

cal culture”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9, pp. 22-27.

3. Smirnov S.I. (2011), “Working out the model of quality of fitness services”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79, No. 9, pp. 130-134.

4. Chistyakov, V.A., Aronov, G.Z. and Pryhoda, G.A. (2005), “The process of marketing activities in the field of health and fitness services”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 18, pp. 91-100.

Контактная информация: georgii.aronov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.09.2012.

УДК 796(04)

НАРОДНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА ОПТИМИЗАЦИИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Саид-али Махмудович Аслаханов, кандидат педагогических наук, доцент,
Чеченский государственный педагогический институт,
Чеченская Республика, г. Грозный*

Аннотация

На основе анализа результатов естественно-сравнительного педагогического эксперимента, автором обоснована педагогическая целесообразность использования народных детских подвижных игр и физических упражнений как средств реализации одной из ведущих задач непрерывного физкультурного образования – содействие укреплению здоровья и полноценному физическому развитию подрастающего поколения. Анализ результатов естественно-сравнительного педагогического эксперимента показывает, что использование известных с детства национальных подвижных игр и физических упражнений в сочетании с программным материалом содействует повышению уровня морфофункционального состояния учащихся, что позволяет успешно, на более высоком качественном уровне реализовывать цели, задачи и программно-нормативные требования программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

Ключевые слова: физическое развитие, длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, индекс Гарвардского степ-теста, показатели.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.10.92.p24-30

TRADITIONAL GAMES AND EXERCISES AS MEANS OF OPTIMIZATION OF MORPHOFUNCTIONAL CONDITION OF PUPILS

*Said-ali Makhmudovich Aslakhonov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Chechen State Teacher Training College,
Chechen Republic, Grozny*

Annotation

Based on the analysis of natural comparative pedagogical experiment, the author justified pedagogical usefulness of popular children's outdoor games and exercises application as a means of achieving one of the leading tasks of continuous physical training – health promotion and full physical development of the young generation. Analysis of the results of natural and comparative pedagogical experiment shows that use of national outdoor games, known since the childhood, and physical exercises assists in combination with the program material in increasing the level of morphofunctional condition of pupils that allows successfully, at higher qualitative level to realize the purposes, tasks and program and standard requirements of the program of physical training of pupils of comprehensive school.

Keywords: physical development, body length, weight, chest circumference, vital capacity, Harvard step test performance index.

Рассматривая физическое развитие как критерий физического совершенства, мы ставили перед собой задачу выявить степень эффективности использования на уроках

физической культуры учащихся общеобразовательной школы традиционных, созданных народом с учетом этнотерриториальных условий и унифицированных применительно к современным условиям функционирования образовательной области «Физическая культура» национальных средств физического воспитания как программного материала.

Для исследования уровня эффективности воздействия национальных средств физического воспитания на физическое развитие сельских школьников, в начале и конце педагогического эксперимента нами были проведены контрольные измерения массы и длины тела, окружности грудной клетки и жизненной емкости легких [1,2] в экспериментальных группах учащихся 1-го – 4-го классов Ачхой-Мартановской средней школы № 4.

Функциональная подготовленность определялась по реакции организма учащихся экспериментальных групп на стандартную динамическую нагрузку с вычислением индекса Гарвардского степ-теста [3].

В результате классификации национальных средств физического воспитания по их преимущественному воздействию на развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков и установления связи с учебным материалом государственной программы в экспериментальную учебную программу педагогического эксперимента были включены 47 национальных игр и физических упражнений.

В основу экспериментального обоснования эффективности использования в уроках физической культуры национальных средств физического воспитания были положены различные методики проведения учебных занятий в экспериментальных группах [1].

Первые опытные группы (ОГ-1) занимались по экспериментальной методике, основанной на использовании народных подвижных игр и физических упражнений, классифицированных по их преимущественной направленности на формирование двигательных навыков, умений и развитие определенных двигательных качеств.

Содержание уроков ОГ-2 было разработано на основе включения в них национальных средств физического воспитания, подобранных и классифицированных по их преимущественному воздействию на формирование двигательных навыков, умений и интегральное (комплексное) развитие двигательных качеств. Национальные физические упражнения и игры включались в урок наряду с базовым (федеральным) компонентом Примерной программы по физической культуре [5].

Результаты естественно-сравнительного педагогического эксперимента обработаны методом математической статистики [2,4].

Анализ исходных и заключительных показателей морфологического развития и функциональной подготовленности экспериментальных групп в плане межгрупповой и внутригрупповой вариации (воздействие организованного фактора) свидетельствует о достоверно значимых сдвигах, произошедших в данных показателях.

Существенные сдвиги произошли во всех экспериментальных группах сельских школьников (табл.1–4). Однако они более значительны в группах, занимавшихся по экспериментальным методикам.

Достоверно значимые ($P < 0,05 \div 0,001$) сдвиги произошли у мальчиков ОГ-1 и ОГ-2 второго, третьего и четвертого классов в показателях массы тела, ОГ-1 и ОГ-2 второго, четвертого классов и ОГ-1 третьего класса в показателях длины тела, КГ первого класса, КГ и ОГ-1 второго класса, ОГ-1 и ОГ-2 третьего и четвертого классов в показателях окружности грудной клетки в.

В экспериментальных группах девочек достоверные сдвиги произошли в ОГ-1 первого класса, ОГ-1 и ОГ-2 второго класса, ОГ-2 третьего и четвертого классов, ОГ-1 первого класса, ОГ-1 и ОГ-2 второго класса, ОГ-2 третьего класса, ОГ-1 и ОГ-2 четвертого класса (длина тела), ОГ-1 первого класса, ОГ-1 и ОГ-2 второго класса, ОГ-2 третьего класса (окружность грудной клетки).

Таблица 1

Показатели морфологического развития и функциональной подготовленности экспериментальных групп в начале и конце педагогического эксперимента (1 класс сельской школы)

Показатели	Группы	Показатели		Сдвиг %	t
		Исходные	Заключительные		
1	2	3	4	5	6
Мальчики, n=17					
Масса тела, кг	КГ	23,23±0,52	24,59±0,51	5,53	1,87
	ОГ-1	23,10±0,47	24,50±0,62	5,71	1,80
	ОГ-2	22,89±0,55	24,40±0,66	6,19	1,76
Длина тела, см	КГ	124,06±0,95	126,18±0,99	1,53	1,55
	ОГ-1	123,47±1,25	125,82±1,50	1,71	1,20
	ОГ-2	123,35±1,40	125,75±1,65	1,19	1,12
Окружность грудной клетки, см	КГ	61,94±0,42	63,29±0,42	2,13	2,27
	ОГ-1	62,53±0,84	64,00±1,05	2,30	1,09
	ОГ-2	62,06±1,12	63,59±1,18	2,41	0,94
Жизненная емкость легких, см ³	КГ	1408,80±5,87	1472,90±4,59	4,35	8,87
	ОГ-1	1427,10±6,29	1514,10±6,00	5,75	10,80
	ОГ-2	1391,80±5,77	1491,20±7,47	6,67	10,76
Индекс Гарвардского степ-теста	КГ	49,89±0,86	54,49±0,95	8,44	3,60
	ОГ-1	49,44±0,89	54,16±1,06	8,71	3,41
	ОГ-2	49,55±0,83	54,35±1,11	8,83	3,46
Девочки, n=18					
Масса тела, кг	КГ	23,66±0,48	24,84±0,53	4,75	1,65
	ОГ-1	23,95±0,19	24,40±0,31	5,94	3,98
	ОГ-2	22,78±0,58	24,30±0,68	6,26	1,70
Длина тела, см	КГ	125,67±0,88	127,67±1,99	1,57	1,45
	ОГ-1	124,78±0,38	126,44±0,50	1,31	2,78
	ОГ-2	124,28±0,82	126,56±0,65	1,80	1,9
Окружность грудной клетки, см	КГ	61,94±0,47	62,94±0,54	1,59	1,4
	ОГ-1	60,78±0,31	62,11±0,39	2,14	2,67
	ОГ-2	60,67±0,54	62,06±0,51	2,24	1,87
Жизненная емкость легких, см ³	КГ	1343,9±7,68	1406,1±6,96	4,42	6,0
	ОГ-1	1356,1±3,72	1436,1±4,51	5,57	13,68
	ОГ-2	1332,2±6,08	1423,9±6,32	6,44	10,46
Индекс Гарвардского степ-теста	КГ	49,69±0,7	54,87±1,09	7,76	3,23
	ОГ-1	49,89±0,58	54,75±0,8	8,88	4,92
	ОГ-2	49,56±0,54	54,34±0,74	8,8	5,22

Таблица 2

Показатели морфологического развития и функциональной подготовленности экспериментальных групп в начале и конце педагогического эксперимента (2 класс сельской школы)

Показатели	Группы	Показатели		Сдвиг %	t
		Исходные	Заключительные		
1	2	3	4	5	6
Мальчики, n=18					
Масса тела, кг	КГ	25,48±0,88	27,73±0,99	8,11	1,7
	ОГ-1	24,91±0,61	27,44±0,7	9,22	2,72
	ОГ-2	25,06±0,55	27,72±0,63	9,6	3,18
Длина тела, см	КГ	129,29±1,17	132,24±1,35	2,23	1,65
	ОГ-1	129,18±1,07	132,65±1,2	2,62	2,16
	ОГ-2	129,12±0,98	132,64±1,08	2,65	2,41

Показатели	Группы	Показатели		Сдвиг %	t
		Исходные	Заключительные		
1	2	3	4	5	6
Мальчики, n=18					
Окружность грудной клетки, см	КГ	64,35±0,42	66,0±0,41	2,5	2,81
	ОГ-1	64,18±0,58	66,1±0,62	2,9	2,26
	ОГ-2	64,35±0,59	66,41±0,89	3,1	1,92
Жизненная емкость легких, см ³	КГ	1508,8±5,81	1630,6±19,3	7,47	6,05
	ОГ-1	1517,1±6,35	1686,5±6,18	10,04	19,12
	ОГ-2	1521,2±4,53	1702,9±5,47	10,67	25,58
Индекс Гарвардского степ-теста	КГ	68,97±0,71	73,98±0,95	6,77	4,22
	ОГ-1	68,47±0,93	74,23±1,27	7,76	3,66
	ОГ-2	67,79±0,89	74,03±1,26	8,43	4,05
Девочки, n=16					
Масса тела, кг	КГ	26,25±1,0	27,86±0,13	5,78	1,07
	ОГ-1	25,46±0,36	27,28±0,33	6,67	3,73
	ОГ-2	25,41±0,3	27,35±0,37	7,09	4,07
Длина тела, см	КГ	129,25±1,46	131,94±1,7	2,04	1,02
	ОГ-1	128,25±0,8	131,06±0,68	2,14	2,68
	ОГ-2	128,31±0,71	131,25±0,61	2,24	3,14
Окружность грудной клетки, см	КГ	63,38±0,95	64,44±0,98	1,564	0,77
	ОГ-1	62,88±0,41	64,19±0,37	2,04	2,37
	ОГ-2	62,94±0,53	64,38±0,39	2,24	2,19
Жизненная емкость легких, см ³	КГ	1441,3±6,88	1571,3±5,39	8,27	14,87
	ОГ-1	1451,9±7,92	1611,3±5,39	9,89	16,64
	ОГ-2	1442,5±7,33	1606,9±5,83	10,23	17,55
Индекс Гарвардского степ-теста	КГ	66,21±0,66	70,68±0,99	6,32	3,76
	ОГ-1	66,54±0,9	71,71±1,34	7,21	3,20
	ОГ-2	66,44±0,85	71,70±1,13	7,34	3,72

Таблица 3

Показатели морфологического развития и функциональной подготовленности экспериментальных групп в начале и конце педагогического эксперимента (3 класс сельской школы)

Показатели	Группы	Показатели		Сдвиг %	t
		Исходные	Заключительные		
1	2	3	4	5	6
Мальчики, n=18					
Масса тела, кг	КГ	28,62±0,68	30,74±0,93	6,9	1,84
	ОГ-1	28,5±0,5	31,17±0,48	8,57	3,85
	ОГ-2	29,12±0,47	31,4±0,54	7,26	3,18
Длина тела, см	КГ	135,5±1,22	137,83±1,28	1,69	1,32
	ОГ-1	132,72±0,74	135,22±0,75	1,85	2,37
	ОГ-2	132,61±1,08	135,28±0,17	1,97	1,68
Окружность грудной клетки, см	КГ	67,11±0,83	68,56±0,93	2,11	1,16
	ОГ-1	65,94±0,39	67,5±0,4	2,31	2,79
	ОГ-2	66,0±0,35	67,61±0,44	2,38	2,86
Жизненная емкость легких, см ³	КГ	1667,2±8,66	1787,8±10,77	6,75	8,73
	ОГ-1	1673,9±5,12	1827,8±4,47	8,42	22,64
	ОГ-2	1648,5±3,01	1817,2±4,41	9,26	31,52
Индекс Гарвардского степ-теста	КГ	78,31±0,94	86,73±1,08	9,71	5,88
	ОГ-1	77,52±0,73	87,05±1,22	10,95	6,7
	ОГ-2	76,96±0,85	86,67±1,25	11,20	6,42

Показатели	Группы	Показатели		Сдвиг %	t
		Исходные	Заключительные		
1	2	3	4	5	6
Девочки, n=16					
Масса тела, кг	КГ	28,19±0,09	29,56±0,11	4,63	0,88
	ОГ-1	30,26±0,46	31,68±0,54	4,48	2,0
	ОГ-2	30,09±0,43	31,72±0,42	5,14	2,71
Длина тела, см	КГ	134,25±1,62	136,06±1,88	1,33	0,73
	ОГ-1	134,75±0,92	137,31±1,06	1,86	1,82
	ОГ-2	134,94±0,7	137,63±0,76	1,95	2,6
Окружность грудной клетки, см	КГ	65,06±0,99	66,13±1,03	1,62	0,75
	ОГ-1	65,0±1,05	66,31±1,12	1,98	0,85
	ОГ-2	65,06±0,36	66,5±0,37	2,17	2,79
Жизненная емкость легких, см ³	КГ	1595,6±5,47	1701,9±9,84	6,25	9,44
	ОГ-1	1591,3±5,76	1713,8±10,28	8,15	10,4
	ОГ-2	1600±6,06	1736,3±10,8	9,85	11,01
Индекс Гарвардского степ-теста	КГ	75,96±1,22	82,26±1,34	7,66	3,48
	ОГ-1	75,78±1,33	83,99±1,65	9,77	3,87
	ОГ-2	75,24±1,05	83,68±1,79	10,09	4,07

Таблица 4

Показатели морфологического развития и функциональной подготовленности экспериментальных групп в начале и конце педагогического эксперимента (4 класс сельской школы)

Показатели	Группы	Показатели		Сдвиг %	t
		Исходные	Заключительные		
1	2	3	4	5	6
Мальчики, n=17					
Масса тела, кг	КГ	30,2±0,8	31,9±0,77	5,33	1,53
	ОГ-1	29,78±0,53	31,66±0,51	5,94	2,56
	ОГ-2	30,4±0,63	32,54±0,72	6,58	2,24
Длина тела, см	КГ	137,65±1,17	140,24±1,12	1,85	1,6
	ОГ-1	135,35±0,51	138,06±0,55	1,96	3,61
	ОГ-2	136,53±0,79	141,24±1,88	3,33	2,38
Окружность грудной клетки, см	КГ	67,59±0,68	69,41±0,64	2,62	1,95
	ОГ-1	67,12±0,42	68,82±0,37	2,47	3,04
	ОГ-2	67,65±0,35	69,47±0,38	2,62	3,52
Жизненная емкость легких, см ³	КГ	1814,1±6,24	1940,1±8,45	6,49	12,0
	ОГ-1	1805,9±5,82	1964,1±6,7	8,05	17,83
	ОГ-2	1827,1±8,08	1992,9±7,94	8,32	14,64
Индекс Гарвардского степ-теста	КГ	80,54±1,14	91,1±1,24	11,59	6,27
	ОГ-1	81,27±1,31	93,94±1,83	13,49	5,63
	ОГ-2	80,63±0,76	93,35±1,34	13,63	8,26
Девочки, n=15					
Масса тела, кг	КГ	32,82±1,14	34,71±1,28	5,45	1,1
	ОГ-1	32,7±0,79	34,85±0,84	6,17	1,86
	ОГ-2	32,88±0,72	35,12±0,69	6,38	2,25
Длина тела, см	КГ	139,8±1,25	142,93±1,35	2,19	1,7
	ОГ-1	133,7±1,06	143,47±1,03	2,63	2,55
	ОГ-2	139,73±0,88	143,8±0,81	2,83	3,4
Окружность грудной клетки, см	КГ	67,07±0,89	68,53±0,06	2,13	1,05
	ОГ-1	67,33±0,64	68,87±0,64	2,24	1,70
	ОГ-2	67,47±0,61	69,07±0,6	2,32	1,87

Показатели	Группы	Показатели		Сдвиг %	t
		Исходные	Заключительные		
1	2	3	4	5	6
Девочки, n=15					
Жизненная емкость легких, см ³	КГ	1749,3±7,65	1888±9,72	7,35	11,21
	ОГ-1	1763,3±4,65	1923,3±4,54	8,32	24,62
	ОГ-2	1741,3±4,67	1910±5,35	8,83	23,76
Индекс Гарвардского степ-теста	КГ	74,63±1,15	83,4±1,41	10,82	4,82
	ОГ-1	74,99±0,94	84,65±1,38	11,79	5,79
	ОГ-2	75,01±0,98	84,92±1,31	11,67	6,06

Достоверность сдвигов показателей жизненной емкости легких сельских школьников более высокая, чем сдвиги других антропометрических показателей.

Показатели жизненной емкости легких претерпели значительные сдвиги ($P < 0,001$) во всех экспериментальных группах. При этом показатели мальчиков экспериментальных групп имеют граничные значения вариабельности t-критерия Стьюдента в пределах $6,77 \pm 16,77$ (КГ), $10,1 \pm 22,64$ (ОГ-1), $10,53 \pm 31,52$ (ОГ-2), девочек – $6,0 \pm 14,87$ (КГ), $10,4 \pm 24,62$ (ОГ-1), $10,39 \pm 23,76$ (О-2). Объясняется это, на наш взгляд, естественным биологическим ростом и развитием организма.

Для более объективной оценки воздействия организованного педагогического фактора на морфологическое состояние организма определенным интерес представляет анализ функциональной подготовленности исследуемых контингентов.

Показатели индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ), характеризующие уровень функциональной подготовленности экспериментальных групп школьников в начале педагогического эксперимента, как у мальчиков, так и у девочек, находятся на идентичном уровне, что свидетельствует об адекватности их морфофункционального развития.

Однако следует отметить, что показатели функциональной подготовленности девочек 2-4 классов ниже показателей экспериментальных групп мальчиков. Более значительно отставание в уровне функциональной подготовленности девочек 4 класса. Так, разность показателей ИГСТ контрольных групп мальчиков и девочек составляет $5,91 (80,54 \div 74,63)$.

Относительно одинаковый исходный уровень функциональной подготовленности установлен между экспериментальными группами мальчиков и девочек 1 класса. Объясняется это, на наш взгляд, общими закономерностями возрастного развития и возрастных функциональных возможностей.

Анализ показателей функциональной подготовленности свидетельствует, что в ходе естественно-сравнительного педагогического эксперимента во всех экспериментальных группах произошли достоверно значимые ($P < 0,05 \div 0,001$) сдвиги.

Вариабельность t-критерия Стьюдента в экспериментальных группах находится в пределах $2,55 \pm 6,27$ (КГ), $3,41 \pm 6,70$ (ОГ-1), $3,46 \pm 8,26$ (ОГ-2) – мальчики, $2,57 \pm 4,82$ (КГ), $2,64 \pm 5,79$ (ОГ-1), $2,94 \pm 6,06$ (ОГ-2) – девочки.

Как видно из показателей граничного значения t-критерия Стьюдента, более существенные достоверные сдвиги в уровне функциональной подготовленности произошли в опытных группах. При этом показатели ОГ-2 более существенные, не только по сравнению с показателями КГ, но и ОГ-1. Это, на наш взгляд, свидетельствует о большей эффективности (оптимальности) второй экспериментальной методики.

Анализ результатов естественно-сравнительного педагогического эксперимента показывает, что использование известных с детства национальных подвижных игр и физических упражнений в сочетании с программным материалом содействует повышению уровня морфофункционального состояния учащихся, что позволяет успешно, на более высоком качественном уровне реализовывать цели, задачи и программно-нормативные требования программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

Следовательно, рабочая гипотеза исследования полностью подтверждена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Бунак, Б.Б. Методика антропометрических исследований / Б.Б. Бунак. – 3-е изд. – М., Л. : Медиздат, 1931. – 222 с.
3. Медицинский справочник тренера / сост. В. А. Геселевич. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
4. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 1. – 5-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 400 с.

REFERENCES

1. Ashmarin, B.A. (1978), *The theory and technique of pedagogical researches in physical training*, publishing house “Physical training and sport”, Moscow, Russia.
2. Bunak, B.B. (1931), *Technique of anthropometrical researches*, publishing house “Medizdat”, Moscow-Leningrad, Russia.
3. Geselevich, V.A. (1981), *Medical directory of the trainer*, publishing house “Physical training and sport”, Moscow, Russia.
4. Zatsiorsky, V.M. (1979), *Bases of sports metrology*, publishing house “Physical training and sport”, Moscow, Russia.
5. Approximate programs on subjects. Elementary school (2011), publishing house “Education”, Moscow, Russia.

Контактная информация: m.a.08@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.10.2012.

УДК 378

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ВЫПУСКНИКАМ ВУЗОВ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РОССИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ

*Александр Эдуардович Болотин, Заслуженный работник высшей школы РФ,
доктор педагогических наук, профессор,*

*Александр Николаевич Сивак, кандидат психологических наук, заместитель начальника
института по научной работе,*

Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России

Аннотация

В статье представлены результаты исследований по выявлению требований, предъявляемых к выпускникам вузов внутренних войск МВД России для эффективного выполнения служебно-боевых задач. Авторами установлено, что профессионально подготовленные офицеры – являются главной силой внутренних войск МВД России. Опыт боевого применения подразделений внутренних войск МВД России в современных условиях показал, что они должны постоянно находиться в состоянии боевой готовности к выполнению поставленных задач.

Проведенный анализ служебно-боевой деятельности офицеров внутренних войск МВД России свидетельствует о том, что к их профессиональной подготовленности предъявляются высокие требования. Особенно высоки эти требования к умению управлять подразделением в ходе боя, к уровню развития общей, скоростной, силовой выносливости и силе; аналитическим способностям; долговременной, оперативной, зрительной памяти; умению быстро принимать правильные решения; собранности; гибкости; хорошо сформированным навыкам ориентирования на местности.