

6. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2003. – 160 с.
7. Мокеева Е.Г. Опыт применения оксиметилурацила в спортивной практике // Материалы междунар. науч.-прак. конф. “Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий” – Уфа, 2002. - С. 281-286.
8. Новиков В.С., Шустов Е.Б., Горанчук В.В. Коррекция функциональных состояний при экстремальных воздействиях. - СПб.: Наука, 1998. - 544 с.
9. Сейфулла Р.Д. Новые комбинированные адаптогены, повышающие работоспособность спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 10. - С. 47-50.
10. Суздальницкий Р.С., Левандо В.А. Иммунологические аспекты спортивной деятельности человека // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 10. - С. 43-46.
11. Суздальницкий Р.С., Левандо В.А. Новые подходы к пониманию спортивных стрессорных иммунодефицитов // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №1. - С. 18-22.
12. Суздальницкий Р.С., Левандо В.А., Оксень В.Н. и др. Системная энзимотерапия в спорте: Метод. рекомендации. - М.: Всерос. НИИ физической культуры и спорта, центр спортивной медицины учебно-метод. и мед. центра Олимпийского комитета России, 1999. - 32 с.
13. Таймазов В.А., Цыган В.Н., Мокеева Е.Г. Спорт и иммунитет. – СПб.: Олимп СПб., 2003. – 200 с.
14. Удалов Ю.Ф., Федотова В.Г., Дараган А.Г. и др. О рецептуре и методике применения витаминных комплексов спортсменами и лицами, занимающимися оздоровительной физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 7. - С. 13-18.
15. Хаитов Р.М., Пинегин Б.В. Современные иммуномодуляторы: основные принципы их применения // Иммунология. - 2000. - № 5. - С. 4-7.
16. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунитет и здоровье спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.

## **НЕПРЕРЫВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАДЕТОВ И СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ НА ВОДЕ**

*О.В. Новосельцев, И.В. Пыжова*

Повышение интереса к совершенствованию системы физического воспитания довузовской молодежи и студентов связано с ухудшением их здоровья, снижением показателей физического развития, низким уровнем функционального состояния организма и слабо развитыми физическими качествами. По данным Госкомстата Российской Федерации почти 55% учащихся общеобразовательных школ имеют ограничения в состоянии здоровья. Около 50% призывников не могут выполнить минимальных норм по физической подготовке. Почти 30% студентов, поступивших в вузы страны в разные годы, имеют существенные отклонения в состоянии здоровья и различные заболевания (А.И.Завьялов, 1996; М.П.Бондаков, 1999; Т.Г.Меньшуткина, 2000; В.Ю.Салов, 2001; А.И.Суханов, 2002; В.А.Бондарев, 2002; Д.Н.Давиденко, Ю.Н.Щедрин, В.А.Щеголев, 2005 и др.). Многие ученые отмечают постоянное

снижение уровня физической подготовленности кандидатов на поступление в высшие учебные заведения страны.

В связи с этим многие вузы начали проводить предварительную физическую подготовку школьников 10-11 классов для поступления в свой вуз. Наряду с общеобразовательными и специальными предметами, на этапе начального профессионального образования они ввели и **физическое воспитание**. Такие подготовительные кадетские курсы имеются и в СПб ГПУ. Основная задача этих курсов связана с подготовкой школьников к поступлению в университет на выбранную специальность (в данном случае на специальность спасателя факультета безопасности при ИВТОБ), и предварительная адаптация к учебе в вузе в качестве студента. Решение возникающих при этом проблем связано с идеей непрерывного образования, в том числе и физического воспитания. Реализация концепции непрерывного профессионального образования направлена на формирование базиса последующего профессионального развития в период активной социализации и профессиональной адаптации молодежи.

Одновременно следует сказать, что **физическое воспитание** в высшем учебном заведении, как обязательный раздел гуманитарного компонента высшего образования, в качестве основной задачи предусматривает укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функционального состояния студентов.

Однако, не смотря на то, что в настоящее время качество физического воспитания в вузах начинает улучшаться, проблема организации, содержания, средств и методики проведения учебных занятий в аспекте непрерывного физического воспитания школьников довузовского звена (10-11 классы) и уже поступивших из их числа в вуз студентов полностью не решена. Это вызвано тем, что многие вузы не способны полностью реализовать не только основные требования образовательного стандарта студентов, но и дополнительные, связанные с довузовским физическим воспитанием школьников – кадетов.

В современных экономических условиях для привлечения кадетов и в последующем из их числа студентов к занятиям физической культурой необходим поиск новых подходов к организации непрерывного физического воспитания в образовательном процессе «кадет – студент» на этапе начального профессионального становления.

В процессе проведенного исследования на основе анализа научно-методической литературы был установлен уровень состояния здоровья подрастающего поколения в современном обществе. По мнению многих авторов к факторам, ухудшающим состояние здоровья школьников и студентов, относятся: гиподинамия, стресс, умственное переутомление, нарушение режима учебного труда и отдыха, вредные привычки и другие.

При анализе литературных источников по теории и организационно-методическим направлениям реализации концепции непрерывного физического воспитания учащейся молодежи установлено, что: в ее основе лежит развернутая сеть организационно-педагогических форм занятий различного содержания, представляющих в своей совокупности многоуровневую систему упражнений и физических нагрузок с учетом возраста и начального уровня физической подготовленности учащейся молодежи. Ведущим системообразующим фактором в этой системе является **непрерывность** процесса формирования физкультурных знаний, умений и прикладных навыков, обеспечи-

вающих достаточный уровень физической подготовленности и психологической готовности кадетов к учебе в вузе и дальнейшей успешной профессиональной подготовке в качестве студента.

На основе исследования педагогической теории и практики проблемы непрерывного физического воспитания в образовательном процессе «кадет – студент» нами установлено, что на современном этапе развития физического образования существует недостаточная преемственность в содержании и условиях учебно-тренировочного и воспитательного процесса, в формировании у учащейся молодежи установки на преодоление естественных трудностей перехода из школьной системы образования в вузовскую. В результате каждая последующая ступень непрерывного физического воспитания вынуждена восполнять явные пробелы предшествующей ступени, что влечет за собой потерю темпа, времени и качества становления молодого специалиста.

В процессе изучения литературных источников установлено, что деятельность спасателя на воде связана с плаванием в водной среде (речной или морской) в отрыве от берега; с большим психическим напряжением; с преодолением тяжелых физических нагрузок; с работой в условиях воздействия не только физических свойств воды, но и самого пострадавшего.

Для успешной деятельности спасателя на воде необходимо воспитать (сформировать) у него следующие основные профессионально важные качества и навыки: отличную общую физическую выносливость; хорошую технику владения всеми прикладными способами плавания, ныряния в длину и глубину; умение транспортировать по воде пострадавшего всеми существующими способами; способность оказать пострадавшему первую медицинскую помощь на суше (берегу); владение основными способами проведения искусственного дыхания; умение освободиться от захватов утопающего и брать его на прием для последующей транспортировки; умение принимать правильное решение в неожиданных ситуациях; смелость, решительность и высокую нервно-психическую устойчивость к действиям в экстремальных условиях водной среды.

**В процессе двух педагогических экспериментов решались основные задачи исследования.**

**Первый педагогический эксперимент** проводился в период с 2000 по 2003 год на кадетах факультета безопасности. В качестве контрольной группы были кадеты набора 2000 года в количестве 26 школьников 10 класса, а в качестве экспериментальной группы – 25 кадетов набора 2001 года. Различия в средствах и методах обучения были в том, что кадеты КГ должны были заниматься в течение 2-х лет в рамках непрерывного физического воспитания только плаванием в бассейне СПб ГПУ по существующей методике с целью овладения спортивными способами плавания, а кадеты ЭГ за тот же период времени также как и кадеты КГ занимаясь один раз в неделю по 2 ч должны были получать в каждом занятии комплексную физическую нагрузку. В содержание занятия кадетов ЭГ включались: ходьба, бег на 1-3 км, игра в футбол 10-15 мин, подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места – на это отводилось 30-35 мин. Вторая половина каждого занятия в течение 40 мин проводилась в бассейне. В содержание занятий ЭГ в воде включались: обучение и совершенствование техники плавания прикладными способами плавания брассом на груди, брассом на спине, на боку, освобождение от захвата, транспор-

тировка пострадавшего, ныряние в длину и глубину, прыжки в воду с 3 и 5-метровой вышки, подтягивание на бортике бассейна и на подвесной перекладине.

В процессе первого педагогического эксперимента удалось установить, что основными направлениями повышения эффективности процесса непрерывного формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков у кадетов является оптимизация средств физического воспитания в интересах формирования профессиональных качеств характерных для будущих студентов обучающихся в вузе по специальности «Спасатель»; улучшение системы отбора и педагогической диагностики кандидатов для поступления в вуз, а в дальнейшем студентов на протяжении всего периода обучения; конкретизация средств контроля за формированием профессиональных знаний, навыков и умений.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что введение в содержание каждого учебного занятия кадетов ЭГ бега на выносливость, силовых упражнений, игры в футбол, а также способов прикладного плавания, прыжков в воду и т.д. оказывает положительное влияние на здоровье, физическое развитие, функциональное состояние и динамику развития физических качеств и прикладных навыков.

Уровень физического развития у кадетов ЭГ достоверно улучшился в процессе эксперимента по показателям массы тела, жизненной емкости легких, крепости телосложения (индекс Пинье) и силы правой кисти.

Функциональное состояние кадетов ЭГ стало достоверно выше ( $P < 0,05$ ), чем у кадетов КГ по показателям «степ-теста» максимального потребления кислорода, аэробной производительности организма, устойчивости головного мозга к кислородному долгу.

**Первый педагогический эксперимент также показал**, что развитие физических качеств и прикладных навыков у кадетов ЭГ, в конце исследования, достоверно выше по сравнению с кадетами КГ по показателям развития скорости, выносливости, силы, гибкости, прыжкам в длину с места. Скорость плавания прикладными способами, ныряния в длину у кадетов ЭГ в конце эксперимента стала достоверно выше ( $P < 0,05$ ) по сравнению с кадетами КГ.

**Второй педагогический эксперимент** проводился в период с 2002 по 2005 год. В качестве контрольной группы были взяты 16 студентов, поступивших в СПб ГПУ из числа кадетов КГ участников первого педагогического эксперимента. В экспериментальную группу вошли 17 студентов, поступивших в вуз из числа кадетов ЭГ.

Студенты КГ в течение двух учебных годов: 2002/2003 и 2003/2004 продолжали заниматься по действующему тематическому плану отделения «Плавание» 2 раза в неделю по 2 часа каждое с использованием специальных упражнений на суше и в воде.

Студенты ЭГ в течение 2003/2004 и 2004/2005 учебных годов в рамках непрерывного физического воспитания занимались также как и студенты КГ 2 раза в неделю по 2 часа каждое занятие. В содержание первой части (30 мин) каждого учебного занятия, как и во время первого педагогического эксперимента, продолжалось включение бега, игры в футбол, силовых и прыжковых упражнений. Во второй части (40 мин) продолжалось совершенствование техники плавания прикладными способами, ныряния, прыжки в воду, подтягива-

ние на подвесной перекладине и разучивание способов транспортировки пострадавшего по воде.

**Результаты второго педагогического эксперимента**, проведенного в рамках непрерывного физического воспитания студентов КГ и ЭГ в период начального профессионального становления показали, что разрыв между группами по показаниям физического развития, функционального состояния и развития физических качеств и прикладных навыков еще больше увеличился в пользу студентов ЭГ.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что целенаправленное внедрение в процесс физического воспитания будущих спасателей прикладных способов плавания и транспортировку по воде пострадавшего привело к достоверному и более интенсивному росту результатов показателей силы, быстроты, выносливости, гибкости позвоночного столба и прикладных навыков.

Достоверные различия в уровне развития функционального состояния в пользу студентов ЭГ были зарегистрированы по показателям повышения работоспособности, устойчивости к кислородному голоданию, уменьшения ЧСС в покое и после 20-ти приседаний за 30с. Развитие физических качеств быстроты, выносливости, силы у студентов ЭГ достоверно улучшилось к концу эксперимента ( $P < 0,05$ ). Достоверные различия зарегистрированы также в скорости плавания прикладными способами и в скорости транспортировки пострадавшего в воде четырьмя способами из шести в пользу студентов ЭГ.

В процессе эксперимента нами установлено, что физическая нагрузка во время транспортировки пострадавшего у всех испытуемых выполнялась в смешанном аэробно-анаэробном режиме при ЧСС 164-184 уд./мин. Такая нагрузка относится к большой мощности.

Система упражнений для разучивания и совершенствования техники плавания спортивными и прикладными способами не только ускоряют процесс обучения, но и способствуют исправлению ошибок в локомоции плавательных движений.

Предложенные три новых способа транспортировки пострадавшего расширяют профессиональные возможности спасателей при оказании помощи людям, терпящим бедствие в водной среде.

Применение подвесной перекладины над водой для развития силы у студентов ЭГ позволило за период эксперимента увеличить среднее количество подтягиваний с 8 до 14 раз или на 75%. За тот же период студенты КГ смогли увеличить количество подтягиваний всего на 2 раза или на 27%.

Таким образом результаты двух педагогических экспериментов свидетельствуют о том, что разработанная экспериментальная программа направленная на целенаправленное проведение непрерывного физического воспитания кадетов, а в дальнейшем принятых в вуз из их числа студентов, способствуют наиболее быстрому развитию основных физических качеств и профессионально важных прикладных навыков спасателя на воде.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи: Учебное пособие. – Красноярск: КПКУ, 1996. – 128 с.
2. Бондаков М.П. Физическое воспитание молодежи допризывного воз-

раста на уроках физической культуры в 10-х классах. – Киров: ВятГПУ, 1999. – 156 с.

3. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: Дис. ... докт. пед. наук. – СПб., 2000. – 332 с.

4. Салов В.Ю. Теоретико-методические основы здорового образа жизни учащейся молодежи: Монография /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: ООО «Издательство “Петрополис”», 2001. – 100 с.

5. Суханов А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – СПб.: Нестор, 2002. – 46 с.

6. Бондарев В.А. Оздоровительная физическая культура со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2002. – 22 с.

7. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов: Учебное пособие /Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.

### **СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

*А.В. Петряев*

На современном этапе развития спорта высших достижений четко прослеживается тенденция к продлению спортивной карьеры выдающихся спортсменов. Появилось много примеров успешного выступления атлетов в различных видах спорта далеко за пределами оптимальных возрастных границ для достижения высших результатов.

Существенно изменился и подход к подготовке спортсменов, изменилось отношение к нагрузкам, от увлечения большими объемами к переносу работы в качественно другое «русло». Все более востребованным становится использование современных высокоэффективных здоровьесберегающих технологий, позволяющих учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Если рассматривать цель, стоящую перед спортсменом, как стремление к высшим достижениям, а назначение тренера видеть в раскрытии его потенциала, то задачи, стоящие перед спортивной наукой, можно разделить на:

- получение объективной информации о состоянии спортсмена;
- поиск эффективных путей реализации индивидуальных способностей пловца.

В этой связи вполне определенно встает задача использования современных информативных методов диагностики состояний спортсмена, позволяющих качественно производить комплексную оценку спортивного потенциала спортсменов, выявлять основные недостатки и определять перспективы совершенствования системы подготовки.

В 70-х – 80-х годах прошлого столетия в СССР и несколько позднее в ГДР, была разработана одна из самых передовых систем научно-методического обеспечения (НМО). Однако излишнее увлечение большими тренировочными объемами и разработка соответствующих модельных характеристик, через некоторое время вступили в противоречие с индивидуальными