

**Секция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта»,
научный руководитель – Семёнова Г.И.**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ДАННЫМ
АКТИВНОЙ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ**

Голубев Ю.В., Царапкин Л.В.

*Волгоградский государственный архитектурно-
строительный университет, Волгоград, Россия,
lvs@yandex.ru*

Волгоградская область является одним из регионов России, в котором значительное внимание уделяется вопросам физического развития и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Двигательный режим при занятиях физической культурой в вузе обеспечивается согласно учебным программам.

Их разработку требует определения и оценки физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности занимающихся, а также состояния здоровья в целом в рамках врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий.

Неотъемлемой частью занятий является проведение по семестрам педагогического контроля с целью оценки функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности (тренированности) занимающихся.

Особую актуальность данный аспект приобрел в связи с постановлением Правительства РФ от 29.12.2004 № 6916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения», что предполагает активизацию работы по проведению массовых обследований учащихся.

Для оценки функционального состояния организма студентов на занятиях по физической культуре применяется активная ортостатическая проба, которую студенты могут выполнять самостоятельно. Ортостатическая проба характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Ее суть заключается в анализе изменений частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления в ответ на активный переход тела из горизонтального в вертикальное положение.

В массовых обследованиях, возможно ограничиться только подсчетом ЧСС.

Методика обследования заключается в том, что в начале занятия обследуемые располагаются в положении лежа на гимнастических ковриках и через 5 минут покоя у них пальпаторно подсчитывается ЧСС за 15 секунд. Затем студенты встают в вертикальное положение, и в первые 15 сек пребывания в вертикальном положении, у них вновь определяется ЧСС. Далее вычисляется прирост ЧСС за одну минуту, позволяющий произвести оценку тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Под наблюдением находились 24 юноши (студенты ВолгГАСУ) из них 13 юношей первого курса обучения, 11 студента второго курса.

Активное изменение положения тела с горизонтального на вертикальное, способствовало увеличению ЧСС на 8-15 ударов в минуту у 12 обследованных студентов. У 3 обследованных студентов имел место пороговый уровень увеличения показателя ЧСС на 16 ударов в минуту (Студенты второго курса). Подобные изменения ЧСС при активной ортостатической пробе относятся к физиологическому типу реакции симпатического отдела вегетативной нервной системы.

У 2 студента выявилось повышение ЧСС на 20 ударов в минуту; у 7 - более чем на 20 ударов в ми-

нуту от исходной ЧСС (Все студенты первого курса). То есть выявлялся гиперсимпатикотонический тип реакции симпатического отдела вегетативной нервной системы на активное изменение положения тела с горизонтального на вертикальное.

Подобные изменения ЧСС при активном изменении положения тела развиваются вследствие более объемного перемещения крови в нижерасположенные отделы тела и уменьшения венозного возврата к сердцу, в частности при уменьшении объема циркулирующей крови, варикозном расширении вен или снижении их тонуса. Последнее отмечается при длительной гиподинамии, атрофии мышц конечностей, у выздоравливающих после инфекционных, особенно вирусных, заболеваний, у лиц с низким уровнем развития мышечного корсета туловища, астенического телосложения

Следует подчеркнуть, что удовлетворительные и неудовлетворительные показатели ортостатической пробы наблюдались у студентов первого курса (9 человек), а достаточно хороший показатель ортостатической пробы (15 человек) у студентов второго курса обучения.

При последующем опросе все студенты первокурсники утверждали, что последние два года обучения в школе пренебрегали занятиями физической культурой и активным проведением отдыха.

При сравнении результатов тестирования уровня развития основных двигательных качеств, так же было отмечено, что у студентов первокурсников уровень развития основных двигательных качеств был достоверно ниже, чем у студентов второго курса.

В то же время, студенты второго курса обучения регулярно посещали занятия по физической культуре в процессе обучения и, как следствие, явились более адаптированными к занятиям физическими упражнениями, что и проявилось в физиологическом типе реакции симпатического отдела вегетативной нервной системы при активной ортостатической пробе по данным изменения ЧСС.

Полученные в нашем исследовании данные свидетельствуют о целесообразности проведения активной ортостатической пробы в начале учебного года для выявления студентов с повышенным уровнем возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы, что может быть следствием сниженного уровня работоспособности и ослабленного здоровья.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МИНИ ЛЕКЦИЙ
ПО НАЧАЛЬНОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ФИГУРИСТОВ**

Зобнин Д.С.

*УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия, d.s.zobnin@gmail.com*

На начальном этапе обучения фигурному катанию вряд ли правомерно говорить о теоретической подготовке в общепринятом понимании этого термина. В данном случае формирование знаний мы рассматриваем как первый шаг и основу для восприятия в дальнейшем более сложных вопросов, требующих осмысления на теоретическом уровне. В данной статье рассматриваются нерешенные вопросы формирования знаний на начальном этапе обучения фигурному катанию в целостной системе образовательного процесса.

В существующих учебных программах для ДЮСШ по фигурному катанию содержание теоретической подготовки распределено по следующим разделам: «Физическая культура и спорт в России», «Правила поведения на занятиях на льду», «Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи», «Терминология фигурного катания на коньках», «Сведения о строении и функциях организма человека», «Личная и общественная гигиена» [1, 2]. Почти все вопросы, рассматриваемые в данных разделах слишком сложны для новичков в фигурном катании, а их необходимость вызывает сомнения. Например: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека», «Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие». Последовательность освоения теоретического материала не указывается. Само по себе это, на наш взгляд, не является упущением, так как любая программа образования – это, прежде всего, его содержание.

Последовательность и, главное, сроки изучения элементов содержания, по нашему мнению, должен определять педагог, при сквозном планировании без жесткого распределения по месяцам и годам обучения, исходя из текущего уровня владения двигательными действиями [5]. Так или иначе, тренер, работающий с начинающими фигуристами 4-6 лет, вынужден вести поиск содержания знаний, необходимых для успешного закрепления многочисленных правил: самообслуживания, поведения в стандартных и неприятных ситуациях, и, конечно, правил техники, которые принято называть основными опорными точками [3].

Учитывая сказанное, проверка эффективности использования сквозного планирования и мини лекций на учебно-тренировочном занятии представляется нам актуальным.

Целью исследования явилось обоснование и разработка методики учебно-тренировочного занятия с использованием мини лекций и сквозного планирования на начальном этапе обучения фигурному катанию и оценка ее результативности.

Руководствуясь классическими представлениями об оптимальной мере усилий, которые ускоряют физическое (И.А. Аршавский) и умственное (Л.С. Выготский) развитие ребенка, мы не склонны к жесткому лимитированию временными рамками освоение содержания образовательной программы фигурного катания. Традиционное распределение

материала по месяцам и годам обучения делает невозможным индивидуализацию обучения и рано или поздно повлечет разделение занимающихся на умеющих и неумеющих. В этой ситуации становится неизбежным так называемый отсев, не имеющий ничего общего с современной тенденцией гуманизации образования.

Использование сквозного планирования учебного материала, предложенное А.В. Чудиновских и А.Т. Воробьевым [5] для физической культуры в общеобразовательной школе, дает возможность минимизировать отрицательные последствия образования. Методологической базой такого планирования является теория формирования ориентировочной основы двигательных действий [3], а конкретными ориентирами и инструментами оценки успешности обучения становятся основные опорные точки и другие правила спортивной культуры [4].

Учитывая специфику основной и, по сути, единственной на данном этапе подготовки формы занятий – учебно-тренировочного занятия, мы сочли возможным структурировать содержание знаний для их сообщения на минилекциях длительностью 30-90 секунд с использованием средств наглядности и последующей проверкой усвоения в форме игры.

Исследование выполнено на базе спортивной секции по фигурному катанию на коньках г. Екатеринбург. В эксперименте, проведенном в течении 4 месяцев, участвовали дети групп начальной подготовки 4-5 лет. В Экспериментальную группу вошли 12 человек, в контрольную группу соответственно 12 человек. В контрольной группе занятия проводились по базовой программе на начальных этапах обучения, занятия в экспериментальной группе проводились так же по базовой программе, но на учебно-тренировочных занятиях применялись мини лекции, а знания по мини лекциям распределялись согласно идеи сквозного планирования, при котором педагог определяет порядок изучения без жесткого распределения по месяцам и годам обучения исходя из текущего уровня овладения знаниями. Общее количество и время занятий в обеих группах было одинаковым.

В начале эксперимента все спортсмены были протестированы, тест содержал 20 вопросов, тем самым, был определен исходный уровень теоретической подготовленности. В конце эксперимента был проведен повторный тест, с использованием другого варианта теста, такого же объема и аналогичного содержания.

Динамика изменения уровня знаний в процессе педагогического эксперимента

Группы	Количество	Средний возраст	Уровень знаний (количество допущенных ошибок $X \pm \sigma$)		
			Исходный	Итоговый	Достоверность
Контрольная	12	4-5	$15,3 \pm 1,1$	$15,3 \pm 2,3$	$p > 0,05$
Экспериментальная	12	4-5	$15,9 \pm 2,5$	$13,3 \pm 2,2$	$p > 0,05$

Таким образом, разработанная методика занятий с применением мини лекция, а так же сквозного планирования, позволила повысить скорость и качество обучения необходимым теоретических знаний, а так же увеличить их тренировочное воздействие.

Список литературы

1. Абсалимова И.В. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И.В. Абсалимова. М.: Советский спорт, 2006. 154 с.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовке / В.В. Агапова. Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003. 77 с.
3. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Бюген. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
4. Лубышева Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Загребская // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7-15.
5. Чудиновских А.В. Новые подходы к планированию учебной работы по физической культуре в школе / А.В. Чудиновских, А.Т.

Воробьева // Развитие двигательной и функциональной подготовленности школьников: Сб. науч. трудов. Свердловск: СГПИ, 1990. С. 98-104.

ПРОБЛЕМЫ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НАЧИНАЮЩИХ ФИГУРИСТОВ В ШКОЛЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Князев А.И.

Уральский федеральный университет, Екатеринбург,
a.i.knyazev@gmail.com

Качество современного образования во многом определяется результатами, ожидаемыми заказчиками. В учреждениях дополнительного образования, каковыми являются спортивные школы, такими заказчиками являются, прежде всего, родители. К сожалению, зачастую такая позиция родителей превалирует во взаимодействии со спортивными педагогами. Тог-