

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приведенные данные дают нам утверждать, что в формировании особенностей кровообращения под влиянием спортивной тренировки у каждого спортсмена решающее значение имеют индивидуальные особенности организма. Отклонения в здоровье не являются следствием занятий спортом как таковым, а возникают вследствие нарушения основных методических принципов спортивной тренировки. Необходимость поддерживать высокие функциональные возможности на протяжении многих лет тренировки и в отдаленные ее периоды без нарушений состояния здоровья обусловлены формированием в организме систематической мышечной деятельности, широкого спектра компенсаторно-приспособительных реакций организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дембо, А.Г. Эхокардиография и корреляционная ритмография в оценке функционального состояния спортсменов : учеб. пособие / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский, Б.А. Фролов ; Гос. дважды орденоносный ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1979. – 59 с.
2. Талибов, А.Х. Особенности реакции кровообращения на различные физические нагрузки в зависимости от уровня тренированности спортсменов / Абсет Хакиевич Талибов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 96-100.
3. Repair of mitral valve and subaortic mycotic aneurysm in a child with endocarditis / M.W. Frank, C. Mavroudis, C.L. Backer, A.P. Rocchini // Ann. Thorac. Surg. – 1998. – Vol. 65. – N 6. – P. 1788-1790.
4. Results of allograft aortic valve replacement for complex endocarditis / J.A. Dearani, T.A. Orszulak, H.V. Schaff [et. al.] // J. Thorac. Cardiovasc. Surg. – 1997. – Vol. 113. – N 2. – P. 285-291.
5. Frequency and methodologic rigor of quality-of-life assessments in the critical care literature / Heyland D.K., Guyatt G., Cook D.J. [et. al.] // Crit. Care. Med. – 1998. – Vol. 26, N 3. – P. 591-598.

Контактная информация: t.abset@yandex.ru

УДК 796:338.28; 796.078

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор,

Елена Сергеевна Крючек, кандидат педагогических наук, доцент,

Национальный государственный университет физической культуры,

спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),

Павлидис Теодорос, вице-мэр,

Катарини (Греция)

Аннотация

Статья посвящена вопросам формирования основ культуры здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

Показано, что средствами, используемыми на уроках физической культуры, возможно повысить лишь уровень физического развития школьников. Однако, эти средства не в полной мере обеспечивают решение задачи, ориентированной на формирование основ культуры здорового образа жизни, так как в школьной программе не показано место здоровьесберегающего поведения в

биологическом аспекте развития человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура поведения, культура питания, физическая культура, младшие школьники.

EXPERIMENTAL RESEARCH OF FORMATION OF BASES OF HEALTHY WAY OF LIFE CULTURE AMONG THE JUNIOR SCHOOLCHILDREN

*Raisa Nikolaevna Terehina, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Elena Sergeevna Krychek, the candidate, of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg,
Theodoros Pavlidis, vice mayor of Catarine-Greece*

Annotation

Article is devoted to the questions of formation of bases of healthy way of life culture among the children at junior school age.

It has been shown that the means, used during the lessons of physical culture, contributes to rising only the level of physical development of schoolchildren. However, these means do not provide to the full to the solution of the task, focused on formation of bases of healthy way of life culture, as within the school program the place of health saving behavior in biological aspect of development of the person has not been shown.

Keywords: healthy way of life, culture of behavior, culture of nutrition, physical culture, junior-schoolchildren.

Учитель физической культуры не может успешно решить все возникающие задачи без активной и грамотной помощи родителей. По данным интервьюирования можно констатировать, что около 50% родителей проявляют большой интерес к школьной жизни детей, 40,7% – интересуются иногда, а 9,3% – очень редко, объясняя это чрезмерной занятостью на работе.

На наш взгляд, одна из первых задач учителя физической культуры – правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания учащихся в семье. Особый акцент необходимо сделать на личный пример родителей и других членов семьи.

В таблице 1 представлены блоки управления формированием отношений школьников к основам культуры здорового образа жизни.

Таблица 1

Управление формированием отношения школьников к основам культуры здорового образа жизни (ОКЗОЖ)

Отношение к ОКЗОЖ	
Блок «Семья»	Блок «Учитель»
1. Формирование внутренних взаимоотношений в семье (личность родителей): - участие семьи в мероприятиях эксперимента	1. Формы занятий физической культурой в школе: - урочные (Программный урок физической культуры); - неурочные (программы внеурочного воздействия)
2. Формирование отношения к ОКЗОЖ у детей в семье (на протяжении эксперимента): - оценивание - убеждение, беседы - личный пример	2. Работа с родителями: - беседы, - лекции;
	3. Контроль, диагностика, коррекция отношения школьников

Результатом этого управления должно быть осознанное отношение к компонентам основы культуры здорового образа жизни, которое выражается в реальных проявлениях физических показателей, мотивационной сферы и т.п.

Нашей совместной работой мы убеждали родителей в том, что формирование основ культуры здорового образа жизни надо реализовывать с самого начала жизни ребенка и уделять большое внимание во всех возрастных периодах. Все компоненты ОКЗОЖ находятся в тесной взаимосвязи и дополняют друг друга. Необходимо формировать отношение школьников оптимально по всем этим компонентам.

Был проведен педагогический эксперимент по формированию отношения школьников к основам культуры здорового образа жизни, средствами физической культуры и общих методов воспитания, в котором приняли участие 29 детей. В экспериментальную группу вошли 14 человек (6 девочек и 8 мальчиков); в контрольную – 15 человек (7 девочек и 8 мальчиков).

Оценка исходного уровня физического развития и физической подготовленности свидетельствует о том, что группы были однородны. Результаты представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Показатели уровня физического развития и физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

	Показатели	до эксперимента		после эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	рост (см)	127,8±2,1	128,6±1,9	131,8±2,0	131,8±1,7
2	вес (кг)	27,6±1,6	27,5±2,0	32,0±1,1	29,6±2,2
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10,4±1,2	13,6±1,7	14,4±1,2	22,8±1,6
4	прыжки через скакалку (15 сек)	11,5±2,0	10,1±2,1	15,0±1,4	16,6±1,6
5	наклон туловища вперед из положения стоя «коснуться» (из 5-ти баллов)	3,4±0,3	2,5±0,4	4,7±0,2	6,3±0,3
6	метание мяча в обруч (3 м., 10 раз)	3,2±0,3	2,8±0,3	5,1±0,1	7,0±0,6

Примечание: жирным шрифтом выделены статистически значимые (по уровню значимости 0,05) изменения.

Таблица 3

Показатели уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

	Показатели	до эксперимента		после эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	рост (см)	127,8±1,2	128,6±1,3	131,3±1,1	132,6±1,1
2	вес (кг)	27,7±0,7	28,0±1,1	31,1±0,6	31,4±1,0
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17,3±1,5	13,8±1,5	20,3±1,5	24,8±1,7
4	прыжки через скакалку (15 сек)	8,7±1,8	7,1±0,9	12,2±1,3	14,0±0,7
5	наклон туловища вперед из положения стоя «коснуться» (из 5-ти баллов)	3,3±0,3	3,2±0,3	4,5±0,1	6,2±0,3
6	метание мяча в обруч (3 м., 5 раз)	3,1±0,2	3,1±0,3	5,3±0,3	7,5±0,3

Примечание: жирным шрифтом выделены статистически значимые (по уровню значимости 0,05) изменения.

На заключительном этапе педагогического эксперимента проводилось тестирование по всем показателям. Из таблиц 2,3 видно, что после эксперимента в экспериментальной группе достоверные изменения (при $P \leq 0,05$) произошли по следующим показателям: «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «наклон туловища вперед из положения стоя», «метание мяча в обруч».

При анализе изменений показателей у девочек внутри каждой группы отмечено следующее: в контрольной группе произошли достоверные изменения (при $P \leq 0,05$) по показателям «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «наклон туловища вперед из положения стоя», «метание мяча в обруч», в экспериментальной группе произошли изменения по четырем показателям физической подготовленности: «сгибание-разгибание рук

в упоре лежа», «прыжки через скакалку», «наклон туловища вперед из положения стоя», «метание мяча в обруч».

Результаты мальчиков в конце эксперимента показали, что в контрольной группе по сравнению с экспериментальной произошли значительные изменения по показателям «наклон туловища вперед из положения стоя» и «метание мяча в обруч».

Сравнительные данные внутри групп свидетельствуют о том, что в контрольной группе у мальчиков произошли достоверные изменения по двум показателям: «наклон туловища вперед из положения стоя» и «метание мяча в обруч». В экспериментальной группе различия статистически достоверны по четырем показателям: «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «прыжки через скакалку», «наклон туловища вперед из положения стоя», «метание мяча в обруч».

Представленные выше экспериментальные результаты свидетельствуют о том, что программа по физической культуре для учеников начальных классов адекватна возможностям детей и позволяет совершенствовать уровень их физического развития и подготовленности.

Таким образом, педагогический эксперимент показал, что средствами, используемыми на уроках по физической культуре, возможно повысить лишь уровень физического развития школьников. Однако, эти средства не в полной мере обеспечивают решение задачи, ориентированной на формирование основ культуры здорового образа жизни, так как в школьной программе не показано место здоровьесберегающего поведения в биологическом аспекте развития человека. В связи с этим можно утверждать целесообразность отражения в программах документов для общеобразовательных учреждений содержания основополагающих компонентов основы культуры здорового образа жизни: физическая культура, культура питания, культура досуга, культура движения, культура поведения.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

УДК 796.015, 796.8

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА ОСНОВАМ САМООБОРОНЫ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОТБОРУ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Юрий Николаевич Труфанов, соискатель,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В работе представлены результаты исследований по обоснованию дифференцированного подхода к отбору содержания тренировки для студентов разных спортивных специализаций при обучении их основам самообороны. Эффективность разработанной методики проверялась в ходе педагогического эксперимента по результатам контрольных встреч между студентами контрольной и экспериментальных групп. Проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности разработанной методики обучения студентов разных спортивных специализаций основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания технико-тактических действий.

Ключевые слова: методика обучения, дифференцированный подход, самооборона, студенты физического вуза.