретных предметов школьной программы. К сожалению, дисциплина «Физическая культура и здоровье» оказалась обделена вниманием ученых.

Специалисты, занимающиеся компьютерной дидактикой, обосновывают свои концепции в соответствии с закономерностями формирования предметных знаний и умений, естественно, без учета особенностей образовательного процесса по физическому воспитанию. Физкультурно-спортивные педагоги и научные работники, как правило, не видят преимуществ компьютеризации учебно-воспитательной работы по формированию физической культуры личности школьников. Это, по нашему мнению, следствие не столько недостаточного уровня компьютерной компетентности специалистов, сколько закономерная реакция на отсутствие специализированных электронных средств обучения и научно-методического

обоснования их использования в образовательном процессе. Руководителей различных рангов в большей степени интересуют вопросы формирования средствами физической культуры стабильного здоровья подрастающего поколения. При этом всем хорошо известно о существовании издержек компьютеризации обучения: увеличение нагрузки на зрение, ухудшение осанки, снижение двигательной активности школьников. Очевидно, что подобные эффекты никак не могут ожидаться от единственной дисциплины школьной программы, которая реализует оздоровительную функцию, имеющую особое значение для устойчивого развития нашего общества. В целом можно утверждать, что низкий уровень исследовательского интереса к решению вопросов информатизации базового физкультурного образования указывает на неразработанность теоретико-методической базы, необходимой для создания и применения в процессе физического воспитания учащихся электронных средств обучения и других технологий, основанных на использовании компьютеров. Для решения этой проблемы необходимо предварительно выполнить педагогическое обоснование целесообразности внедрения средств новых информационных технологий в образовательный процесс по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Государственный образовательный стандарт [4] в качестве цели, достигаемой в ходе освоения предмета «Физическая культура и здоровье», определяет формирование физической культуры личности и реализацию оздоровительного эффекта на основе занятий физическими упражнениями. Обратим внимание на роль знаний в обеспечении качества освоения учащимися физической культуры как учебного предмета. Практически все виды деятельности, осуществляемой в ходе физического воспитания учащихся, связаны с формированием знаний:

– создание устойчивой мотивации физкультурной деятельности – продукт сформированных знаний о социальной и биологической необходимости занятий физическими упражнениями;

– выбор вида спорта для поддержания физических кондиций – результат предметных знаний о его содержании и специфике занятий;

– развитие физических качеств осуществляется с участием знаний о методических закономерностях и правил тренировки;

– начальное освоение техники двигательных действий предполагает поэтапное формирование вначале целостного представления о двигательной задаче – знание основ техники двигательных действий;

– углубленное разучивание техники двигательных действий возможно только при условии осознанных коррекций – наличие более высокого уровня знаний (биомеханические, физиологические, психологические факторы двигательного акта);

– занятия физическими упражнениями в принципе не могут быть успешными, если занимающийся не владеет знаниями о технике безопасности, способах контроля нагрузки, методах диагностики результата занятий;

– физкультурно-спортивная деятельность, связанная с организацией и проведением физкультурно-массовых мероприятий, соревнований, пропаганды физической культуры – все это основано на глубоких системных знаниях, начиная от правил соревнований вплоть до социальной роли физического воспитания.

Перечень видов деятельности в рамках физического воспитания, естественно, еще можно продолжить, они имеются в описании содержательных линий учебного предмета «Физическая культура и здоровье» [4]. Вместе с тем основной учебной работой является выработка двигательных умений и навыков. На занятиях по физической культуре основное время отводится процессам освоения техники двигательных действий и физической подготовке. Здесь мы воспользуемся концептуальным основанием из антропоцентрического направления биомеханики [1], которое трактует двигательное действие как «психический акт

с физическим проявлением». Построение систем движений всегда осуществляется в процессах смыслового проектирования, реализуемого на уровне мыслительной деятельности. Учитель в ходе передачи учебной информации о содержании двигательной задачи должен преобразовать знания и требования биомеханических закономерностей в понятные для ученика смыслы – образы движения. Ученик, в свою очередь, должен быть готов осуществлять рефлексию технической основы собственных действий. Улучшения этих видов учебной деятельности можно добиться с помощью внедрения в образовательный процесс электронных средств обучения (ЭСО).

Работа по созданию специализированных ЭСО для предмета «Физическая культура и здоровье» требует участия группы специалистов, которые способны реализовать в формате электронной дидактической системы модель освоения школьниками учебного материала. В процессе разработки ЭСО необходимо руководствоваться следующими методическими принципами:

1. Педагогической целесообразности. Принцип указывает на соответствие содержания информационно-технологического обеспечения учебного процесса развивающим задачам предмета.

2. Единства технического и педагогического содержания средств обучения. Принцип характеризует целенаправленное использование средств компьютерной техники и соответствующего прикладного программного обеспечения как неотъемлемого компонента педагогической технологии.

3. Соответствия демонстрируемой техники (соревновательной тактики) двигательных действий общепринятым эталонным характеристикам.

4. Адекватности демонстрируемой техники двигательных действий (эталонного исполнения спортивных упражнений, подготовительных и подводящих упражнений) возрастным особенностям школьников различных классов.

5. Информативности визуальных объектов. В содержании динамических средств наглядности ЭСО должны быть отображены биомеханические закономерности построения движений с выделением факторов, которые влияют на их эффективность.

6. Универсальности электронных дидактических средств. Они должны позволить педагогу конструировать авторские технологии обучения, обеспечивать урочную и самостоятельную формы занятий физическими упражнениями.

7. Применимости ЭСО для педагогической диагностики. С их помощью должно осуществляться оценивание знаний теоретического раздела, уровня двигательных умений и навыков, характеризующих освоение практического раздела предмета.

Реализация указанных принципов прямо связана с управлением качеством преподавания предмета «Физическая культура и здоровье». Такое управление закладывается уже на этапе проектирования ЭСО, в особенности при создании средств обеспечения наглядности. В частности, необходимо чтобы они отвечали следующим требованиям:

1) преимущественное использование динамических объектов (видеозапись, анимация);

2) возможность применения для обучения в групповой и индивидуальной формах;

3) демонстрируемые образцы движений должны иметь хорошее качество, позволяющее рассмотреть элементы техники, выполняемые с большой скоростью;

4) ракурс и детализация элементов двигательных действий должны максимально информативно передать сведения о закономерностях построения движения;

5) в процессе демонстрации можно было бы выполнить стоп-кадр, замедление, возврат к любой точке видеопоследовательности.

Изложенное указывает на то, что специфическим требованием к содержанию ЭСО по физическому воспитанию является широкое использование мультимедийной технологии. Она позволяет интегрировать различные виды информационных носителей (видео, звук, ани-

мация, графика, текст) в эстетически организованной интерактивной форме, обеспечивает эффективное протекание перцептивно-мнемических процессов, позволяет тем самым реализовать основные дидактические принципы и способствует достижению как педагогических целей обучения, так и целей развития, формированию индивидуальности обучающегося [2].

Таким образом, можно сформулировать перечень ЭСО для преподавания физической культуры в школе:

1) динамические средства наглядности с техникой (тактикой) двигательных действий;

2) автоматизированная обучающая система (АОС) для школьника по виду спорта;

3) электронное учебно-методическое пособие (ЭУП) для учителя по виду спорта;

4) АОС для школьника по физической подготовке;

5) ЭУП для учителя по методике физической подготовки;

6) АОС для школьника «Олимпизм и олимпийское движение»;

7) АОС для школьника по здоровому образу жизни;

8) ЭУП для учителя по методике здорового образа жизни;

9) ЭУП для учителя по методике проведения соревнований по видам спорта, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Инструментами обеспечения эффективной учебной деятельности также могут быть следующие средства новых информационных технологий:

1) автоматизированное рабочее место учителя физической культуры;

2) базы данных физической подготовленности и функционального состояния организма школьников;

3) базы данных учебно-методических разработок;

4) экспертная система по методике обучения технике (тактике) двигательных действий и развития физических качеств;

5) компьютерный тренажер, предназначенный для обеспечения процесса обучения технике двигательных действий;

6) компьютеризированная диагностическая система оценки физического состояния и выдачи рекомендаций для занятий физическими упражнениями.

В заключение следует отметить, что эффективность внедрения средств новых информационных технологий в образовательный процесс по физическому воспитанию школьников еще предстоит выявить. Дидактические возможности электронных средств обучения формируются уже на этапе их проектирования, поэтому учет объективных закономерностей процессов воспитания физической культуры личности, а также механизмы образования оздоровительных эффектов занятий физическими упражнениями закладывают основу качества специализированных педагогических программных продуктов.

1. Донской, Д.Д. Психосемантические механизмы управления двигательными действиями человека / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 2–6.

2. Егорова, Ю.Н. Мультимедиа как средство повышения эффективности обучения в общеобразовательной школе [Электронный ресурс]: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / Ю.Н. Егорова; Чебоксарский гос. университет им. И.Н. Ульянова. – Чебоксары, 2000. – Режим доступа: http://www.gnpbu.ru/aref/EgorovaYN.htm. – Дата доступа: 24.05.2006.

3. Каменев, А.С. Формирование готовности учителя к созданию личностно-развивающих учебных ситуаций в дидактических компьютерных средах (при обучении дисциплинам естественнонаучного цикла): автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / А.С. Каменев; Волгоградский гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2000. – 23 с.

4. Кряж, В.Н. Образовательный стандарт. Общее среднее образование. Физическая культура / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Общее среднее образование. Естественно-математические и технологические дисциплины, физическая культура / Руководящие документы Республики Беларусь (образовательные стандарты). – Минск: Министерство образования Республики Беларусь, 1999. – С. 309–361.

5. Роберт, И.В. Теоретические основы создания и использования средств информатизации образования: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.02 / И.В. Роберт; Ин-т средств обучения Российской академии образования. – М., 1994. – 42 с.

# ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Чатинян А.А., канд. пед. наук., доцент, Фаградян Д.С.,***
Армянский государственный институт физической культуры,
Армения

В современных условиях жизнедеятельности существенно изменились условия труда и быта человека. В связи с этим концепция физического воспитания подрастающего поколения должна предусматривать улучшение не столько количественной, сколько качественной стороны двигательной подготовленности. Основное содержание физической подготовки должно предусматривать развитие мышечной силы, быстроты, выносливости и других способностей до оптимального уровня. Вместе с этим следует акцентировать процесс двигательной подготовки на совершенствование тех способностей, которые позволяют готовить человека к активному и высокоэффективному труду, формируют крепкое здоровье, готовят к защите отечества, а в физическом плане дают возможность чувствовать себя полноценным человеком.

Одной из двигательных способностей, имеющей универсальное значение для различных сфер деятельности человека, является точность движений, которая обусловлена способностью управлять динамическими и пространственно-временными параметрами движений.

Хотя понятием «точность» специалисты по физической культуре и спорту оперируют уже давно, однако характеризовать точность движений как самостоятельную двигательную способность стали в основном в последние десятилетия. Сегодня многие специалисты точность движений относят к двигательным способностям человека и подчеркивают ее важное прикладное значение в жизни современного человека [2, 3, 5 и др.].

Многочисленными исследованиями установлено, что за последние 15–20 лет значительно снизился уровень физической подготовленности, ухудшилось состояние здоровья детей школьного возраста в большинстве государств постсоветского пространства – Российской Федерации, Беларуси, Украине, Армении. В частности, исследованиями Ф.Г. Казаряна [1] установлено, что в период с 1980 по 2003 г. основные двигательные способности армянских школьников ухудшились в 77,3 % случаев.

Существующая сегодня система физического воспитания детей в дошкольных и школьных образовательных учреждениях в основном предусматривает развитие базовых двигательных способностей – силы, быстроты движений, ловкости, выносливости, гибкости, а также формирование разнообразных двигательных умений и навыков. Однако в дошкольном и школьном возрасте, когда имеются все предпосылки для формирования основ здоровья человека, его двигательной подготовленности, в должной мере не решаются вопросы улучшения умения управлять собственными движениями, развития способности точно выполнять различные двигательные действия.

Следует отметить, что различные вопросы двигательной подготовленности особенно подробно изучены применительно к школьному периоду развития человека. Однако крайне мало исследований в данном направлении проведено относительно возрастного периода перехода ребенка из детского сада в школу. Данная проблема недостаточно раскрыта и в аспекте точности разнообразных двигательных действий, в том числе и точности мелких движений, которая обусловливает успешность обучения школьника письму, рисованию, черчению, труду и т.д.

Особенности возрастных изменений точности мелкой моторики были изучены у 100 детей обоего пола старшего дошкольного и младшего школьного возраста 5–6 лет г. Еревана.

С этой целью был использован тремометр, имеющий контуры шести различных конфигураций: квадрата, треугольника, двух концентрических кругов, зигзага, волны, прямой линии.

Сразу же после окончания обводки фигуры счетчик импульсов аппарата показывал суммарную величину касаний стержня стенок фигур, которая и характеризовала точность выполнения движения. Чем меньше касаний стенок фигур демонстрировал испытуемый, тем более точно выполнял он задание и, следовательно, точнее управлял соответствующим движением. Следует добавить, что в практике педагогических исследований с этой целью тремометр используется крайне редко, несмотря на простоту методики тестирования, объективность, надежность и информативность полученных результатов.

Для изучения особенностей выполнения различных по сложности движений все они были распределены на три группы: сложные, менее сложные и простые, каждая из которой включала две фигуры.

В первую, наиболее сложную, группу были включены движения, выполняемые при обведении фигур в виде квадрата с внутренними крестообразными линиями (два вида движений) и зигзага. Вторая группа фигур включала два концентрических круга и треугольник. Точность выполнения заданий третьей группы движений изучалась при обведении волнообразной и прямой линий.

Предварительные исследования подтвердили правомерность предложенного разделения фигур на три группы и возможность его использования при обследовании детей различного возраста [5].

Результаты проведенного исследования позволили установить, что в период от 5 до 6 лет происходит улучшение показателей точности выполнения мелких движений, которое имело место во всех трех группах движений (таблица). Однако наибольшие изменения были связаны со второй группой движений, характеризующих способность детей точно обводить фигуры в форме двух концентрических кругов и треугольника. В частности, если снижение количества ошибок во всех группах движений составило у мальчиков в среднем 5,25, у девочек – 4,87 ($p<0,01–0,001$), то во второй группе движений точность выполнения задания улучшилась у мальчиков на 7,67, у девочек – на 5,88 единиц, что в процентном выражении составило 92,1 и 59,3 % соответственно.

Поскольку собственные наблюдения и результаты исследования многих специалистов свидетельствуют о том, что в практике физического воспитания в дошкольных и школьных образовательных учреждениях крайне редко применяют специальные средства, целенаправленно воздействующие на совершенствование точности движений, улучшающие управление собственными движениями, то можно утверждать следующее: вывленная картина изменения показателей точности мелкой моторики у детей 5–6 лет является результатом онтогенеза функций и способностей, влияющих на точность управления движениями. В основном это касается двигательного анализатора, развитие которого, по данным физиологов, у детей разного пола продолжается до 12–14 лет, после чего данный процесс замедляется, а в некоторых случаях даже прекращается [4].

Таблица – Показатели точности выполнения трех групп мелких движений на тремометре у детей разного возраста и пола (кол-во касаний)

| Пол | | Возраст | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 лет | | | 6 лет | | |
| | | Группы движений | | | | | |
| | | I | II | III | I | II | III |
| Мальчики | | 22±0,66 | 16±0,49 | 11±0,49 | 17,4±0,67 | 8,33±0,67 | 7,33±0,57 |
| Девочки | | 18,8±0,71 | 15,8±0,70 | 11,9±0,67 | 14,4±1,08 | 9,92±0,8 | 8,12±0,51 |
| Достоверность различий | t | 3,30 | 2,12 | 1,08 | 2,36 | 1,52 | 1,03 |
| | p | **<0,01** | **<0,05** | >0,05 | **<0,05** | >0,05 | >0,05 |

В исследовании были изучены также особенности развития точности мелких движений в зависимости от пола. Как выяснилось, с возрастом у детей уменьшаются различия в точности выполнения различных групп движений на тремометре. Так, если в 5 лет разница мальчиков и девочек в показателях была в пользу первых (более 60 %), то уже через год у девочек умение управлять собственными движениями улучшается, в результате чего разница с мальчиками снижается в два раза. В возрасте 6 лет мальчики всего на 30 % точнее выполняют задание, связанное с обводкой фигур в первой, наиболее сложной, группе движений. Результаты другого исследования также свидетельствуют о возрастном уменьшении разницы в показателях точности движений у мальчиков и девочек, которая в конце школьного периода онтогенеза человека (16 лет) составила всего 20 % в пользу мальчиков [5].

Кроме изучения особенностей изменения точности движений у детей разного возраста нас интересовало также, насколько влияют умения детей точно выполнять движения на тремометре на эффективность учебной и других видов их деятельности. В связи с этим была изучена способность школьников четко (точно) писать элементы букв и цифр, а также степень точности соответствия элементов рисунка учебному заданию. С этой целью были использованы экспертные оценки трех разных учителей начальных классов.

Результаты исследования показали, что слабее всего выражены взаимосвязи показателей точности мелкой моторики школьников с точностью выполнения задания в рисовании (r=0,04–0,24).

Вместе с этим оказалось, что умение мальчиков и девочек правильно выполнять движения первой, наиболее сложной, группы мелких движений в определенной степени влияет на точность написания элементов букв и цифр. Так, коэффициенты корреляции между показателями выполнения первой группы движений и экспертными оценками, данными учителями начальных классов, указали на наличие средних статистических взаимосвязей. У мальчиков и девочек коэффициенты корреляции составили r=–0,51 и –0,66 соответственно. В остальных случаях показатели взаимосвязи находились в пределах 0,03–0,3 единиц.

Таким образом, результаты исследования позволили установить, что в возрастной период от 5 до 6 лет у детей обоего пола происходит развитие умения управлять собственными движениями. В частности, улучшаются показатели, характеризующие точность выполнения различных по сложности мелких движений. Причем величина изменения исследуемого показателя обусловлена степенью сложности задания.

Поскольку в практике физического воспитания детей 5 и 6 лет почти не используются учебные задания, специально направленные на улучшение способности управлять собственными движениями, можно утверждать, что выявленный факт улучшения показателей точности мелких движений явился результатом возрастного развития и совершенствования определенных функций, свойств и систем организма.

Вместе с тем установлено, что с возрастом показатели девочек в точности выполнения различной сложности мелких движений улучшаются и приближаются к результатам мальчиков.

Выполнение движений в виде квадрата с внутренними крестообразными линиями, а также зигзага позволяет объективно и оперативно оценивать степень четкости написания школьниками 6 лет букв, цифр и их элементов. Вместе с этим использование тремометра при организации учебного процесса дошкольников и младших школьников будет способствовать повышению эмоциональности уроков, эффективности обучения письму.

1. Казарян, Ф.Г. Мониторинг двигательной подготовленности школьников / Ф.Г. Казарян // Сборник научных трудов. – Ереван, 2005. – № 4. – С. 173–180.

2. Немцев, О.Б. Место точности в структуре физических качеств / О.Б. Немцев // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 8. – С. 22–25.

3. Погосян, М.Х. Об оценке точности движений у детей школьного возраста / Ф.Г. Казарян, М.Х. Погосян // Тезисы V Респ. науч.-метод. конф. – Ереван, 1976. – С. 149–150.

4. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.

5. Чатинян, А.А. Онтогенез точности движений человека / А.А. Чатинян. – Ереван: Эдит Принт, 2007. – 136 с.

# СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ЛИЦЕЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

***Чиженок Т.М.,***
Запорожский национальный университет,
Украина,
***Кузьмина Л.И.,***
Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

В современных условиях в Украине сложилась критическая ситуация в отношении качества физической подготовки юношей, что тесно связано с уровнем их соматического здоровья и уровнем физической подготовленности, особенно юношей, где учебный процесс имеет военно-прикладную направленность.

Проблема повышения уровня физической подготовленности юношей обусловлена возросшим в последнее время несоответствием между качеством физической подготовки допризывной молодежи и постоянно повышающимися требованиями к уровню их военно-прикладной подготовленности, а также перспективой перехода украинской армии на контрактную основу [1, 3].

Цель работы – изучение и определение характера изменения показателей физической подготовленности и показателей физического здоровья юношей на различных этапах обучения в лицее с военно-прикладной направленностью.

В связи с целью работы перед исследователями были поставлены следующие задачи:

1) определить и проанализировать показатели физической подготовленности юношей военного лицея 1–2-х курсов в начале и в конце учебного года;

2) определить показатели соматического здоровья лицеистов 1–2-х курсов по методике Г.Л. Апанасенко.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы:

1) анализ и обобщение литературных источников;

2) педагогические наблюдения в процессе физического воспитания юношей военного лицея;

3) определение уровня физической подготовленности лицеистов по тестам:

– подтягивание на перекладине;
– подъем переворотом на перекладине;
– сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
– бег 100 м;
– бег 1000 м;
– прыжок в длину с разбега;
– метание гранаты F-1 на дальность;

4) оценка физического здоровья по показателям:

– жизненной емкости легких;
– длины тела;
– массы тела;
– динамометрии правой руки;
– частоте сердечных сокращений;
– систолическому давлению.

На основании полученных данных был определен исходный уровень состояния здоровья юношей 1–2-х курсов военного лицея по показателям:

– жизненного индекса (ЖИ);
– силового индекса (СИ);
– индекса Робинсона (ИР).

В исследовании принимали участие курсанты военного лицея в количестве 249 человек (лицеисты 1–2-х курсов и выпускники).

Все лицеисты по данным ежегодного медицинского обследования относились к основной медицинской группе.

Анализируя данные показателей физической подготовленности юношей 1 и 2-го курсов военного лицея в конце года по сравнению с началом, отмечено достоверное улучшение в семи показателях, а именно: в подтягивании на перекладине, подъеме переворотом на перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях, беге на 100 м, беге на 1000 м, прыжках в длину с разбега и в метании гранаты на дальность.

Наибольший достоверный прирост был получен в силовых показателях и выносливости лицеистов 1-го курса, а у юношей 2-го курса – только в силовых показателях.

Наименьший прирост был получен в скоростно-силовых и скоростных показателях у лицеистов 1-го курса, а у лицеистов 2-го курса – в показателях выносливости, быстроты и скоростно-силовых (таблица).

Полученная динамика показателей физической подготовленности лицеистов 1-го курса за период с 2005 по 2007 год в основном не имела существенных различий, при этом абсолютные значения показателей физической подготовленности улучшились, однако на недостоверно значимую величину.

Таблица – Показатели и относительный прирост физической подготовки лицеистов 1–2-го курсов в начале и в конце года

| № п/п | Тесты физической подготовки | Показатели, M±m | | Прирост показателя, % | Достоверность различий (t) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | в начале года | в конце года | | |
| 1-й курс | | | | | |
| 1 | Подтягивание на перекладине, раз | 7,92±0,36 | 9,42±0,38* | 18,9 | 28,9 |
| 2 | Подъем переворотом на перекладине, раз | 2,46±0,14 | 3,87±0,14* | 57,3 | 6,4 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 7,53±0,38 | 9,21±0,34* | 22,3 | 3,3 |
| 4 | Бег 100 м, с | 15,22±0,07 | 14,07+0,08* | 8,2 | 10,5 |
| 5 | Бег 1000 м, мин | 4,34±0,05 | 3,59+0,05* | 20,9 | 10,7 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, м | 4,13±0,03 | 4,39+0,03* | 6,3 | 6,5 |
| 7 | Метание гранаты F-1 на дальность, м | 30,61+0,33 | 34,78+0,31* | 13,6 | 9,3 |
| 2-й курс | | | | | |
| 1 | Подтягивание на перекладине, раз | 9,42±0,38 | 12,79±0,42* | 35,8 | 6,0 |
| 2 | Подъем переворотом на перекладине, раз | 3,82±0,1 | 5,24±0,12* | 37,1 | 9,5 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 8,46±0,38 | 13,67±0,36* | 61,5 | 10,0 |
| 4 | Бег 100 м, с | 14,13±0,15 | 13,68+0,12* | 3,3 | 2,4 |
| 5 | Бег 1000 м, мин | 3,51±0,05 | 3,26+0,05* | 7,7 | 3,6 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, м | 4,28±0,02 | 4,69+0,02* | 9,6 | 20,5 |
| 7 | Метание гранаты F-1 на дальность, м | 33,92+0,4 | 35,28+0,33* | 4,0 | 2,6 |
| Примечание – * – статистически достоверные различия. | | | | | |

Приведенные данные свидетельствуют о том, что показатели соматического здоровья у юношей 1 и 2-го курсов улучшились в жизненном индексе (t=3,68), в силовом индексе (t=7,72) и индексе Робинсона (t=5,3). По сумме набранных баллов за 1 и 2-й год обучения уровень соматического здоровья соответствовал среднему уровню [2].

Таким образом, установлена готовность юношей-лицеистов к службе в Вооруженных Силах, в количественном выражении она составила: в подтягивании на перекладине – 91 %; подъем переворотом на перекладине – 95 %; сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях – 84 %; в беге на 100 м – 74 %; в беге на 1000 м – 73 %; прыжках в длину с разбега – 88 %; в метании гранаты на дальность – 85 %. Полученные данные свидетельствуют о достаточном уровне физической подготовленности юношей военного лицея.

В заключение следует отметить, что:

1. Показатели физической подготовленности юношей военного лицея 1 и 2-го курсов по всем тестам достоверно улучшились в конце года по сравнению с началом.

2. Динамика показателей физической подготовленности юношей 1-го курса за период с 2005 по 2007 год улучшилась, но имеет недостоверный характер.

3. Показатели соматического здоровья курсантов 1 и 2-го курсов военного лицея имели достоверное улучшение, что соответствует «среднему» уровню здоровья.

1. Калитка, С.А. Развитие выносливости лицеистов военного отделения областного лицея с повышенной военно-спортивной подготовкой / С.А. Калитка, Н.Г. Овчаренко // Физическая культура, спорт и здоровье нации. – Винница, 2006. – С. 96–100.

2. Программа по физической подготовке для 10–11-х классов областного лицея с усиленной военно-физической подготовкой. – Запорожье, 2001. – 19 с.

3. Чиженок, Т.М. Характеристика физической подготовленности юношей г. Запорожье и допризывной молодежи Украины / Т.М. Чиженок // Физическая культура, спорт и здоровье нации. – Винница, 2006. – С. 182–185.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В МЛАДШИХ ГРУППАХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

***Шарманова С.Б., канд. пед. наук, доцент,***
Уральский государственный университет физической культуры,
Российская Федерация

Формирование здоровья населения Российской Федерации рассматривается как одна из приоритетных задач общественного развития. Важным аспектом решения этой задачи является воспитание здорового стиля жизни подрастающего поколения. И, хотя этот процесс важен для всех возрастных групп, наибольшую значимость он имеет для детей дошкольного возраста – перспективной группы населения, открытой, в силу возрастных особенностей, для воспитательного воздействия. Общепризнанно, что в зависимости от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового стиля жизни в период дошкольного детства, зависит благополучие человека на протяжении всей его последующей жизни.

В приобщении малышей к здоровому стилю жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Это определяет необходимость внимательного изучения всего, что связано с формированием у детей дошкольного возраста устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ведь именно к этому, в конечном счете, сводится стратегическая задача их физического воспитания. Важная роль в решении этой задачи отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня, и, в частности, утренней зарядке.

Хотя утренняя зарядка в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5 % суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка.

Назначение утренней зарядки: 1) активизировать деятельность всех систем организма; 2) обеспечить быстрый переход от сна к бодрствованию; 3) создать условия для повышения работоспособности; 4) повысить эмоциональный тонус, создать жизнерадостное, бодрое настроение; 5) содействовать полноценному физическому развитию; 6) приобщать детей к здоровому стилю жизни, формировать привычку выполнять физические упражнения после сна.

Содержание утренней зарядки составляют физические упражнения, предварительно освоенные детьми в процессе занятий по физической культуре: во-первых, знакомые упражнения дети выполняют более правильно, что повышает эффективность их влияния на организм; во-вторых, сокращается время на объяснения и показ упражнений, благодаря чему обеспечивается высокая моторная плотность и физическая нагрузка.

Оздоровительная ценность утренней зарядки определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме при мышечных сокращениях: активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ; укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность суставов, эластичность мышц и связок; создаются условия для повышения физической и умственной работоспособности; повышается неспецифическая сопротивляемость детского организма. Важным проявлением стимулирующего действия утренней зарядки является нормализация эмоционального тонуса ребенка, снятие возбужденного или угнетенного состояния, обогащение положительными эмоциями.

Образовательная ценность утренней зарядки обеспечивается посредством закрепления и совершенствования у детей двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, обобщения доступных представлений и знаний в сфере физической культуры.

Воспитательная ценность утренней зарядки обусловлена решением в процессе ее проведения задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует воспитанию волевых качеств, имеющих существенное значение для всей последующей жизнедеятельности ребенка, – настойчивости, организованности, целеустремленности, терпения. Необходимо подчеркнуть, что значение утренней зарядки далеко не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием «заторможенности» ребенка после ночного сна. Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка потребности начинать день с физических упражнений [1].

Применение водной процедуры по окончании утренней зарядки существенно улучшает общее состояние ребенка, повышает адаптационные и функциональные возможности организма и, следовательно, его устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует обменные реакции, уравновешивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Таким образом, в сочетании с закаливающими процедурами утренняя зарядка является многосторонним физкультурно-оздоровительным мероприятием, формирующим здоровье ребенка и сохраняющим жизнерадостное настроение в течение дня.

Важным условием реализации ценностного потенциала утренней зарядки является тщательная подготовка педагога к ее проведению.

Следует учитывать, что дети, особенно младшего дошкольного возраста, довольно быстро устают при выполнении одних и тех же движений, хотя и быстро восстанавливают свои силы. К тому же однообразные движения довольно быстро надоедают им, и процесс занятий теряет для малышей интерес, что немаловажно. Поэтому следует постоянно варьировать содержание и методику проведения утренней зарядки на основе разнообразия средств, методов физического воспитания, способов организации детей.

В содержание утренней зарядки следует включать упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы и мышцы плечевого пояса, живота, спины, ягодиц (мышцы, фиксирующие осанку). Необходимо также уделять внимание укреплению мелких мышц кисти и пальцев, развитию артикуляционного аппарата.

Общеизвестно, что доверие и привязанность к воспитателю – необходимое условие полноценного развития и хорошего самочувствия ребенка в детском саду. Поэтому в содержание утренней зарядки, на наш взгляд, целесообразно включать упражнения психотренинга, способствующие установлению доброжелательных отношений между педагогом и детьми, помогающие малышам ощутить доброе отношение взрослого.

Разработанные нами комплексы утренней зарядки предназначены для детей третьего и четвертого года жизни (первой и второй младших групп) [2]. Они предусматривают, наряду с реализацией специфических задач, максимальное обогащение двигательной деятельности малышей, формирование их ценностей и предпочтений, создание в процессе выполнения физических упражнений атмосферы непосредственного эмоционального общения взрослого и ребенка, для чего применяются специальные средства и методы.

В течение календарного года используются различные варианты утренней зарядки: в первой младшей группе – пять вариантов, во второй младшей группе – семь вариантов. При планировании того или иного варианта учитывается время года, место проведения, сезонная периодичность работоспособности и заболеваемости детей и другие факторы.

Традиционный вариант имеет трехчастную структуру. Подготовительная часть включает построение и виды ходьбы в сочетании с бегом, основная – предварительно освоенный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с каким-либо предметом (флажком, погремушкой, кубиками, мячом и др.), который завершается серией прыжков или более интенсивным, чем в подготовительной части, бегом. В заключительной части применяются виды ходьбы и упражнения дыхательной гимнастики (комплексы «*Вот какой послушный мячик!*», «*Горит на солнышке флажок*» и др.).

Сюжетный вариант характеризуется тем, что все применяемые в процессе утренней зарядки физические упражнения имеют образные названия, объединенные единым сюжетом, в основной части применяется комплекс ОРУ, как правило, без предмета (комплексы «*Зимушка-зима*», «*Игрушки*» и т. п.).

Игровой вариант основан на использовании подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений и бегом («*Самолеты*», «*Воронята*» и т. п.).

Танцевально-музыкальный вариант предполагает использование танцевальных элементов и танцев, музыкально-подвижных игр, а также движений, выполняемых в сочетании с пением, предварительно освоенных на музыкальных занятиях (комплексы «*Заинька*», «*Погремушечка, играй!*» и др.).

Логоритмический вариант основан на выполнении физических упражнений в сопровождении художественного слова – отрывков из произведений детской поэзии, малых фольклорных жанров (пестушек, потешек и т. п.) с четким ритмом (комплексы «*Солнышко и дождик*», «*Выпал беленький снежок*» и др.).

Детям второй младшей группы, наряду с перечисленными выше вариантами, доступны беговой вариант и «полоса препятствий».

Беговой вариант утренней зарядки основан на преимущественном использовании бега в медленном (среднем) темпе и проводится на открытом воздухе. Объем беговой нагрузки обусловлен возрастом и уровнем подготовленности детей. В подготовительной части используются ходьба, кратковременный бег и 2–3 общеразвивающих упражнения. Затем следует беговая нагрузка непрерывного или интервального характера (чередование бега с ходьбой на отрезках 100–200 м в зависимости от уровня подготовленности детей) (комплексы «*Воробьиная зарядка*», «*Заячья зарядка*»).

Вариант «полоса препятствий» утренней зарядки представляет собой непрерывно-поточный вариант круговой тренировки – организационно-методической формы выполнения физических упражнений. Ее основу составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, выполняемых в порядке последовательного прохождения «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), расположенных по кругу либо похожим образом так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур (комплекс «*Озорные котята*»).

Разработанные комплексы утренней зарядки предусматривают включение в содержание заключительной части упражнений артикуляционного тренинга («*Птенчик*», «*Язычок как флажок*», «*Улыбка*» и др.), пальчикового игротренинга («*Я поймаю лучик*», «*Пять котят*», «*Жук усами шевелит*» и др.), элементов самомассажа («*Мы ладошки разотрем*», «*Ой, какой мороз!*» и др.), дыхательной гимнастики («*Ветер и листья*», «*Одуванчик*» и др.), а также двигательных импровизаций («*Солнце заплясало*», «*Кошка хвостиком играла*» и др.). Для улучшения эмоционального состояния детей применяются упражнения психотренинга, например «*Курочка и цыплята*»: воспитатель – мама-курочка, которая очень любит своих цыплят – детей; она ласково обнимает их «*крылышками*», гладит малышей по головкам и спинкам, прижимает к себе, говорит: «*Вы мои хорошие, вы мои пригожие*».

Для перехода к закаливающим процедурам по окончании выполнения комплекса утренней зарядки используется фольклор, детская поэзия. Например, после выполнения комплекса «*Гуси*» воспитатель читает стихотворение О. Александровой: «*Гуси к реке умываться ходили, красные лапки в воде намочили*», и дети идут босиком по массажно-закаливающей дорожке – ребристым доскам, массажным коврикам, затем – по коврику из мешковины, смоченному слабым раствором марганцево-кислого калия, в заключение – по сухому коврику из ткани, хорошо впитывающей воду.

Как в подготовительной, так и в заключительной части утренней зарядки применяются вербальные приемы, направленные на формирование у детей представлений о том, что каждое утро необходимо начинать с утренней зарядки. Например, в подготовительной части, при построении детей, воспитатель читает стихотворение Н. Кан: «*Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать! Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!*». В заключительной части воспитатель спрашивает малышей: «*Почему мы бодрые, сильные, умелые?*», а дети отвечают: «*Потому что по утрам мы зарядку делаем!*».

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что предложенные комплексы утренней зарядки, апробированные на базе МДОУ ЦРР детский сад № 350 г. Челябинска:

– соответствуют возрастным анатомо-физиологическим и психическим особенностям развития детей третьего и четвертого года жизни;

– учитывают круг интересов и ведущие мотивы малышей;

– оказывают положительное воздействие на состояние здоровья, физического и психического развития дошкольников;

– вызывают у детей интерес к утренней зарядке и желание участвовать в ней благодаря созданию комфортной социально-психологической атмосферы с опорой на потребность каждого ребенка получать одобрение и эмоциональную поддержку;

– обеспечивают переживание детьми чувства удовлетворенности в процессе выполнения физических упражнений (от самой деятельности, ее условий и результатов);

– обогащают малышей положительными эмоциями.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Шарманова, С.Б. «На зарядку солнышко поднимает нас!». Методика организации и проведения утренней зарядки в дошкольном образовательном учреждении. Младший возраст: учеб.-метод. пособие / С.Б. Шарманова. – Челябинск: УралГУФК; ЧГОНЦ УрО РАО, 2008. – 108 с.

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Шаталова И.Е., канд. пед. наук, Резенькова О.В., канд. биол. наук, доцент,***
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

Согласно структуре физической культуры личности студента нами разработана модель содержания самостоятельной работы студентов в области физической культуры и организационно-педагогических условий ее стимулирования (рисунок).




Рисунок – Модель содержания самостоятельной работы студентов в области физической культуры и организационно-педагогических условий ее стимулирования

Целью педагогического стимулирования самостоятельной работы студентов в области физической культуры является достижение творческого уровня физической культуры личности и трансформация образовательно-воспитательного процесса в осознанную и мотивированную систему самообразования и физического самосовершенствования, обеспечивающую поступательное развитие гармонии профессионально-личностных качеств будущих специалистов различного профиля.

В основу уровней активности самостоятельной работы студентов положены, во-первых, представления о системности, ситуативности и периодичности деятельности, о ее морфологии (по составу и структуре, субъектам, объектам, их взаимодействии, простоте и сложности); аксиологии (по ценностям и потребностям); праксиологии (по развитию и функционированию); антологии, по способам познания и существования (люди, объекты, среда). Во-вторых, представления об уровнях усвоения знаний, умений и навыков: репродуктивный (ученический и типовой); продуктивный (эвристический и творческий). В контексте физкультурной деятельности самостоятельная работа рассматривается как динамическая саморазвивающаяся система активных, упорядоченных и целенаправленных действий на освоение ценностей физической культуры.

Исходя из содержания разработанной педагогической технологии определен состав средств формирования мотивов активности в самостоятельной работе:

1) знания;

2) обучающая учебная деятельность (стимул);

3) положительная и объективная оценка самостоятельной работы и ее подкрепление результатом;

4) инструментальная составляющая (учебно-методическое и информационно-компьютерное обеспечение, инвентарь, оборудование, залы, площадки и т. д.);

5) постоянная и эффективная коррекция самостоятельной работы;

6) отношения между преподавателем и студентом, основанные на уважении и творчестве;

7) создание положительного эмоционального фона обучающих и самостоятельных занятий, поддержки коллектива;

8) создание ситуаций и условий реализации индивидуальных интересов, выбора вида деятельности; ситуации проявления волевых усилий и удовлетворения результатом;

9) весь процесс формирования физической культуры личности студента и выбранная технология;

10) выход из системы учебного процесса (обеспечение условий реализации физкультурных потребностей во внеучебное время).

На основе анализа будущей деятельности определяется содержание формируемых мотивационных стратегий самостоятельной работы: сформировать убежденность, значимость и необходимость физкультурного самосовершенствования; сформировать синдром достижения (стремление к успеху); обучить методам самовоспитания (самосознания, самопознания, самонаблюдения, самоанализа, самоконтроля и т. д.); отработать оптимальную тактику целеобразования в конкретных и общих ситуациях; оказать ненавязчивую межличностную поддержку.

Последовательность актуализации ценностей самостоятельной работы в области физической культуры определяется и рядом следующих этапов:

1) привлечение внимания студентов к содержанию курса, модуля учебно-тренировочных занятий, отдельного занятия;

2) получение студентами в ходе специальных упражнений, заданий опыта мышления в организации самостоятельной работы, поведения, реагирования, отвечающего данной деятельности;

3) усвоение специальных знаний и терминов, обозначающих содержание формируемого мотива ценности самостоятельной работы;

4) соотнесение интересов студента со своими представлениями о них: идеалом, возможностями и способностями;

5) практическое использование студентами (с помощью преподавателя) знаний, умений и навыков в реальных ситуациях использования самостоятельной работы;

6) самостоятельные действия студентов в соответствии с заданной целью и задачами на фоне ослабления контроля со стороны преподавателя.

Согласно содержанию самостоятельной работы, учебно-воспитательным целям и задачам определяется ее место в структуре учебного и внеучебного времени: по содержанию и форме организации деятельности студентов; по функциям преподавателя; по степени проявления устремленности, воли, интересам, потребностям; по соотношению теоретического и практического компонентов; по степени самостоятельной деятельности; по содержанию и формам контроля. Учебно-методическое оснащение функционирования самостоятельной работы предполагает наличие учебной литературы; необходимое материально-техническое и информационно-компьютерное оснащение; особую значимость приобретают и исследования мотиваций достижения; причинных схем; личностной причинности и степени активности самостоятельной работы. Управление и педагогический контроль за самостоятельной работой обеспечивает обратную связь во взаимодействии субъектов образовательного процесса и коррекцию учебной деятельности в целом.

Анализ деятельности содержания обучения предполагает определить, какие мировоззренческие структурные представления о самостоятельной работе по физической культуре необходимо сформировать у студентов, какими стратегиями признаков, формируемых качеств они должны овладеть. Педагогический процесс направляется на обучение способам самостоятельной работы: планирования, организации и определения содержания и форм физических упражнений и оздоровительных систем (диагностические операции, определение вида физкультурной деятельности и т. д.). При решении указанных задач используется технологический подход функционирования знания, практических упражнений, заданий, диагностических операций, дискуссий и др.

Результаты опроса показали, что 58,3 % респондентов придерживаются культуры здорового образа жизни, при этом в процессе беседы было установлено, что они не имеют достаточного научного представления о культуре здорового образа жизни как многофакторной, многоаспектной и многофункциональной деятельности. Опрос студентов показал, что, несмотря на довольно короткий срок обучения (один год), у студентов под воздействием педагогической технологии стимулирования самостоятельной работы изменилось соотношение значимости мотивов к ценностям физической культуры. При доминирующей роли личностно-значимых мотивов (86,7 %) возросла их оценка на 13,3 %, с позиции социальных – на 11,6 %, и на 38,4 % – профессиональных ценностей. Повысилась ведущая роль физиологических потребностей (на 28,4 %), усилилась также роль потребностей самоуважения и самоактуализации (на 40,0), в социальных связях (на 18,4) и безопасности (на 38,3 %).

В многообразии целевых установок ведущими, наряду с укреплением здоровья, стали: совершенствование физических качеств, получение знаний по физической культуре. Студенты отметили, что за год существенно улучшилась их физическая подготовленность, здоровье и самочувствие.

1.Бушуев, Ю.Е. Методы активизации познавательной деятельности студентов: метод. рекомендации / Ю.Е. Бушуев. – Киев: УМКВО, 1990. – 166 с.

2. Вербицкий, А.А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации студентов / А.А. Вербицкий, Т.А. Платонов. – М.: НИИВШ, 1986. 40 с.

3. Виленский, М.Я. Потребность в физическом самосовершенствовании и основы ее формирования у студентов / М.Я. Виленский, А.П. Внуков // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 5. – 33 с.

4. Соловьев, Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий: моногр. / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: Издательство СГУ, 1999. – 168 с.

5. Тараненко, А.Ф. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в зависимости от профессиональной ориентации: дис. … канд. пед. наук / А.Ф. Тараненко. – Малаховка: МОГИФК, 1992. – 149 с.

# ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Шебеко В.Н., канд. пед. наук, доцент,***
Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

В отечественной и зарубежной науке дошкольное детство считается периодом рождения личности. Именно в этом возрасте ребенок приобретает свои индивидуальные особенности психики и поведения, позволяющие ему быть неповторимой личностью с собственными интересами, стремлениями, способностями. Однако чтобы ребенок стал личностью, надо сформировать у него потребность быть личностью. Подняться до уровня личности ребенок может только в условиях социального окружения, через взаимодействие с этим окружением и освоение того духовного опыта, который накоплен человечеством. Среди многих факторов (социальных, культурных, гигиенических и др.), оказывающих влияние на формирование личности дошкольника физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений. Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств (физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических факторов), однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма. Именно поэтому они рассматриваются как основной признак жизни, как стержень всей жизнедеятельности и поведения человека и в то же время как формирующее начало в его развитии.

В период дошкольного детства возникают и развиваются разнообразные группы физических упражнений.

В первую входят характерные для новорожденного импульсивные движения. Они вызваны импульсами, поступающими к мышцам из нервной системы, не связаны с внешними раздражителями и не имеют определенной цели.

К другому типу относятся рефлекторные движения. Их характерная особенность заключается в том, что на действие внешнего раздражителя организм отвечает строго определенным двигательным актом. Под действием раздражителя автоматически осуществляется не зависящая от сознания двигательная программа.

В третью группу входят интенсивные движения – цепь рефлекторных двигательных актов (сосательный инстинкт).

К четвертому типу относятся простые сознательные и автоматические движения. Их отличие от других типов движений состоит в том, что ими управляет кора головного мозга. Именно поэтому этот тип движений тесно связан с обучением [1].

Сознательные движения оказывают активное воздействие на функциональное состояние организма (обмен веществ, выработку гормона – адреналина, тонизирующего все жизненные процессы) и на личность, их выполняющую: объектом воли и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое «физическое Я». Регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий; выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат. И совершенно не случайно в современных исследованиях сущность физического упражнения определяется как двигательное действие с его моторной и неизменно духовной сторонами. Это создает условия для разработки новых педагогических техноло-

гий, целью которых является использование средств физической культуры как предпосылок физического и личностного развития детей.

В современной психолого-педагогической науке укрепилось утверждение о том, что человек как личность рождается многократно, на протяжении всего периода онтогенетического развития. Начало личности нельзя обозначить четким рубежом, даже таким как 3–4 года, на который указывают некоторые авторы [2]. Отдельные проявления личности можно наблюдать и в возрасте одного года, и даже раньше. По мнению Д.А. Леонтьева, личность – это не однозначно описываемая структура, про которую можно в каждом конкретном случае точно сказать: она есть или ее нет. Личность – это форма существования человека, которая поначалу занимает едва заметное место среди других, более примитивных форм его существования, затем все большее и большее и, наконец, становится абсолютно преобладающей [3]. В дошкольном возрасте формирование личности большинство ученых связывают со становлением самосознания и самооценки ребенка как важной формой его проявления. Под самооценкой понимаются знания и мысли ребенка о себе. В исследованиях М.И. Лисиной обосновано возникновение и развитие у ребенка с первых лет жизни глобального ощущения своей безусловной ценности [4]. Это явление автор обозначает как общую самооценку, имеющую абсолютный положительный характер и не зависящую от удач или неудач конкретных действий ребенка. Завышенная самооценка имеет закономерный характер и вытекает из природы процесса становления самосознания в этом возрасте. Оценивая себя по личностным качествам в границах «хороший – плохой», дети ориентированы на общее эмоционально положительное отношение к себе, на идеальное представление о своем «Я» независимо от реального поведения. Постепенно у дошкольника возрастает способность мотивировать самооценку. Дети 4–5 лет связывают самооценку в основном не с собственным опытом, а с оценочными отношениями окружающих, в 5–6 лет обосновывают положительные характеристики самих себя с точки зрения наличия каких-либо нравственных качеств. Кроме того, ребенок осознает не только те качества, которые характеризуют его сегодня, но и потенциальное «Я», при этом большинство ориентируется на положительный образ себя в будущем [5]. Этот процесс вполне закономерен и его проявление в самооценке детей может служить показателем развития детской личности.

При формировании самооценки одну из главных функций выполняют рефлексивные методы работы. Рефлексивность рассматривается учеными как способность выходить за пределы собственного «Я», осмысливать, изучать, анализировать что-либо посредством сравнения образа своего «Я» с какими-либо событиями, личностями; рассматривается и как умение конструировать и удерживать образ своего «Я» в контексте переживаемого события, как установку по отношению к самому себе в плане своих возможностей, способностей [2].

В дошкольном возрасте с помощью рефлексивных методов работы ребенок учится проявлять и переживать свои эмоции, овладевать и управлять ими. Именно эмоциональные явления как посредники между регулирующим и регулируемым могут выступать наиболее ранним индикатором изменений в процессе становления личности. У дошкольника эмоциональные переживания успешно формируются в таком виде деятельности, как игра. В игре, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, с другой – формируются новые качества поведения, развивается и обогащается эмоциональный опыт.

В физическом воспитании дошкольников игровой метод используется в виде игровых упражнений. Подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни свойственно ребенку, ему присущи и положительные эмоции, проявляющиеся при этом. Они побуждают повторять двигательное действие много раз, образцы, соответствующие характеру разучиваемого двигательного действия, помогают создать о нем правильное зрительное представление.

Рефлексивно-игровые технологии – это авторские технологии. Они направлены на сотрудничество взрослого и ребенка, диалогичность, деятельностно-творческий характер, предоставление ребенку свободы для принятия самостоятельных решений. С их помощью дети учатся осознавать и анализировать двигательную деятельность, а также свое собственное психологическое состояние в процессе ее выполнения. В младшем и среднем дошкольном возрасте задачи работы направлены на формирование у детей адекватного самовосприятия, обучение умению создавать первоначальный образ двигательного действия, переносить двигательные навыки в новую двигательно-игровую ситуацию, самостоятельно выполнять естественные виды движений в помещении и на воздухе, соотнеся их с конкретной ситуацией, адекватно воспринимать успех и неудачу. В старшем дошкольном возрасте рефлексивно-игровые технологии дают ребенку возможность открыть свое «Я». Важная роль здесь отводится методу личностной перспективы, который помогает поверить в свои силы. У ребенка формируются умения выступать инициатором двигательной деятельности, иметь собственную позицию в ее построении, уметь объяснять свои действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки, оценивать свои физические возможности (особенности физической подготовленности), стремиться получать не любой, а задуманный результат. В этом возрасте на основе самооценки возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль над своим поведением). Наиболее успешно самоконтроль развивается в ситуации взаимоконтроля дошкольниками друг друга. При взаимопроверке, когда дети меняются функциями «исполнителя» и «контролера», у них повышается требовательность к своей деятельности, желание выполнить ее лучше, стремление сравнить ее с деятельностью других. То есть ситуация самоконтроля дает стимул для освоения самоконтроля. Направленность ребенка на собственные внутренние и внешние действия рождает способность управления собой, самооценивания себя. Основными способами формирования самоконтроля выступают: акцентированный показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и контрольных точек самоконтроля; исполнение вариативных действий по образцу, обсуждение с детьми способов выполнения двигательного действия; восприятие двигательного действия в медленном темпе; выполнение двигательного действия с проговариванием ведущих элементов и точек самоконтроля; оценка действий другого, а потом своих.

В организованном обучении взрослый не должен ограничивать инициативу и самостоятельность детей. Даже на целенаправленных обучающих занятиях более значимым является не прямое, а косвенное обучение. При косвенном обучении педагог намеренно приглушает свою субъектность в пользу ребенка. Прямое обучение также может быть вполне оправданным, однако в подтверждение установок личностно-ориентированного подхода инициатива и свобода самоопределения ребенка при этом не должны страдать. Важно, чтобы и при прямом обучении ребенок оставался субъектом собственных действий. Это является залогом успешного формирования и развития его личности.

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. − М.: Медицина, 1966. − 347 с.

2. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментально-психологического исследования / В.В. Давыдов. − М.: Педагогика, 1986. − 240 с.

3. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. − 2-е изд. − М.: Смысл, 1997. − 64 с.

4. Лисина, М.И. Психология самосознания у дошкольников / М.И. Лисина, А.И. Силвестру. − Кишинев, 1983. − 110 с.

5. Мухина, В.С. Проблема генезиса личности / В.С. Мухина. − М.: Московский гос. пед. ин-т, 1985. − 102 с.

# ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБЫ И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Шиманец С.В., Григорович Е.С., канд. пед. наук, доцент,***
***Романов К.Ю., канд. пед. наук, доцент, Трофименко А.М., доцент,***
***Шнитко С.Н., д-р мед. наук, профессор, Бова А.А., д-р мед. наук, профессор,***
***Мельничук В.И., канд. мед. наук, Переверзева Е.В., канд. мед. наук, доцент,***
***Переверзев В.А., д-р мед. наук, доцент,***
Белорусский государственный медицинский университет,
Республика Беларусь

Масса тела (МТ) является показателем и важнейшей составляющей гомеостазиса, которая характеризует состояние здоровья целостного организма.

Многочисленными исследованиями [2, 3] доказана патогенетическая роль избыточной МТ в развитии и/или усугублении такой тяжелой соматической патологии, как сахарный диабет 2-го типа, артериальной гипертензии, коронарной болезни сердца, онкологических заболеваний и других видов патологии, приводящих в конечном итоге к снижению продолжительности жизни людей. Эта проблема усугубляется с возрастом и наиболее широко представлена среди людей старшей возрастной группы [2, 3].

В то же время среди детей и молодежи нарастают проблемы децелерации. Так, хорошо известно, что среди призывников срочной службы часто встречается дефицит МТ, что может быть причиной временного ограничения призыва или учебы в военных учебных заведениях [4]. Однако на протяжении службы МТ существенно повышается, и в итоге число военнослужащих с избыточной МТ удваивается [1].

Хорошо известными и безопасными способами коррекции этих состояний (как гипертрофии и ожирения, так и гипотрофии) являются достаточная двигательная активность и соблюдение соответствующего пищевого режима [1–3]. К сожалению, оба данных условия большинством студентов (и людей других возрастных групп) не соблюдаются.

**Целью** настоящего исследования являлось сравнительное изучение динамики антропометрических показателей студентов и курсантов медицинского вуза в процессе учебы с учетом их физической активности и пищевого режима.

Исследование проведено на студентах и курсантах 1–6-х курсов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ). В исследовании принимали участие студенты и студентки лечебного (n=472), педиатрического (n=127), медико-профилактического (n=92) и стоматологического (n=394, 1–5-й курсы) факультетов, факультета иностранных учащихся (n=112), а также курсанты (n=125, 1–5-й курсы) и слушатели (n=34, 6-й курс) военно-медицинского факультета (ВМедФ) БГМУ. Стандартными методами у них измеряли: массу тела (с точностью до 0,1 кг) с помощью рычажных или электронных (фирмы «Tanita», Япония, модель «TBF-538») весов; длину тела, или рост (с точностью до 0,5 см) деревянным ростомером; а затем на основании полученных данных рассчитывали индекс массы тела – ИМТ (кг/м$^2$).

У некоторых испытуемых курсантов (n=15) и студентов (n=48) дополнительно определяли максимальное потребление кислорода (МПК) либо из показателей $PWC_{170}$ (МПК=[1,7×$PWC_{170}$+1240]/МТ), полученных после их тестирования на велоэргометре, либо после прохождения ими дистанции 2 км на время. В последнем случае МПК рассчитывали по формуле: МПК=184,9–4,64×Т–0,32×ЧСС–0,26×В–1,05×ИМТ (где Т – продолжительность преодоления дистанции 2 км в мин (ходьба); ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуте в конце дистанции; В – возраст, полных лет; ИМТ – индекс массы тела испытуемого (кг/м$^2$) в одежде и обуви, в которой преодолевалась дистанция).

У всех белорусских студентов-стоматологов (56 мужчин) и курсантов (15 человек), обучающихся на втором курсе, дополнительно определяли показатели умственной работоспособности по следующим тестам: корректурная проба с кольцами Ландольта или буквами с одновременным расчетом пропускной способности зрительного анализатора (ПСЗА) по формуле и оценкой его объема; кратковременная зрительная память на двухзначные числа; кратковременная слуховая память на цифры и буквы; кратковременная оперативная память при проведении простых арифметических вычислений. ПСЗА рассчитывали по следующей формуле: ПСЗА=[0,5436×N–2,807×O]/T (где N – общее число подсчитанных колец Ландольта или букв; O – число допущенных ошибок при подсчете; T – время, затраченное на работу в секундах).

У части испытуемых студентов и курсантов дополнительно определяли двигательную активность (по среднесуточному объему локомоций с помощью шагометров) и калорийность суточного рациона (расчетным методом) за трое суток регистрации указанных показателей. Среди испытуемых было 7 человек с нормальной МТ (их ИМТ составлял 22–23 кг/м$^2$) и 7 молодых мужчин с избыточной МТ (их ИМТ был от 26 до 29 кг/м$^2$).

За 33 студентами-стоматологами проводили 5-летнее лонгитюдное наблюдение с постоянной (дважды в год) регистрацией у них МТ, его длины и расчетом ИМТ.

Статистическая обработка проведена общепринятыми методами вариационной статистики с использованием t-критерия Стьюдента и $\chi^2$ Пирсона. Различия считались значимыми при $p<0,05$.

Сравнительный анализ показателей МТ, его длины и ИМТ у курсантов и белорусских студентов разных факультетов 1-го курса БГМУ (2007/2008 учебного года) достоверных различий между ними не показал. Обнаружены достоверные ($p<0,001$) различия этих показателей между первокурсниками мужского (182 человека) и женского (519 девушек) пола. Среди девушек гипотрофия (ИМТ<18,5 кг/м$^2$) встречается чаще (11 %), чем у юношей (5 %). Среди юношей в 12 % случаях встречается избыточная МТ (ИМТ=25,0–29,9 кг/м$^2$) и 4 % – ожирение (ИМТ≥30,0 кг/м$^2$), среди студенток – соответственно в 7 % и 1 % случаев. Следует отметить, что еще 5–6 лет назад юношей с избыточной МТ среди белорусских студентов на первом курсе было в 3 раза меньше, а первокурсники с ожирением практически не встречались [5]. Три года назад в наших исследованиях говорилось о проблеме ожирения и избыточной МТ среди студентов 1-го курса факультета иностранных учащихся, теперь данная проблема имеет место и среди белорусских студентов (таблица).

Таблица – Сравнительная характеристика статуса питания молодых мужчин (студентов, курсантов и иностранных учащихся), обучающихся в БГМУ

| № п/п | Курс, факультет | % обследованных, имеющих дефицит МТ | % обследованных, имеющих нормальную МТ | % обследованных, имеющих избыточную МТ |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1-й курс, белорусские студенты | 5 | 79 [7, 8 *] | 16 [2, 6–8 ◙] |
| 2 | 1-й курс, иностранные учащиеся | – | 68 [3, 5, 8 *] | 32 [1, 3, 5, 8 ◙] |
| 3 | 1-й курс, курсанты ВМедФ | 8 | 84 [2, 4, 6–8 *] | 8 [2, 4, 6–8 ◙] |
| 4 | 2-й курс, курсанты ВМедФ | 8 | 71 [3, 5, 8 *] | 21 [3, 7, 8 ◙] |
| 5 | 3-й курс, курсанты ВМедФ | – | 83 [2, 4, 6–8 *] | 17 [2, 6–8 ◙] |
| 6 | 4-й курс, курсанты ВМедФ | – | 69 [3, 5 , 8 *] | 31 [1, 3, 8 ◙] |
| 7 | 5-й курс, курсанты ВМедФ | – | 62 [1, 3, 5, 8 *] | 38 [1, 3–5, 8 ◙] |
| 8 | 6-й курс, слушатели ВМедФ | | 42 [1–7 *] | 58 [1–7 ◙] |

Примечания – МТ – масса тела;
[ ] – в квадратных скобках указаны достоверные различия ($p<0,05$, по критерию $\chi^2$ Пирсона) по сравнению с данными из других подгрупп (1–8) среди студентов, имеющих нормальную МТ [*] с ИМТ=18,5 – 24,9 кг/м$^2$ или избыточную МТ [◙] с ИМТ≥25 кг/м$^2$

Особенно актуальна эта проблема среди первокурсников специальной медицинской группы. Среди юношей специальной медицинской группы избыточная МТ и ожирение встречается у 38 %, т. е. в 2,5 раза ($p<0,001$) чаще, чем среди первокурсников основной группы. Аналогичные результаты отмечены среди иностранных учащихся 1-го курса (таблица). Среди девушек специальной медицинской группы в 2,5 раза чаще ($p<0,001$) встречается как недостаточная, так и избыточная МТ. В целом, в специальной медицинской группе студенты с нормальной МТ встречаются на 14–19 % ($p<0,001$) реже, чем в основной группе.

Результаты наших наблюдений показали отсутствие различий в МТ и ИМТ у белорусских студентов разных факультетов и курсантов 1-го курса БГМУ. Следовательно, наблюдать за динамикой МТ студентов или курсантов можно на любом из выбранных факультетов. В качестве основных субъектов наблюдения на 2-х курсах были взяты курсанты и слушатели ВМедФ и студенты стоматологического факультета. Это представляло интерес в связи со значительными различиями их двигательной активности на младших и старших курсах, а также необходимостью сдачи экзамена по физической культуре курсантами.

Анализ полученных данных о состоянии статуса питания у курсантов и слушателей ВМедФ показал снижение процента лиц, имеющих нормальную МТ, и нарастание среди них числа лиц с избыточной МТ с каждым курсом, что особенно выражено на 6-м курсе (таблица). Так, на первом курсе ВМедФ избыточная МТ выявлялась у 8 % курсантов, а ожирение не встречалось. Картина же на старших курсах совершенно другая (таблица). Частота встречаемости избыточной МТ нарастает с каждым курсом – в 2–4 раза (со 2-го по 4-й курс) и в 5–7 раз на 5 и 6-х курсах соответственно. Начиная уже с 4-го курса среди курсантов встречаются лица с ожирением (в 13 % случаев). В то же время с 3-го курса гипотрофия среди курсантов и слушателей ВМедФ уже не выявляется. Можно предполагать, что существенное ограничение физических нагрузок на курсантов и слушателей ВМедФ из-за отсутствия занятий по физической культуре на 5 и 6-х курсах и сохранение прежних стереотипов пищевого поведения у молодых людей могли стать ведущими факторами резкого нарастания МТ, а также 7-кратного увеличения среди них лиц с избыточной МТ.

Динамическое наблюдение за антропометрическими показателями у студентов-стоматологов выявило повышение МТ в 84,8 % случаев ($p<0,01$) уже за 1-й год обучения. Абсолютное повышение МТ составило в среднем 2,2±0,7 ($p<0,001$) и 3,0±0,5 ($p<0,001$) кг на одного студента за 1 и 2-й год обучения соответственно и 5,2±0,7 ($p<0,001$) кг на 5-м году обучения. Отмечено увеличение в три раза среди обследованных молодых людей (33 мужчины) и числа студентов с избыточной МТ (с 4 до 12 человек) к 5-му году обучения. Увеличение роста на 1–3 см отмечалось в 30,3 % случаев. Прирост ИМТ составил в среднем 0,7±0,3 ($p<0,05$), 0,9±0,2 ($p<0,001$) и 1,9±0,3 ($p<0,001$) кг/м$^2$ на 1 студента через 1, 2 и 4 года обучения соответственно. Таким образом, динамика изменения МТ у студентов-стоматологов аналогична таковой среди курсантов.

Следовательно, можно предположить, что образ жизни и студентов, и курсантов медицинского вуза характеризуется повышенным потреблением калорий (пищи) и недостаточной их двигательной активностью, вероятно, из-за информационных перегрузок во время учебы. Высказанные предположения подтверждаются данными, полученными при изучении функциональных показателей у студентов и курсантов. Так, показатели умственной работоспособности (УР) учащихся были значительно выше, лучше нормативных. У 100 % студентов и курсантов пропускная способность зрительного анализатора (ПСЗА) в тесте на внимание была в 1,3–3,5 раза выше верхней границы нормативных (очень высоких) показателей. У 100 % обучающихся объем внимания существенно превосходил (в 2–5 раз) нормативные значения (850 букв или цифр). Объемы кратковременной зрительной и слуховой памяти, оперативной памяти у большинства испытуемых были высокими или очень высокими. При повторных тестированиях в конце семестра обучающиеся по ряду позиций

существенно улучшали свои показатели УР (ПСЗА, объем внимания), несмотря на их высокий исходный уровень. В то же время показатели физической работоспособности студентов и курсантов в тестах определения $PWC_{170}$ и МПК были в большинстве случаев средними или ниже средних величин. Особенно существенным снижение МПК (до 15–20 мл/кг/мин) было у иностранных студентов с повышенной МТ или ожирением. В то же время следует отметить, что суточная двигательная активность студентов независимо от их МТ была сниженной и в среднем одинаковой и составляла 13500–14500 шагов в сутки. Среднесуточная калорийность пищевого рациона студентов и курсантов с повышенной МТ или ожирением составляла 2900–4200 ккал (в отдельных случаях достигая 6500 ккал) и превышала в среднем на 10–35 % (а в отдельных случаях и в 2,3–2,7 раза) таковую у студентов с нормальной МТ (2400–2800 Ккал).

Полученные результаты позволяют сделать следующее заключение:

1. МТ и ИМТ студентов и курсантов в процессе учебы существенно изменяются в сторону их повышения.

2. Особенно выражено увеличение ИМТ и числа курсантов (студентов) с избыточной МТ на старших курсах, у которых прекращены занятия физической культурой и сохранен прежний режим пищевого поведения.

3. За последние 6 лет произошло качественное изменение состава студентов-первокурсников. Существенно возросло среди них число студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с дефицитом МТ (особенно среди девушек) и/или с избыточной МТ (у юношей).

4. Избыточная МТ становится проблемой не только студентов, но и школьников, не только иностранных студентов первокурсников, но и белорусских студентов. Особенно выражены нарушения МТ у студентов специальной медицинской группы, а также у старшекурсников.

5. Вероятно, необходимо сохранять обязательное (а не только факультативное) количество часов занятий физкультурой на 1–4-х курсах, распространить проведение занятий по физкультуре на 5 и 6-м курсах, а также ввести сдачу выпускного государственного экзамена по основам физической культуры и валеологии жизни с обязательным приемом нормативных двигательных тестов физической работоспособности.

1. Дорошевич, В.И. Статус питания и здоровье военнослужащих: монография / В.И. Дорошевич. – Минск: БГМУ, 2004. – 92 с.

2. Бессесен, Д.Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д.Г. Бессесен, Р. Кушнер. – М.: БИНОМ, 2004. – 240 с. ил.

3. Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты / под ред. И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. – М.: Мед. информ. агентство, 2004. – 456 с.

4. Об утверждении Требований к состоянию здоровья граждан, связанных с военной службой: Приказ М-ва обороны и М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 12 июня 1998 г., № 369/173.

5. Статус питания курсантов и студентов медицинского вуза и его коррекция адаптогенами / С.В. Шиманец [и др.] // Военная медицина. – 2006. – № 1. – С. 114–117.

# НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ СО СТУДЕНТАМИ

***Шмакова Г.Г.,***
Международный институт трудовых и социальных отношений,
***Шмаков В.В., Шмаков М.В.,***
Минский объединенный спортивный клуб ФПБ СДЮШОР по игровым видам спорта,
Республика Беларусь

Эффективность педагогической деятельности в области физического воспитания студентов в немалой степени зависит от разнообразия средств, применяемых в учебном процессе. Подвижные и спортивные игры являются наиболее доступными и популярными. Они помогают педагогу оживить учебно-воспитательный процесс и на этом фоне успешнее решать задачи не только воспитания двигательных качеств, формирования специальных знаний, умений и навыков, но и ряд сопутствующих, связанных с активизацией внимания и эмоционального состояния занимающихся.

Анализ научно-методической литературы и практика показывают, что двигательные качества успешно воспитываются в том случае, если в содержание учебного процесса, кроме упражнений неигровой направленности, включаются игры. Следовательно, учебный процесс, где обеспечивается разнообразие средств физического воспитания, наиболее рационален со всех точек зрения, особенно в плане эффективного решения всего комплекса задач (образовательных, оздоровительных и воспитательных) с любым контингентом занимающихся. Такой подход активно используется в практике работы кафедры физического воспитания МИТСО.

Игры как универсальное средство воспитания двигательных качеств, в первую очередь, быстроты и ловкости, используются в течение всего периода обучения студентов.

Включение в учебный процесс бадминтона (6–8 часов в семестр) на всех курсах позволило решить задачу максимальной занятости и вызвало интерес у студентов на занятиях (элемент новизны, особенности освоения технических приемов, правила соревнований и т. д.).

Многолетняя практика работы со студентами позволяет говорить о том, что абсолютное большинство студентов-первокурсников изначально имеют поверхностные представления о бадминтоне, а из основных умений и навыков используют только два приема: первый – подбрасывание волана вверх (в спортивном бадминтоне данного приема не существует), второй – удар ракеткой по волану (смеш) при минимуме перемещений.

В свою очередь, бадминтон – это многообразие ударов ракеткой по волану, выполняемых из различных положений, после быстрых перемещений и прыжков. Освоение в процессе обучения элементов игры в бадминтон позволяет повысить уровень координационных способностей, значительно увеличить количество движений, сформировать двигательные навыки, которые могут быть реализованы в учебной, трудовой деятельности и в быту.

Обучение приемам игры в бадминтон начинается с формирования умения взаимодействовать с предметами (ракеткой и воланом). Особая роль в этом процессе принадлежит зрительному анализатору, сосредоточенности внимания и аналитической деятельности, так как игроку необходимо очень быстро оценить направление движения волана, скорость его приближения и выбрать способ приема волана. Исходный уровень развития координационных способностей обусловливает успешность процесса обучения. Однако, прежде чем приступить к изучению технических приемов, необходимо выявить наличие у студентов уже имеющихся навыков игры в бадминтон. В большинстве случаев самостоятельно изученные приемы игры являются технически неправильными (например, многие выполняют подачу сверху, в бадминтоне такой подачи нет, так как все подачи выполняются только снизу). При

целенаправленной подготовке и рациональном использовании специальных упражнений коррекция технических приемов проходит достаточно успешно.

В процессе дальнейшего обучения элементам игры рекомендуется обратить особое внимание на:

– владение основами техники (правильный хват ракетки, исходные положения при подаче и приеме мяча с подачи, перемещения, имитационные упражнения, выполнение ходьбы и бега с ракеткой в руке);

– точность выполнения движений (свободное выполнение жонглирования воланом открытой и закрытой сторонами ракетки подбивая его снизу вверх, точное отбивание волана в направлении партнера, правильные движения ногами в сочетании с движением рук при ударе).

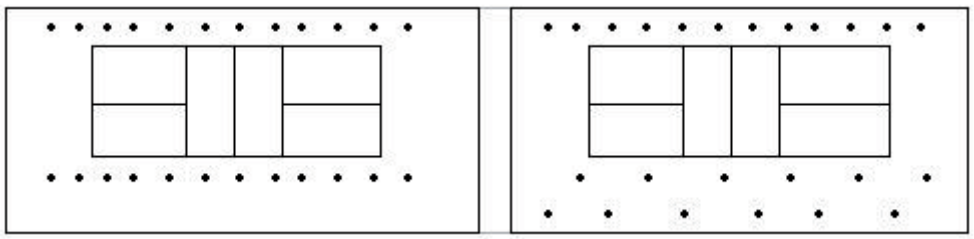
Изучение игровых приемов (подача, подставка, высоко-далекие, плоские, укороченные удары и т. д.) начинают с имитации. Для совершенствования техники рекомендуется многократное индивидуальное повторение упражнения. Сформированные технические приемы закрепляются в игре. Расстановка игроков и правила соревнования изучаются параллельно.

Следует обратить внимание на основные методические подходы, рекомендуемые к использованию в работе с новичками.

Прежде всего, индивидуальная работа с воланом и упражнения в парах. Пару составляют сильный и слабый игрок. Сильный игрок качественно набрасывает волан слабому, в свою очередь слабый игрок заставляет сильного быть готовым к любым неожиданностям. При обучении элементам игры в бадминтон с новичками не рекомендуется приступать к обучению парных категорий (doppel, mixed). Неумение перемещаться и занимать правильную позицию на площадке приводит к столкновениям, ударам ракеткой, травмам, поломке инвентаря.

Для эффективного овладения навыками игры с большим количеством занимающихся (25–30 человек) предлагается ряд схем рационального размещения игроков:

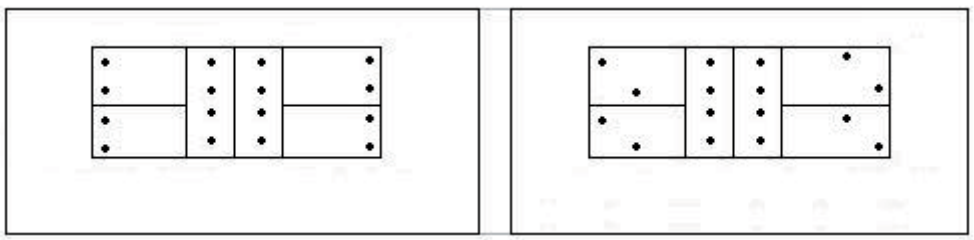
1. По боковым (длинным) линиям зала напротив друг друга (рисунок 1 а). При выполнении индивидуальных заданий студенты одной из шеренг (выполняющих в данный момент задание) могут располагаться в шахматном порядке (рисунок 1 б).



а б

Рисунок 1

2. На противоположных сторонах бадминтонной площадки (рисунок 2а). В некоторых случаях возможно построение также в шахматном порядке (рисунок 2б).



а б

Рисунок 2

3. В три шеренги (две по боковым сторонам зала, третья в середине зала) (рисунок 3).

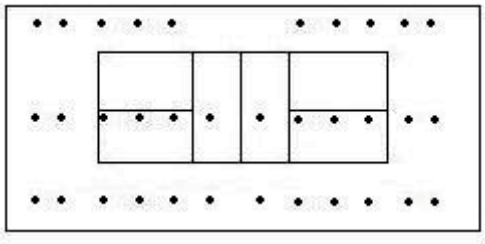
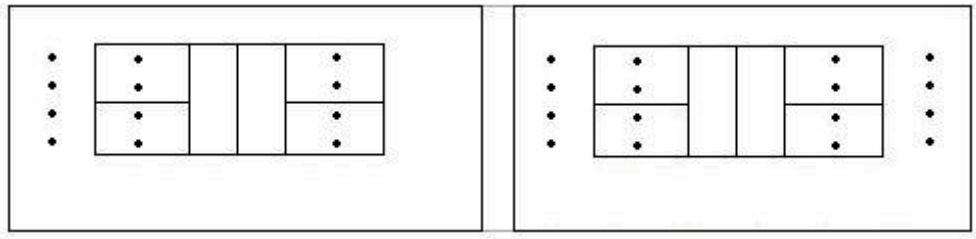


Рисунок 3

4. Занимающиеся играют в тройках, четверках:

а) тройка – на площадке двое игроков, третий за ее пределами. Игроки выполняют задание и меняются через 3–4 падения волана (рисунок 4 а);

б) четверка – одна пара на площадке, вторая за ее пределами. Игра продолжается 1–2 минуты, затем пары меняются местами (рисунок 4 б).



а б

Рисунок 4

Указанные способы размещения игроков – часть из возможных вариантов, способствующих решению конкретных задач.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Бадминтон – один из игровых видов спорта, может быть использован в качестве средства физического воспитания студенческой молодежи и включен в рабочие программы по предмету «Физическая культура».

2. Игра в бадминтон является хорошим стимулом привлечения студентов на учебные занятия по физическому воспитанию, способствует решению задач по совершенствованию физических качеств и повышению уровня физической культуры личности.

## ИЗМЕНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Шукевич Л.В., канд. пед. наук, доцент, Зданевич А.А., канд. пед. наук, доцент, Зданевич Г.И.,***

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

Республика Беларусь

**Введение.** В современных условиях отмечается возрастающее значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья и гармоническом развитии личности.

В физическом воспитании школьников используются разнообразные физические упражнения и среди них большая группа метательных движений.

Метание малого мяча является прекрасным средством физического воспитания детей. Это достаточно сложный вид, особенно метание мяча с разбега. Сложность управления актом метания связана с необходимостью перемещения звеньев тела относительно друг друга за короткий промежуток времени.

Для того чтобы достичь хороших результатов в метании мяча, необходимо приобрести умение набирать оптимальную горизонтальную скорость во время разбега, ее трансформировать, т. е. передать от нижних звеньев тела к верхним путем овладения рациональным режимом бросковых шагов, овладеть обгоном нижними звеньями тела снаряда и умением увеличивать пути сопровождения снаряда для более продолжительного воздействия на него.

Специфические особенности техники метания малого мяча требуют от занимающихся хорошей координации движений, достаточной подвижности в суставах, высокого уровня развития динамической и взрывной силы, а также чувства ритма. Дети, метая малый мяч, приобретают умение правильно оценивать различные интервалы времени, пространственные и силовые параметры. Метание малого мяча включено в программный материал по предмету «Физическая культура и здоровье» всех классов общеобразовательных учреждений.

Анализ современных исследований в области метательных движений, и в частности малого мяча, позволил сделать заключение о том, что в настоящее время таких работ недостаточно, по ним трудно судить о метательной подготовленности детей разного школьного возраста.

В силу этого определение метательной подготовленности детей младшего школьного возраста, на наш взгляд, является актуальным.

**Целью исследования** являлось определение возрастных особенностей метания малого мяча на дальность с места и с разбега у учащихся младшего школьного возраста.

Исходя из поставленной цели исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить уровень показателей и темпы их прироста в метании малого мяча с места на дальность у детей младшего школьного возраста.

2. Определить уровень показателей и темпы их прироста в метании малого мяча с разбега на дальность у детей младшего школьного возраста.

3. Сравнить показатели девочек и мальчиков в метании малого мяча на дальность с места и с разбега.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Для изучения возрастной динамики показателей в метании малого мяча девочек и мальчиков младшего школьного возраста было проведено исследование в общеобразовательных учреждениях № 7, 12, 14, 16, 25, гимназиях № 1 и 2 г. Бреста. В нем приняли участие 334 девочки и 316 мальчиков (таблица 1).

Таблица 1 – Количество школьников, участвующих в эксперименте

| Возраст, лет | Пол | |
|---|---|---|
| | девочки | мальчики |
| 6–7 | 75 | 72 |
| 7–8 | 80 | 76 |
| 8–9 | 92 | 83 |
| 9–10 | 87 | 85 |

Результаты обследования представлены в таблицах 2, 3 и на рисунке.

Таблица 2 – Изменение дальности метания малого мяча с места у детей младшего школьного возраста

| Возраст, лет | Статистические параметры | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | девочки | | | мальчики | | | разница | t | p |
| | $\bar{x}$ | σ | υ | $\bar{x}$ | σ | υ | | | |
| 6–7 | 7,02 | 3,85 | 54,8 | 8,90 | 3,25 | 36,0 | 1,88 | 2,088 | <0,05 |
| 7–8 | 7,30 | 3,12 | 42,7 | 9,85 | 3,62 | 35,7 | 2,55 | 2,970 | <0,05 |
| 8–9 | 7,90 | 2,08 | 26,3 | 13,85 | 4,01 | 28,9 | 5,95 | 7,333 | <0,05 |
| 9–10 | 10,20 | 3,63 | 35,5 | 14,15 | 4,25 | 30,0 | 3,95 | 3,934 | <0,05 |

В результате проведенного анализа полученных данных (таблица 1, рисунок) установлено, что результаты девочек и мальчиков младшего школьного возраста в метании малого мяча с места от года к году улучшаются. Наиболее высокие темпы прироста показателей отмечены у девочек с 8–9 до 9–10 лет, а у мальчиков с 7–8 до 8–9 лет. В другие возрастные периоды прирост незначительный. Анализ полученных данных показал, что результаты мальчиков и девочек в метании малого мяча с места существенно отличаются друг от друга ($p<0,05$).

Рассматривая динамику показателей метания малого мяча на дальность с разбега у девочек и мальчиков в возрасте 6–10 лет, следует отметить значительные изменения их результатов (таблица 3, рисунок).

Таблица 3 – Изменение дальности метания малого мяча с разбега у детей младшего школьного возраста

| Возраст, лет | Статистические параметры | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | девочки | | | мальчики | | | разница | t | p |
| | $\bar{x}$ | σ | υ | $\bar{x}$ | σ | υ | | | |
| 6–7 | 9,85 | 3,44 | 34,9 | 11,50 | 3,96 | 34,4 | 1,65 | 1,729 | >0,05 |
| 7–8 | 10,62 | 3,86 | 36,3 | 11,80 | 4,11 | 34,8 | 1,18 | 0,037 | >0,05 |
| 8–9 | 14,20 | 4,20 | 29,5 | 16,71 | 3,56 | 21,3 | 2,51 | 2,538 | <0,05 |
| 9–10 | 16,10 | 4,81 | 29,8 | 20,20 | 3,29 | 16,2 | 4,10 | 3,917 | <0,05 |

Можно констатировать, что за период с 6 до 10 лет у девочек результаты в метании малого мяча с места улучшаются на 3,18 м, с разбега – на 6,25 м, у мальчиков результаты увеличились соответственно на 5,25 и 8,70 м.

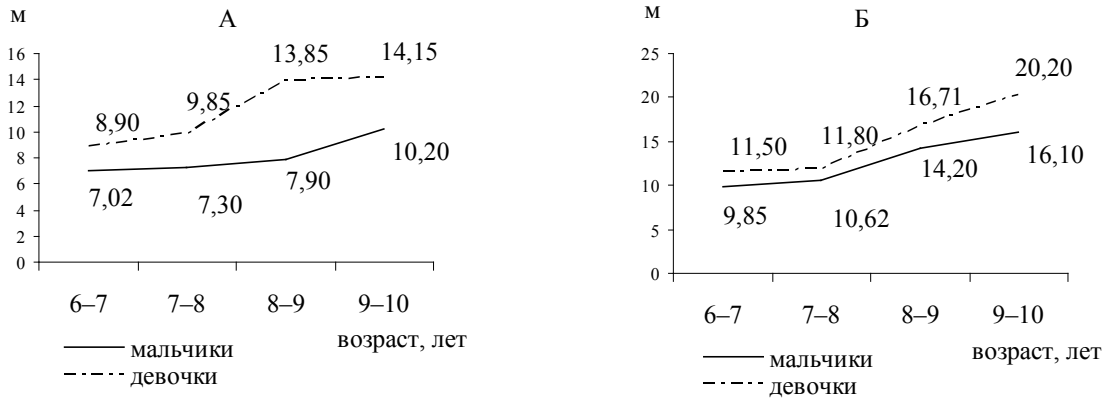



Рисунок – Динамика показателей в метании малого мяча с места (А) и с разбега (Б) у детей младшего школьного возраста

Сравнительный анализ полученных данных мальчиков и девочек в метании малого мяча с разбега показал, что между результатами девочек и мальчиков не отмечается статистически достоверных различий в возрасте 6–7 и 7–8 лет ($p>0,05$). В дальнейшем наблюдается возрастание темпов роста показателей у мальчиков, что приводит к статистически достоверным изменениям по сравнению с девочками ($p<0,05$).

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

1. По показателям метания малого мяча с места и с разбега у мальчиков и девочек младшего школьного возраста наблюдается значительное рассеивание ($\upsilon$ от 16,2 до 54,8 %).

2. Наиболее высокие темпы прироста показателей в метании малого мяча на дальность с места у девочек наблюдаются с 8–9 до 9–10 лет, а у мальчиков – с 7–8 до 8–9 лет.

3. Наиболее высокие темпы прироста показателей в метании малого мяча на дальность с разбега как у девочек, так и у мальчиков наблюдается с 7–8 до 8–9 лет.

Выявленные особенности в темпах прироста результатов в метании малого мяча с места и с разбега на дальность необходимо учитывать в практике школьного физического воспитания и при разработке нормативных требований программы школьного предмета «Физическая культура и здоровье».

## ТОЧНОСТЬ БАЛЛИСТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

***Якуш Е.М., канд. пед. наук,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время все еще нет достаточных оснований для однозначной констатации того, что теоретические, равно как экспериментальные и методические, аспекты проблемы формирования точностных движений в процессах обучения и совершенствования разработаны и решены основательно и глубоко. Качественное выполнение двигательного действия невозможно без определенного уровня развития точности. Даже незначительные отклонения от структуры движений приводят к искажению его техники. Многие авторы [1] включают точность в число ведущих двигательно-координационных качеств.

Под точностью в теории физического воспитания и спорта прямо или косвенно предлагается понимать качество приближения характеристик выполняемых движений к их идеальным показателям. О точности таких движений можно судить по степени попадания спортивного снаряда, оружия или части тела спортсмена в требуемую (заданную) область.

Нарушение точности движений, а также несоразмерность мышечных усилий вызваны двумя факторами: иррадиацией нервных процессов в коре больших полушарий и слабостью дифференцировочного торможения. Иррадиация нервных процессов в двигательном анализаторе способствует вовлечению в работу излишнего числа двигательных единиц, делающих работу неэкономичной, а движение неточным. Именно поэтому движения новичка отличаются по амплитуде, усилию и направлению, что сказывается на снижении работоспособности [2].

На этапе углубленного разучивания двигательного навыка происходит тонкая специализация условно-рефлекторных связей. Уточнение характеристик двигательного действия усиливает концентрацию нервных процессов и индукцию, способствует развитию внутреннего торможения. Это – длительный процесс, поскольку физиологические перестройки про-

исходят постепенно и овладение точностными параметрами двигательного действия занимает довольно продолжительный отрезок времени. Чем сложнее физическое упражнение, тем разнообразнее точностные характеристики, составляющие его основу [3].

В различных двигательных действиях точность проявляется по-разному.

К основным проявлениями точности относятся:

– точность воспроизведения по пространственно-временным и силовым параметрам;

– точность движений тела и его отдельных звеньев в ответ на внешний раздражитель;

– манипулирование предметами в пространстве;

– точность реагирования на движущийся предмет;

– точность баллистических движений.

В нашем исследовании мы акцентировали внимание на проявлении точности баллистических движений. Его особенность заключается в необходимости выбора оптимальной траектории перемещения предмета или снаряда в метаниях, подвижных и спортивных играх, перемещения тела в гимнастических, легкоатлетических и других прыжках.

В экспериментальном исследовании принимали участие 120 учащихся младшего школьного возраста 2, 3 и 4-х классов. Исходный уровень развития точности в контрольных и экспериментальных классах определялся с помощью следующих тестов: метание теннисного мяча на точность и прыжок в длину на точность приземления.

Анализ полученных данных показал, что в исходном уровне развития точности баллистических движений у всех испытуемых существенных различий не было.

В подготовительной части урока учащимся экспериментальных групп предлагались упражнения на внимание и развитие двигательной памяти. Эта установка сохранялась в течение всего занятия и поддерживалась за счет различных двигательных заданий, позволяющих чередовать высокую концентрацию внимания с расслаблением и отдыхом.

Содержание основной части урока имело комплексный характер. Методика в экспериментальных группах включала системы специальных упражнений, направленных на развитие и совершенствование точности баллистических движений, комплекс методических приемов, различные условия их использования.

В заключительной части использовались задания на координацию, внимание, осанку, восстановление дыхания.

В контрольной группе ученики осваивали тот же материал по общепринятой школьной программе обучения.

Тестирование проводилось два раза в год. В данной работе приводятся результаты исследования по двум тестам (метание теннисного мяча на точность и прыжок в длину на точность приземления).

Во всех исследуемых классах, как контрольных, так и экспериментальных, наблюдался прирост показателей исследуемого качества. Однако темпы прироста были разными. В контрольных классах увеличение показателей точности баллистических движений произошло в основном за счет естественного роста организма и составило 10,2 %. В экспериментальных – благодаря использованию специальной методики развития и совершенствования точности баллистических движений данный показатель был более выраженным 19,6 %. Следует отметить, что даже в периоды стабилизации и ухудшения результатов, по данным литературы, у девочек 8 лет, которые занимались в экспериментальных классах, данной тенденции не установлено.

Темпы прироста показателей в прыжках на точность приземления в младшем школьном возрасте имели довольно устойчивую тенденцию к увеличению ($p<0,05$). В среднем прирост в экспериментальных классах составил 23,8 %. В контрольных классах этот показатель был ниже и составил 12,4 %. Необходимо также отметить, что к 9 годам мальчики по результатам тестов начинают превалировать над девочками.

Таким образом, точность баллистических движений, как и другие проявления двигательно-координационных качеств, развивается и совершенствуется при наличии конкретной целевой установки и использовании определенной методики. Результаты исследования показали, что наибольшие темпы прироста изучаемых показателей точности баллистических движений наблюдаются у учащихся младшего школьного возраста в период с 7 до 9 лет. Следует подчеркнуть, что разработанная методика способствовала эффективному освоению точностных баллистических движений и сдерживала тенденцию к стабилизации и ухудшению результатов в данном возрастном период как у мальчиков, так и у девочек.

1. Любомирский, Л.Е. Возрастные особенности точности двигательных действий у школьников в статических и динамических условиях. / Л.Е. Любомирский, Н.И. Приступа // Современные аспекты физизического воспитания школьников: сб. науч. тр. АПН СССР НИИ физиологии детей и подростков. – М., 1985.

2. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996 – № 4. – С.18–20.

3. Назаренко, Л.Д. Теоретическая и методологическая концепция точности как одного из двигательно-координационных качеств / Л.Д. Назаренко // Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1999. – С. 73–77.

## ОСОБЕННОСТИ МОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

***Якуш Е.М., канд. пед. наук, Помозов А.В.,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физическое воспитание школьников – сложный многогранный процесс развития всех сторон моторики, происходящий под влиянием определенных социальных и биологических факторов. Правильно организованное воспитание повышает сбалансированность нервных процессов, оказывает положительное влияние на состояние здоровья, поведение ребенка, оптимизирует его умственную и физическую работоспособность.

По мнению ряда авторов [1, 2], одной из основных задач физического воспитания учащихся младших классов должно быть развитие физических качеств, являющихся основными компонентами моторного развития, а решение этой задачи должно осуществляться с первого класса.

В первом классе ребенок оказывается в совершенно новых для него условиях, нарушается жизненный стереотип, созданный в дошкольных учреждениях. Атмосфера урока, необходимое длительное устойчивое внимание при сохранении вынужденной позы, изменение характера мышечной деятельности, ограничение двигательной активности – факторы, в результате которых начало обучения в школе является одним из самых трудных этапов в жизни ребенка. Наряду с этим многочисленные исследования физического состояния учащихся первых классов свидетельствуют о неоднородности данного контингента, большом разнообразии групповых и индивидуальных показателей. Выявлено, что диапазон результатов физической подготовленности, показываемых детьми данного возраста, отличается в 2–3 раза [1].

Отставание в развитии моторики и малая вероятность ее выравнивания, без ущерба для здоровья, при ныне действующей программе физического воспитания, не учитывающей индивидуальные возможности, приводит к тому, что к окончанию начальной школы отставание в моторном развитии проявляется у 24–35 % школьников. Отставание в развитии моторики негативно сказывается на формировании сердечно-сосудистой, дыхательной

и опорно-двигательной систем [3]. Вместе с тем оценка и учет исходного уровня моторного развития детей, начавших обучение в первом классе, может способствовать более оптимальной индивидуализации процесса физического воспитания.

Большая значимость и вместе с тем определенная сложность данной проблемы стала причиной того, что до настоящего времени многие вопросы теории и методики реализации индивидуального подхода в общеобразовательных школах представляют предмет неослабевающих научных дискуссий и поисков. Накопленный за последние годы практический и теоретический материал по вопросам, связанным с индивидуализацией физического воспитания школьников, не позволяет прийти к единому мнению по многим аспектам данной проблемы.

Формирование моторики детей начиная с раннего возраста является важным условием обеспечения оптимального объема двигательной активности. Сложность проблемы заключается в недостаточном количестве школьных занятий по физической культуре, ограничивающихся двумя часами в неделю.

Существует мнение, что физические упражнения не только в определенной степени удовлетворяют потребность ребенка в движении, но и стимулируют ее, побуждая к самостоятельному удовлетворению через свободную двигательную активность.

Однако с поступлением ребенка в школу меняется режим его жизни, а также условия для деятельности, нарастает ненасыщенность движениями, которая тормозит развитие моторики ребенка и таких основных ее компонентов, как быстрота, гибкость, выносливость, сила, координационные способности, а также обедняются двигательные умения и навыки, необходимость которых в повседневной жизни возрастает.

Целью данного исследования явилось изучение моторного развития учащихся, начавших обучение в первом классе.

В результате проведенных исследований были выделены три уровня моторного развития, к которым относились дети, начавшие обучение в первом классе (рисунок).

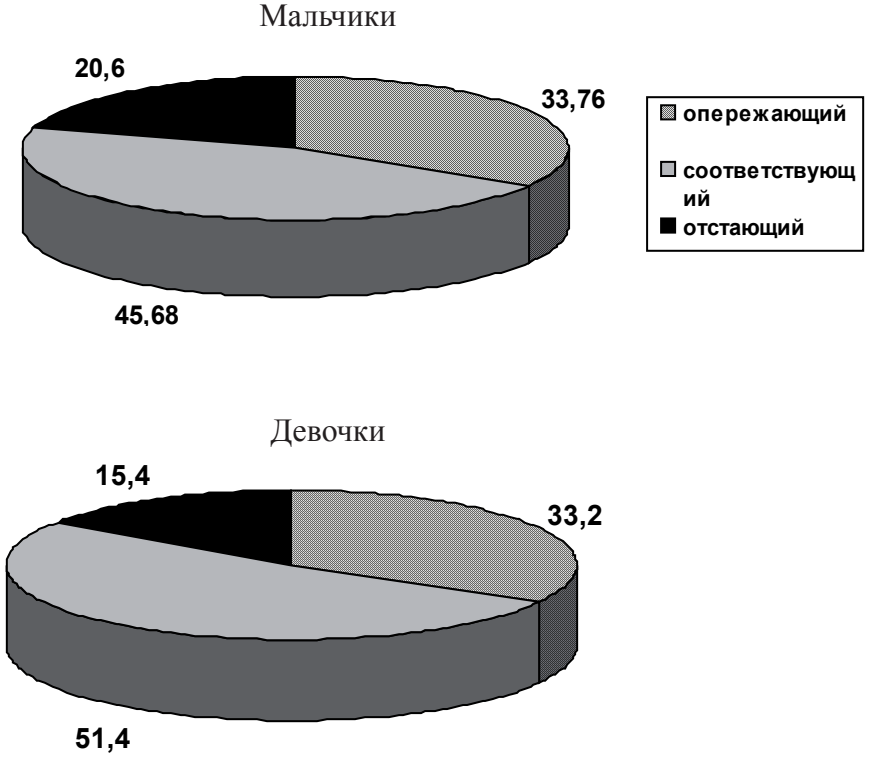



Рисунок – Распределение учащихся первых классов по уровням моторного развития, %

Первую группу составили дети с моторным опережением – 48,5 % (из них мальчиков 51,4 % и девочек 45,6 %); вторую – с моторным соответствием – 33,5 % (из них 33,2% мальчиков и 33,8 % девочек); третью группу составили дети с моторным отставанием – 18,0 % (из них 15,4 % мальчиков и 20,6 % девочек).

Следует подчеркнуть, что обнаружено статистически достоверное различие между группами моторно-опережающих и моторно-отстающих ($p<0,001$), моторно-опережающих и моторно-соответствующих ($p<0,01$), моторно-соответствующих и моторно-отстающих ($p<0,05$) детей.

Рассматривая развитие моторики по отдельным ее двигательным компонентам, можно отметить, что и здесь четко выражено деление детей по уровням моторного развития.

Выявляя, на какой из тестов приходится больший процент моторно-опережающих детей, мы установили, что у мальчиков это метание теннисного мяча на дальность (65,96 %), у девочек – подъем туловища из положения лежа руки за голову (56,10 %). Наименьший процент моторно-опережающих выявлен у мальчиков в тесте подтягивание на перекладине из положения вис лежа (40,53 %), у девочек – бег 30 м с высокого старта (39,61 %). Наличие факта моторного опережения у учащихся первых классов может быть объяснено более выраженными признаками акселерации двигательного созревания, а также тренирующим влиянием более насыщенного свободного двигательного режима 7-летних детей.

Наибольший процент моторно-соответствующих выявлен при выполнении прыжков в длину с места у мальчиков (37,69 %) и в беге на 1000 м. у девочек (48,05 %). Наименьший процент моторносоответствующих приходится на выполнение бега на 30 м с высокого старта (29,31 %) и наклона туловища вперед (29,32 %) у мальчиков и при поднимании туловища из положения лежа (24,02 %) у девочек.

Необходимо отметить, что мальчики, относящиеся к разным уровням моторного развития, имели более высокие результаты по сравнению с девочками. Наиболее значительная разница выявлена в метании теннисного мяча ($p<0,01$), броске набивного мяча ($p<0,001$), прыжке в длину с места ($p<0,01$).

Различия, выявленные в результатах тестов, свидетельствуют о наибольшей разности данных, определенных в упражнениях скоростно-силового характера.

Выявлена взаимосвязь между моторным развитием и функциональным состоянием ($r=0,62$), моторным развитием и умственной работоспособностью ($r=0,60$). Не обнаружено связи моторного развития с физическим ($r=0,34$), что совпадает с данными, имеющимися в литературе.

Анализируя вышеизложенное, необходимо отметить, что:

– данные тестирования позволили разделить детей по уровню моторного развития на моторноопережающих, моторно-соответствующих и моторно-отстающих;

– не обнаружено статистически достоверных различий между мальчиками и девочками внутри выделенных групп ($P>0,05$);

– выявлено значительное ускорение моторного развития у детей, входящих в группу моторноопережающих;

– отмечены неодинаковые скорости формирования отдельных компонентов моторики у учащихся первых классов;

– группа моторно-отстающих детей составляет 18 %.

Таким образом, полученные данные указывают на серьезные недостатки в организации физического воспитания школьников, что приводит к снижению двигательной активности детей, ухудшению состояния здоровья и появлению отставания в моторном развитии.

1. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе: методическое пособие./ А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. – 95 с.

2. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся. / Н.Т. Лебедева. – Минск: Университетское, 1998. – 220 с.

3. Хрипкова, А.Г Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер; под ред. А.Г. Хрипковой, – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА КОРРЕКЦИЮ МОТОРНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ

***Якуш Е.М., канд. пед. наук, Толкачева А.И., Слишина Т.Л., Журович Н.В.,***
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Проведенный анализ специальной научно-методической литературы показал, что эффективность направленного развития компонентов моторики во многом зависит от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Это свидетельствует о необходимости поиска оптимальных величин параметров нагрузки, создания комплексов физических упражнений, направленных на коррекцию моторного развития, с целью достижения положительного эффекта и в то же время расширения функциональных возможностей детей.

В научно-методической литературе имеются сведения об исследованиях, в которых критерием для определения исходных параметров при дозировании нагрузок выступают показатели утомления, в частности нарушение координации движений, повышение ЧСС при постоянной интенсивности внешней работы или снижение работоспособности на 10–20 %.

Однако представлено крайне мало работ, в которых давалась бы оптимальная дозировка нагрузок для учащихся первых классов с разным уровнем моторного развития.

Целью исследования явилось обоснование дозирования нагрузок, направленных на коррекцию моторного развития учащихся первых классов.

В исследовании принимали участие 180 учащихся первых классов: 30 мальчиков и 30 девочек с моторным опережением, 30 мальчиков и 30 девочек с моторным соответствием и 30 мальчиков и 30 девочек с моторным отставанием.

Определялись исходные параметры нагрузок (количество повторений) при заданном интервале отдыха на моделях упражнений, которые наиболее точно характеризуют основные компоненты моторики: бег 30 м с высокого старта, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, метание теннисного мяча на дальность, поднимание туловища из положения лежа в сед, руки за голову, подтягивание на перекладине из положения вис лежа, бег 300 м.

Исходные оптимальные параметры нагрузок, направленных на развитие компонентов моторики, изучались для мальчиков и девочек с разным уровнем моторного развития.

Для эффективного развития КС выполнялись упражнения с внезапно изменяющимися ситуациями, требующими быстрого реагирования на новую обстановку. Предпочтение при выборе упражнений отдавалось целостным действиям, имеющим конкретную двигательную задачу. Эффективные параметры нагрузки, направленной на развитие КС у учащихся первых классов, определялись на модели челночного бега 4×9 м с интервалом отдыха 1 мин между повторениями.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что при интервале отдыха в 1 мин с моторным опережением мальчики эффективно выполняют 6 повторений челночного бега. У девочек 10-процентное снижение скорости наступает на одно повторение раньше. С моторным соответствием мальчики выполняют 5 повторений, девочки – 4. С моторным отставанием мальчики смогли выполнить 3 повторения до падения скорости на 10 % ниже максимальной, а девочки – 2 повторения.

Прыжковые упражнения и метания являются наиболее распространенными формами проявления скоростно-силовых качеств, требующих проявления способности к взрывному нервно-мышечному усилию. Изучение исходных величин нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых способностей учащихся первых классов с разным уровнем мотор-

ного развития, проводилось на модели повторного выполнения прыжков в длину с места. Испытуемые последовательно выполняли прыжки в длину с места с 30-секундными интервалами отдыха между повторениями до снижения результатов на 10 % от максимального.

Результаты исследования показали, что, выполняя прыжки в длину с места с 15-секундным интервалом отдыха, с моторным опережением мальчики делают 9, а девочки –7 эффективных повторений прыжков. С моторным соответствием у мальчиков снижение результатов на 10 % и более происходит на 8-й, у девочек – на 7-й попытке. Мальчики и девочки с моторным отставанием эффективно выполняют по 5 повторений.

Изучение исходных величин нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у учащихся первых классов с разным уровнем моторного развития, осуществлялось на модели выполнения повторных бросков набивного мяча (весом 1 кг) из-за головы из положения сидя ноги врозь. Эксперимент показал, что с 15-секундными интервалами отдыха, моторно-опережающие дети делают 8 (девочки) и 9 (мальчики) эффективных повторений. Относящиеся к уровню моторно-соответствующих мальчики выполняют 7, девочки – 6 бросков. Мальчики и девочки с отставанием моторного развития выполняли по 5 бросков.

Изучение исходных величин нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у детей с разным уровнем моторного развития, проводилось на модели метания теннисного мяча на дальность. Исследование проводилось на спортивной площадке во время уроков физической культуры. Определялось количество повторений в серии при интервале отдыха между повторениями 15 с. Повторное трехкратное выполнение метаний с результатом ниже 90 % и более к максимальному являлось основанием для прекращения опыта. Полученные данные свидетельствуют о том, что при 15-секундном интервале отдыха мальчики выполняют на одно повторение больше, чем девочки в группе моторно-опережающих (девочки выполняют 7 бросков). Мальчики с моторным соответствием выполняют 7 попыток, девочки на одну попытку меньше. Мальчики с отстающим моторным уровнем эффективно выполняют 6 попыток, девочки – на две меньше.

Динамика повторного выполнения метания теннисного мяча на дальность у учащихся первых классов с разным уровнем моторного развития при интервале отдыха 15 с показала, что за оптимальные были приняты следующие исходные нагрузки: для моторно-опережающих мальчиков – 8, для девочек – 7 попыток; моторно-соответствующих мальчиков – 7, для девочек – 6 попыток; для моторно-отстающих – соответственно 6 и 4 попытки; интервал отдыха 15 с.

Наиболее простым и эффективным средством направленного развития общей выносливости является бег, причем наиболее эффективным считает равномерный бег умеренной интенсивности. В специальной литературе имеется много рекомендаций относительно исходных нагрузок, направленных на развитие выносливости. Например, Е.И. Вавилова [1] рекомендует для развития выносливости бег с интенсивностью 50–60 % от максимальной, а В.Н. Горащук [2] предлагает 5-минутный бег в чередовании с ходьбой со скоростью 2,0; 2,3; 2,9 м/с.

Изучение исходных величин нагрузки, направленной на развитие выносливости, проводилось на модели повторного выполнения бега на 300-метровой дистанции. Интервал отдыха между повторным выполнением бега составлял 3 мин. Длинный интервал отдыха был определен в результате анализа научно-методической литературы. Снижение скорости бега ниже 90 % от максимальной являлось основанием для прекращения опыта.

Для совершенствования моторного развития учащихся первых классов и нормализации отстающих компонентов в физическом воспитании необходимо учитывать уровень моторного развития детей (опережающий, соответствующий, отстающий), который находится в тесной связи с физической подготовленностью, функциональным состоянием и умственной работоспособностью.

На основании проведенных исследований экспериментально установлены и могут быть использованы учителями физической культуры основные исходные параметры нагрузок в зависимости от уровня моторного развития.

При нормировании нагрузок, направленных на развитие отстающего компонента моторики, следует соблюдать дозирование физических упражнений:

– для развития скоростных качеств – повторное пробегание 30 м с максимальной скоростью: для мальчиков с моторным опережением – 6 повторений, для девочек – 5; с моторным соответствием для мальчиков – 5 повторений, для девочек – 4; с моторным отставанием – соответственно 4 и 3 повторения; интервалы отдыха между повторениями одна минута;

– для развития координационных способностей – повторное выполнение челночного бега 4×9 м: для мальчиков с моторным опережением – 6, для девочек – 5 повторений; с моторным соответствием – 4 и 3 повторения; с моторным отставанием – 3 и 2 повторения соответственно; интервал отдыха между повторениями 1 минута;

– для развития выносливости – бег на 300 м: для детей с моторным опережением – 4 повторения, с моторным соответствием – 3, с моторным отставанием – 2 повторения; интервал отдыха между повторениями три минуты;

– для развития силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса – поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными ногами до положения седа: для моторно-опережающих детей – 4 подхода, моторно-соответствующих – 2, моторно-отстающих – 2 подхода; интервал отдыха между подходами одна минута;

– для развития силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса и рук – подтягивание на перекладине из положения вис лежа: для моторно-опережающих детей – 5 подходов, моторно-соответсттвующих – 4, моторно-отстающих мальчиков – 3, девочек – 2 подхода; интервал отдыха между подходами 1 минута;

– для развития скоростно-силовых качеств мышц ног – прыжок в длину с места: моторно-опережающие мальчики выполняют – 9, девочки – 7 прыжков, моторно-соответствующие – 8 и 7, моторно-отстающие по 5 прыжков соответственно; интервал отдыха между прыжками 15 с;

– для развития скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса и рук: моторно-опережающие мальчики выполняют 8, девочки – 7 попыток, моторно-соответствующие – 7 и 6 попыток, моторно-отстающие – 6 и 4 попытки ответственно; интервал отдыха между попытками 15 с;

– для развития скоростно-силовых качеств мышц рук: моторно-опережающие мальчики выполняют 9, девочки – 8 бросков, моторно-соответствующие – 8 и 7, моторно-отстающие – по 5 бросков соответственно; интервал отдыха между бросками 15 с.

Таким образом, разработанные исходные параметры дозирования нагрузок могут быть широко использованы в физическом воспитании средних общеобразовательных школ.

1. Вавилова, Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6–7 лет / Е.Н Вавилова // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе. – М., 1980. – С. 15–26.

2. Горащук, В.П. Дозирование физических нагрузок при развитии основных двигательных качеств у школьников 6–7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.П. Горащук – М., 1985. – 25 с.

3. Гужаловский, А.А. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры: метод. реком. / А.А. Гужаловский, Р.Э. Зимницкая. – Минск, 1993. – 19 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

**Направление 4. Физическое воспитание как фактор физического и духовного оздоровления нации** ..... 3

***Emeljanovas A., Mauricienė V.***
Dynamics of schoolchildren spine sagittal curves and cardiovascular system' parameters and their coherence ..... 3

***Barker D.M., Puehse U.***
Thinking about teamwork in school sport and physical education ..... 6

***Kardelienė L.***
Communication in physical education activities: types of teacher's verbal communication in educational dilemmas ..... 11

***Rakauskienė V., Kardelienė L.***
Promotion of physical activity among adolescents by applying educational consulting ..... 14

***Sukys S.***
Relations between 6–11 grades children's problem behaviour and participation in extracurricular activities ..... 17

***Акопян Е.С., Тер-Маргарян Н.Г.***
Технология формирования здорового позвоночника на уроках физической культуры ..... 21

***Алехнович О.В.***
Черлидинг – инновационная форма организации учебно-воспитательного процесса и досуга студентов ..... 24

***Афтимичук О. Е.***
Музыкально-ритмическое воспитание в системе дошкольного образования ..... 26

***Белый К.И.***
Контроль динамики закаленности детей-дошкольников ..... 30

***Билецкая В.В.***
Особенности проявления физических способностей у детей младшего школьного возраста с различным уровнем физического здоровья ..... 32

***Бобр В.М., Петрашкевич Н.И.***
Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей ..... 36

***Бояркина А.А.***
Об актуальности смягчения проблемы «компьютер и здоровье» в техническом вузе средствами физической культуры ..... 39

***Бурнос М.А., Стрельская Л.Г.***
Пешеходный туризм как средство физического воспитания дошкольников ..... 42

***Воскресенская Т.В., Приходько В.И., Солдатенкова А.И.***
Особенности вегетативной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы у учащихся, занимающихся физической культурой и спортом ..... 44

***Вучева В.В.***
Использование педагогических технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию в вузе ..... 47

***Гаврилович А.А.***
Физическое воспитание и здоровье дошкольников ..... 51

***Гасанова-Матвеева З.А.***
Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста ..... 53

***Глущенко И.А.***
Система профильной подготовки старшеклассников с физкультурной направленностью ..... 57

***Голенко А.С., Кузьмина Л.И.***
Координационная подготовка в физическом воспитании школьников ..... 61

***Головкова И.В., Шепёлкин П.А.***
Мониторинг физического состояния на занятиях по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья ..... 64

***Григорович Е.С., Романов К.Ю., Переверзев В.А.***
Предпосылки разработки педагогической технологии укрепления здоровья студентов в процессе физического воспитания ..... 67

***Гулидин П.К.***
Динамика развития скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у девочек и девушек в возрасте от 7 до 17 лет ..... 69

***Давиденко Е.В., Семененко В.П.***
Совершенствование содержания программ физического воспитания в начальной школе на основе использования инновационных видов двигательной активности ..... 72

***Дворак В.Н.***
Теоретико-эмпирические направления совершенствования общего физкультурного образования студентов ..... 75

***Дмитрук С.В.***
Доверие: определение понятия, фазы формирования в туристских играх студентов ..... 79

***Егорова С.А.***
Концепция развития остеохондроза позвоночника у детей и задачи оздоровительной физической культуры ..... 83

***Зайцев А.А., Луценко Е.С.***
Способ подбора упражнений для тренировки устойчивости к укачиванию на основе теории сенсорного конфликта ..... 86

***Злотников А.А.***
Отношение к здоровью и спортивная активность в молодежной среде (по материалам социологического исследования в Гомельской области) ..... 89

***Змачинский А.А.***
О влиянии ходьбы на повышение качества учебного процесса по физическому воспитанию студентов ..... 90

***Иванов С.А.***
Реалии и содержание олимпийского образования подрастающей молодежи Гомельского региона ..... 93

***Иванова А.А.***
Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании подростков в условиях школы закрытого типа..... 96

***Исаченко А.О., Гузов Н.М.***
Средства общей и профессионально-прикладной физической подготовки учащихся средних специальных учебных заведений ..... 98

***Калиниченко И.А.***
Мотивация школьников как основа проектирования содержания физического воспитания ..... 101

***Кесель С.А.***
Влияние программ физических упражнений различной направленности и объема на функциональное состояние детей 5–6 лет..... 105

***Ким Т.К.***
Концептуальные основы физического воспитания в системе «семья – школа»..... 109

***Клинов В.В.***
Сущность и содержание интеллектуального компонента культуры здорового образа жизни старшеклассников ..... 113

***Ковалева О.Н., Могилевцева Т.Е.***
Актуальные проблемы формирования физической культуры студента и способы их решения..... 116

***Колосовская Л.А.***
Характеристика физической подготовленности студентов СМГ в медицинском вузе ..... 120

***Конопацкий В.А., Дойняк Ю.П.***
Формирование физической культуры личности школьников, освобожденных от уроков физической культуры ..... 124

***Корзун Д.Л., Коледа В.А., Переверзев В.А.***
Динамика морфофункциональных показателей физического развития мальчиков 8–10 лет с различным двигательным режимом..... 126

***Косяк Л. С.***
К вопросу организации и содержания физического воспитания дошкольников с особенностями психофизического развития.....129

***Котло Е.Н.***
Проблемы совершенствования физического воспитания студентов ..... 131

***Котло С.А.***
Педагогические условия внедрения элективных курсов по физической культуре в систему высшего образования..... 135

***Кошман М. Г., Кветинский С. С.***
Проблемы спортизации физического воспитания школьников..... 138

***Кривцун В.П., Шкирьянов Д.Э.***
Инновационный подход к оздоровлению школьников на музыкальной тропе здоровья..... 142

***Кривчикова Е.Д., Фандикова Л.А.***
Спинбайк-аэробика как средство оздоровления женщин первого зрелого возраста ..... 145

***Круглик И.П., Круглик И.И.***
Отношение студентов аграрных вузов к здоровому образу жизни ..... 147

***Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю.***
Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе ..... 150

***Куликов В.М., Рахматов Ю.К., Тарасов В.И.***
Использование информационно-компьютерных технологий в управлении физическим воспитанием студентов ..... 153

***Куликов В.М., Сковорода Е.В., Кесель С.А.***
Исследование годичной динамики умственной работоспособности студентов ГГАУ ..... 158

***Кулинкович Е.К.***
Оценка студентами эффективности физического воспитания в различных учебных отделениях ..... 163

***Купавцев Т.С.***
Реализация задач физического воспитания в вузах МВД России ..... 164

***Куприян В.К., Куприян С.В.***
Формирование компетенции, обеспечивающей готовность старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями ..... 166

***Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н.***
Оценка уровня физического здоровья юных спортсменов ..... 169

***Латыпов И.К.***
Организационно-педагогические условия профильного обучения в области физической культуры ..... 171

***Латыпов И.К., Лукина В.И.***
Проблема здоровья школьников и философия современного образования ..... 175

***Логвин В.П.***
Некоторые аспекты реализации новой программы для специальных медицинских групп ..... 178

***Логвина Е.А.***
Современные подходы в организации внеклассной работы с детьми младшего и среднего школьного возраста ..... 181

***Логвина Т.Ю.***
Мониторинг физического состояния дошкольников как основа оценки эффективности физического воспитания ..... 184

***Лоза Т.А.***
Поиск путей повышения двигательной подготовленности школьников и студентов ..... 187

***Лукьяненко В.П.***
Основные положения концепции коренной модернизации системы общего физкультурного образования в России ..... 189

***Луценко Е.Л., Габелкова О.Е.***
Особенности лиц с избыточной массой тела ..... 194

***Луценко Е.С.***
Исследование двигательной реакции у студентов технических вузов в условиях кинетоза ..... 199

***Малашенкова Е.А.***
Познавательный компонент системы физического воспитания школьников ..... 201

***Малетина Е.Б.***
Интеллектуализация физического воспитания студентов ..... 204

***Машарская Н.М., Кряж В.Н.***
Обоснование методики повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей-старшеклассников ..... 206

***Медведев В.А.***
Физическое воспитание студентов как фактор физического оздоровления нации ..... 210

***Милашечкина Е.А., Горбатов В.Ф.***
Влияние психофизических упражнений на функциональные возможности организма школьниц, проживающих в условиях химического загрязнения окружающей среды ..... 214

***Моисейчик Э.А.***
Проблемы профилактики простудной заболеваемости средствами физической культуры ..... 218

***Москаленко Н.В.***
Педагогические инновации в физическом воспитании общеобразовательных учебных заведений ..... 221

***Овсянкин В.А., Сущенко Г.Н.***
Управляемые самостоятельные занятия по физической культуре как форма повышения двигательной активности студентов ..... 223

***Овчаренко С.В., Родина Ю.Д.***
Психологические аспекты подготовки спортсменов-инвалидов ..... 227

***Огородников С.С., Мойсеенко Ю.Н.,***
Характеристика психологических и физических качеств будущих специалистов государственной службы ..... 229

***Пальвинская Л.В., Приходько В.И.***
Физическая подготовленность студентов с различными типами кровообращения ..... 233

***Петрачева И.В.***
Социально-педагогические аспекты работы детского клуба ..... 238

***Приходько В.И., Босовец Е.В.***
Комплексная программа воостановления у больных мелкоочаговым инфарктом миокарда на стационарном этапе ..... 239

***Прокопова Л.И.***
Двигательная активность детей младшего школьного возраста ..... 243

***Пустюльга С.Н., Кряж В.Н.***
Повышение эффективности физической подготовки курсантов воинских учебных подразделений на основе дифференцированного воспитания физических качеств ..... 247

***Рахматов Ю.К., Куликов В.М.***
Некоторые организационные подходы к формированию элементов здорового образа жизни в условиях дошкольного учреждения ..... 251

***Рышняк Э.Б., Демченко П.П.***
Взаимообусловленное влияние двигательных способностей и психомоторики на физическое состояние и двигательный опыт детей 6–7 лет дошкольных учреждений ..... 254

***Сергейчик Н.А.***
Уровень физического здоровья студентов специального отделения 1-го курса БТЭУПК в 2007–2008 учебном году ..... 257

***Снежицкий П.В., Григоревич В.В., Филиппов В.А.***
Оптимизация внеклассных физкультурных занятий в сельских школах ..... 259

***Соловьева Ю.А., Гулидин П.К.***
Уровень физической, психофизиологической, технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации ..... 263

***Сухецкий В.К., Шимоволос Т.К.***
Особенности физического состояния подростков 11–14 лет с разными стадиями полового созревания ..... 267

***Титовец Т.Е.***
Общепедагогические основы формирования здоровьесберегающего поведения в процессе физического воспитания студентов ..... 270

***Торыбаева Ж.З., Битабаров Е.А.***
Исследование двигательной активности как фактора физического оздоровления и развития школьников ..... 272

***Троценко Н.Н.***
Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни ..... 275

***Труфанова Т.Е., Тарасенко И.Р.***
Профессионально-ориентированные здоровьесберегающие технологии физической культуры студенческой молодежи ..... 278

***Федоров А.И.***
Отношение подростков к здоровью: психолого-педагогический аспект ..... 280

***Фещенок С.А.***
Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5–6 лет в санаторном дошкольном учреждении ..... 284

***Фильгина Е.В., Абрамович П.А.***
Физическое воспитание студентов высших учебных заведений творческих музыкальных специальностей ..... 286

***Фурманов А.Г., Мартинкевич О.С.***
Аквааэробика в качестве услуг рекреационного туризма ..... 288

***Храмов В.В.***
Педагогическая целесообразность информатизации учебного предмета «Физическая культура и здоровье» ..... 290

***Чатинян А.А., Фаградян Д.С.***

Особенности развития точности мелкой моторики у детей дошкольного и младшего школьного возраста ..... 294

***Чиженок Т.М., Кузьмина Л.И.***
Состояние физической подготовленности юношей лицея военно-профессиональной направленности ..... 297

***Шарманова С.Б.***
Реализация ценностного потенциала утренней зарядки в младших группах дошкольного образовательного учреждения ..... 299

***Шаталова И.Е., Резенькова О.В.***
Самостоятельная работа студентов в области физической культуры ..... 303

***Шебеко В.Н.***
Формирование личности дошкольника в процессе физического воспитания ..... 306

***Шиманец С.В., Григорович Е.С., Романов К.Ю., Трофименко А.М., Шнитко С.Н., Бова А.А., Мельничук В.И., Переверзева Е.В., Переверзев В.А.***
Динамика показателей массы тела студентов-медиков в процессе учебы и занятий физической культурой ..... 309

***Шмакова Г.Г. Шмаков В.В., Шмаков М.В.***
Некоторые особенности в организации и проведении учебных занятий по бадминтону со студентами ..... 313

***Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Зданевич Г.И.***
Изменение результатов метания малого мяча на дальность у детей младшего школьного возраста ..... 315

***Якуш Е.М.***
Точность баллистических движений как проявление двигательно-координационных качеств в младшем школьном возрасте ..... 318

***Якуш Е.М., Помозов А.В.***
Особенности моторного развития первоклассников ..... 320

***Якуш Е.М., Толкачева А.И., Слишина Т.Л., Журович Н.В.***
Экспериментальное обоснование дозирования нагрузок, направленных на коррекцию моторного развития учащихся первых классов ..... 323

Научное издание

# НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Материалы**
**Международной научно-практической конференции**

(Минск, 8–10 апреля 2009 г.)

**В 4 томах**

**Том 3**

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ

*Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа*

**В 2 частях**

Часть 2

Компьютерная верстка *Т.Г. Данилевич*
Корректоры *Е.В. Гулицкая*, *Н.С. Геращенко*

Подписано в печать 30.03.2009. Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Ризография. Усл. печ. л. 38,6. Уч.-изд. л. 31,89. Тираж 100 экз. Заказ 21.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры».
ЛИ № 02330/0131872 от 29.06.2004.
ЛП № 02330/0131688 от 27.05.2004.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.