

imeni P.F. Lesgafta, Vol. 79 No. 9, pp. 28-73.

4. Belov, V.G., Parfyonov, Y.A., Drobyshevsky, G.V. and Korotenkova, R.G. (2011), "Psychological features of the teenagers who are exposed to cruel treatment in the family", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 82 No. 12, pp. 30-35.

5. Vdovina, M.V. (2005), "Inter-generational conflicts in a modern Russian family", *Sociological researches*, No. 1, pp. 102-104.

6. Gindikin, V.Ja. (2005), *Statistical researches of a genesis, clinical dynamics and differential diagnostics of a psychopathy: Pressing questions of social psychiatry and boundary psychological disorders*, Medicine, Moscow, Russian Federation.

7. Gomzhina, E.A. (2008), "About psychological mechanisms of illegal behavior of minors", *Bulletin of the Russian Military medical academy*, No. 4, pp. 73-75.

8. Nasledov, A.D. (2008), *Mathematical methods of psychological research*, Rech, St.-Petersburg, Russian Federation.

9. Nasledov, A.D. (2006), *SPSS: the Computer analysis of the data in psychology and social sciences*, Peter, St.-Petersburg, Russian Federation.

10. Parfenov, Y.A. (2010), *Methodical workings out on multidimensional modeling*, publishing house Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, St.-Petersburg, Russian Federation.

11. Raigorodsky, D.J (2010), *Practical Psychology diagnostics. Methods and tests: a tutorial*, Letopis, Samara, Russian Federation.

12. Tarabrina, N.V. (2011), *Practical work on psychology of posttraumatic stress*, Peter, St.-Petersburg, Russian Federation.

13. Posohova, S.T. (2007), *Psychodiagnosis: the abstract of lectures*, Publishing house ACT, Moscow, Russian Federation.

14. Cucieva, Zh.Ch. (2006), "Problems of diagnostics of posttraumatic stressful disorders and psychological features of its implication at children", *The psychotherapy bulletin*, No. 18, pp. 12-15.

15. Frjensis, A. 2000, "DSM-IV", *Classification and Psychopharmacology*, No. 3, pp. 32-34.

Контактная информация: my-internety@yandex.ru

УДК 796:338.28; 796.078

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПУТЁМ
ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРИРОВАННОЕ
ОБУЧЕНИЕ**

Ирина Юрьевна Беркутова, кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник,

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры
(ФГБУ ВНИИФК), Москва,

Марина Семеновна Николаева, заместитель директора,

Ирина Станиславовна Частова, учитель,

Государственное образовательное учреждение Центр образования «Школа здоровья»
№1941, Москва

Аннотация

Учащиеся школ не хотят идти на урок физкультуры, дабы избежать ситуации неуспеха (большинство современных школьников не укладываются в нормативы физической подготовленности). Мало увеличить количество уроков физкультуры, надо создавать условия, чтобы дети хотели пойти на этот урок. Школьников, освобождённых от уроков физкультуры не должно быть. Движение жизненно необходимо всем без исключения, важно лишь грамотно подобрать и дозировать

физическую нагрузку.

Показано, что разделение учащихся на три группы, сформированных по медицинским показателям для занятий физической культурой, оказывает положительное влияние на посещаемость уроков, благодаря минимизации ситуаций неуспеха. Повысилась личная заинтересованность, т. к. в группе находятся дети с равными физическими возможностями, что позволяет снять психологический барьер для детей с низкой физической подготовкой, а педагогу индивидуализировать учебный процесс.

Ключевые слова: двигательные возможности, функциональное состояние, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений, артериальное давление.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p19-22

**IMPROVEMENT OF THE PROCESS OF LOCO MOTOR ABILITIES
DEVELOPMENT AMONG THE PUPILS OF COMPREHENSIVE SCHOOLS BY
MEANS OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY THROUGH INTEGRATED
LEARNING**

*Irina Jurevna Berkutova, the candidate of pedagogical sciences, senior research assistant,
The All-Russia Scientific Research Institute of Physical Training, Moscow,*

Marina Semenovna Nikolaeva, the deputy director,

Irina Stanislavovna Chastova, the teacher,

The State Educational Institution Formation Center «Health School» No 1941, Moscow

Annotation

School pupils do not want to go to physical culture lessons due to the desire of failure situations avoidance (the majority of modern schoolchildren do not keep within specifications of physical readiness). It is not enough to increase quantity of lessons of physical culture, it is necessary to create conditions in which children would like to go to these lessons. There should not be any released from physical culture lessons. Motion is vitally important for all without exception, it is important to pick up and dose out competently physical activity.

It has been shown that division of pupils into three groups by medical indicators for physical training makes positive impact on attendance of lessons thanks to minimization of failure situations. Personal interest has been increased since there are children with equal physical abilities in group that allows removing a psychological barrier for children with low physical fitness, and helps teacher to individualize the educational process.

Keywords: loco motor abilities, functional condition, physical activity, frequency of heart rhythm, arterial pressure.

ВВЕДЕНИЕ

Значение двигательного режима для растущего организма чрезвычайно важно. Гиподинамия отрицательно влияет на процессы роста и развития ребёнка в любом возрасте. Если ещё 20-30 лет назад посещение спортивной секции, активные прогулки, подвижные игры и т.п. сопровождали жизнь каждого ребёнка, то век всеобщей компьютеризации требует пристального внимания к организации двигательного режима современных детей. Дети часто болеют, следовательно, принимают много лекарств, вследствие этого снижается естественный иммунитет. Как результат не заставляют себя ждать различные хронические заболевания, низкая физическая подготовленность. Мало увеличить количество уроков физкультуры, надо создавать условия, чтобы дети хотели пойти на этот урок, чтобы знали, что физические способности можно развивать. На протяжении нашей работы мы стремились создать комфортные условия для посещения урока физкультуры для каждого школьника. Целью исследования была оптимизация физической нагрузки на уроке физкультуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития, функциональных и двигательных возможностей учащихся. Задачи исследования включали в себя: интеграцию лечебной физической культуры в учебный процесс, повышение

физической подготовленности учащихся, создание благоприятных условий, способствующих снятию психологического барьера во время уроков физкультуры у детей с низким уровнем физической подготовленности.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В исследовании принимали участие ученики ГОУ Центр образования «Школа здоровья» № 1941 г. Москвы: 8Б класса – 31 человек. В качестве контрольной группы выступали ученики 8А класса – 26 человек. Исследование проводилось в течение второй четверти 2010-2011 учебного года (сентябрь-октябрь). Учащиеся 8Б класса были разделены на три группы для занятий физкультурой (по медицинским показаниям и уровню физической подготовленности). Учащиеся 8А класса занимались по традиционной системе.

Уроки физкультуры проходили по школьному расписанию: 2 раза в неделю по учебному плану второй четверти. Физическая нагрузка в каждой группе соответствовала физической подготовленности детей. Учащиеся 1 и 2 групп занимались в спортивном зале под руководством учителей физкультуры, учащиеся 3 группы – в зале ЛФК под руководством инструктора ЛФК. В начале четверти была проведена оценка двигательных и функциональных возможностей каждого учащегося. Двигательные возможности оценивали по результатам четырёх тестов: прыжки через скакалку, отжимание от пола, броски теннисного мяча, наклон вперёд в положении сидя (гибкость). Результаты оценивались как по возрастным нормам, так и в сравнительном анализе индивидуальных данных тестирования.

Функциональные возможности оценивали по данным частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического артериального давления (САД), диастолического артериального давления (ДАД), коэффициенту выносливости (КВ) в соответствии с возрастными нормами. Анализ функциональных возможностей организма позволяет подобрать индивидуальную нагрузку для ребёнка и грамотно её дозировать в процессе занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ ЧСС у учащихся 8Б класса выявил, что всего 15% мальчиков имеют ЧСС в пределах возрастной нормы, у 75% – брадикардия (пониженная ЧСС). Результаты девочек лучше (36% – в пределах возрастной нормы). У 55% девочек выявлена тахикардия (повышенная ЧСС).

Показатели САД у большинства детей в пределах возрастной нормы, но 30% мальчиков и 18% девочек имеют повышенное САД.

Показатели ДАД у большинства мальчиков (70%) в пределах возрастной нормы, у 55% девочек выявлено повышенное ДАД.

Можно предположить, что отклонения в показателях сердечно-сосудистой системы носят функциональный характер и обусловлены возрастными особенностями детей и недостаточной физической выносливостью. Исходные данные функциональных возможностей учащихся 8А класса близки по своим показателям к данным экспериментальной группы.

Результаты двигательных тестов показали, что физическая подготовленность большинства учащихся находится на низком уровне.

Организация и проведение эксперимента подтвердило возможность занятий физической культурой всеми школьниками без исключения в условиях общеобразовательной школы по школьному расписанию. Причём наиболее ярко положительная динамика выявлена у детей подготовительной и специальной физкультурных групп, что обусловлено систематическими занятиями в течение учебной четверти в комфортных психологических условиях (у детей исчез страх показаться физически слабыми в глазах сверстников).

Результаты тестирования скоростно-силовых возможностей в конце четверти с

помощью теста «прыжки на скакалке» выявили положительную динамику у большинства детей. Наиболее яркие изменения у мальчиков 2 группы 8Б класса (увеличение показателей на 67%). Отжимание – наиболее значимые изменения у мальчиков специальной физкультурной группы (на 70% улучшились показатели). Метание – увеличение количества бросков практически у всех детей свидетельствует о положительной динамике развития координационных способностей, наиболее яркие результаты у девочек 3 группы 8 «Б» класса (увеличение показателей на 70%).

Проводя анализ динамических изменений в тесте на гибкость мы увидели, что наиболее значимых результатов удалось достичь мальчикам 2 группы 8 «Б» класса (показатели увеличились на 175%), девочки 2 группы 8Б класса достигли возрастной нормы (в среднем 15 см).

Регулярные занятия физической культурой, несомненно, сказались положительным образом на функциональном состоянии детей. Например, по показателям ЧСС большинство детей приблизилось к возрастной норме.

Положительная динамика КВ у большинства детей, участвующих в исследовании, свидетельствует об увеличении общей выносливости, что позволит гораздо успешнее справляться с физическими и учебными нагрузками, не испытывая перенапряжения регуляторных систем.

ВЫВОДЫ

Разделение учащихся на три группы (по уровню физического развития и медицинским показаниям) для занятий физической культурой оказало положительное влияние на посещаемость уроков, благодаря минимизации ситуаций неуспеха. Повысилась личная заинтересованность, т. к. в группе занимались дети с равными физическими возможностями, что позволило снять психологический барьер для детей с низкой физической подготовкой, а педагогу индивидуализировать учебный процесс. Специальная медицинская группа детей занималась под руководством инструктора ЛФК во время урока физкультуры по расписанию, что, несомненно, очень важно, т. к. насыщенная учебная нагрузка не позволяет выделить время для занятий ЛФК, таким образом интеграция ЛФК в учебный процесс позволяет детям с различными заболеваниями, реализовать необходимую, по медицинским показаниям, двигательную нагрузку.

Контактная информация: gus-person555@yandex.ru

УДК 796:338.28; 796.078

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СОСТОЯНИЕ РЕГУЛЯЦИИ ВЕГЕТАТИВНЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИЦ 7-17 ЛЕТ

Сергей Николаевич Блинков, кандидат педагогических наук,

Заслуженный учитель Российской Федерации,

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 132,
г. Самара*

Аннотация

Среди показателей состояния здоровья детей важное место занимают показатели центральной гемодинамики, на которые влияют, в том числе занятия физической культурой. Статья посвящена актуальной проблеме повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы школьниц на основе рациональной физической подготовки. Цель работы заключается в изучении влияния физических нагрузок различной направленности на изменения показателей центральной гемодинамики школьниц 7-17 лет. В данной статье представлены результаты экспериментальной работы по оценке влияния на состояние регуляции вегетативных функций организма