

сов: восприятия, переключения и распределения внимания, памяти, образно-логического и наглядно-действенного мышления, воображения.

До эксперимента достоверных различий по всем исследуемым показателям психического развития, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, не наблюдалось. По окончании педагогического эксперимента дети экспериментальной группы продемонстрировали достоверно более высокие результаты в тестах на восприятие, узнавание, образно-логическое мышление и внимание (2,5÷4,3 балла). В контрольной группе эти изменения находились в пределах 1,8÷2,4 балла.

Таким образом, полученные экспериментальные данные позволили характеризовать разработанную педагогическую технологию на основе средств Вальдорфской педагогики как развивающую, поскольку реализация ее оказало положительное воздействие на показатели физического, двигательного и психического развития детей старшего дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкина, Н.И. Интегративное развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 28-31.
2. Мухина, М.П. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного концентрированного обучения двигательным действиям / М.П. Мухина, А.И. Кравчук // Омский научный вестник. – 2006. – № 5 (39). – С. 244-249.

REFERENCES

1. Dvorkina, N.N. and Trofimova, O.S. (2008), "Integrative development of physical and intellectual abilities of preschoolers of the preparatory group", *Physical culture: education, education, training*, No. 6, pp. 28-31.
2. Mukhina, M.P. and Kravchuk, A.I. (2006), "Physical education of children of preschool and primary school children in integrated learning by action of concentrated", *Omsk scientific bulletin*, Vol. 39, No. 5, pp. 244-249.

Контактная информация: kurchanova.ekaterina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.08.2012.

УДК 796.8

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Елена Николаевна Чернышева, кандидат педагогических наук, профессор,

Фейтуллах Наруллахович Наврузбеков, соискатель,

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта (ВЛГАФК),

Сергей Валентинович Воробьев, соискатель,

Великолукская государственная сельскохозяйственная академия (ВГСХА),

Марина Васильевна Соломонова, соискатель,

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта (ВЛГАФК)

Аннотация

Физическая культура является одним из факторов, оказывающих положительное воздействие на физическое состояние и физическую активность мужчин в современном обществе. Специалистами в области физической культуры и спорта установлено, что регулярные с адекватной нагрузкой занятия физическими упражнениями расширяют функциональные и адаптивные резервы важнейших систем организма людей зрелого возраста. В системе профилактических мероприятий,

направленных на сохранение и укрепление здоровья, определенную роль играет оздоровительная физическая культура с людьми зрелого возраста. Адаптационные изменения в организме, происходящие под влиянием тренировочных воздействий, являются основой для увеличения физической работоспособности и функционального состояния. Проведенные исследования подтверждают, что организм человека обладает такими резервными функциями, которые регрессируют медленно и могут взять на себя ряд функций быстро реагирующих. Включение в процессе занятий контроля реакции организма на физическую нагрузку и ее коррекцию является одним из условий эффективности организованной двигательной деятельности человека.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, двигательная активность, функциональное состояние, физическая подготовленность, мотивы.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.08.90.p106-109

MOTOR ACTIVITY ORGANIZATION FOR MEN IN ADULTHOOD BY MEANS OF ATHLETIC GYMNASTICS

Elena Nikolaevna Chernyshova, the candidate of pedagogical sciences, professor,

*Fejullah Narullahovich Navrusbeckov, the competitor,
Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sport,*

Sergei Valentinovich Vorobev, the competitor,

Velikiye Luki State Academy of Agriculture,

*Marina Vasilevna Solomonova, the competitor,
Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sport*

Annotation

The physical culture is one of the factors having positive impact on a physical condition and physical activity of men in modern society. The experts in the field of physical culture and sport established that regular occupations with adequate physical exercises loading expand functional and adaptive reserves of the major systems of an organism of people of mature age. In system of the preventive actions, directed on preservation and strengthening of health, a certain role is played by health improving physical culture with people of mature age. Adaptable changes in an organism, occurring under the influence of training loads, are basis for increase in physical working capacity and functional condition. The carried-out researches confirm that the human body possesses such reserve functions, which regress slowly and can assume a number of functions of quick responding. Inclusion in the course of occupations of control of reaction of an organism on physical activity and its correction is one of the conditions of efficiency of the organized motor activity of the person.

Keywords: health improving physical culture, motor activity, functional condition, physical readiness, motives.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является одним из факторов, оказывающих положительное воздействие на физическое состояние и физическую активность мужчин в современном обществе. Специалистами в области физической культуры и спорта установлено, что регулярные с адекватной нагрузкой занятия физическими упражнениями расширяют функциональные и адаптивные резервы важнейших систем организма людей зрелого возраста. Адаптация к физическим нагрузкам весьма специфична, что напрямую связано с особенностями мышечной деятельности и расширением функциональных возможностей систем обеспечения мышечной активности. Поиск путей формирования рационального двигательного режима основан на информации, подученной в результате диагностики, что в свою очередь определил характер нагрузок у мужчин, занимающихся силовой гимнастикой, что в свою очередь позволяет активизировать тренировочный процесс, направленный на повышение показателей физического и функционального состояния.

Теоретический анализ научно-методической литературы указывает на имеющийся арсенал экспериментального материала, касающегося обоснования применения комплекса средств и методов развития силы у мужчин в различных видах деятельности на основе

дифференцированного и индивидуального подхода.

МЕТОДИКА

Исследование проводилось на базе тренажерного зала ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», в котором приняло участие 35 мужчин зрелого возраста. В качестве оценки эффективности организованных занятий нами изучались показатели, отражающие психофизическое и функциональное состояние организма занимающегося контингента с использованием компьютерной программы «Мониторинг здоровья» и «Фактор». Для определения индивидуальной толерантности к физической нагрузке нами было проведено компьютерное диагностическое исследование с использованием системы «Валента». Мужчины, принявшие участие в исследовании, выполняли нагрузочный тест на велоэргометре «Monark 828E» (Швеция) методом непрерывной ступенчато-возрастающей физической нагрузки, начиная с 150 кгм/мин (25Вт). При оценке результатов учитывались выполненная работа (Вт), длительность проведения теста (мин), толерантность к физической нагрузке (Вт/мин), двойное произведение, хронотропный и инотропный резервы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проблема выбора проведения свободного времени, прежде всего, связана с мотивацией. В ходе проведенного социологического опроса нами установлено, что 90,6% респондентов осознают необходимость занятий оздоровительной физической культурой; 68% мужчин считают себя физически активными личностями и 9,4% – не видят смысла в таких занятиях, объясняя это тем, что получают недостаточную физическую нагрузку в процессе профессиональной и бытовой деятельности. Основными мотивами у мужчин является: поддержание здоровья, работоспособности (100%); общение (84,2%); замедлить происходящие возрастные изменения (56%); стремление к физическому совершенству (46,85%); одиночество (25,5%).

Мы предположили, что возрастные изменения, происходящие в организме человека можно замедлить под влиянием технологически организованных занятий физическими упражнениями с применением комплекса средств оздоровительной физической культуры. Исследование основывалось на комплексном использовании педагогических и психофизических методов исследования, что позволило дать обоснование разработанной программы и методики педагогических воздействий на организм занимающегося контингента.

В ходе исследования выявлены признаки адаптивных изменений со стороны антропометрического статуса, показателей аэробной физической работоспособности, что можно рассматривать как следствие специфического влияния физических нагрузок. Хронотропный, инотропный и коронарный резервы, коэффициент расходования резервов миокарда и индекс двойного произведения у мужчин не соответствуют возрастным индивидуальным нормам и свидетельствуют о недостаточности кровоснабжения миокарда (таблица).

Таблица

Параметры велоэргометрического теста мужчин зрелого возраста

Группа	Хронотропный резерв, %	Инотропный резерв, %	Коронарный резерв	Коэффициент расходования	Индекс двойного произведения
Не занимающиеся	70±9,9	44,7±6,1	98,8±1,7	3,1±0,5	257,2±10,6
Спортсмены-ветераны	84,3±1,3	50,2±1,2	94,9±1,9	2,1±0,1	266,5±7,1
t-Стьюдента	1,433	0,892	2,000	1,726	0,729

Наиболее достоверные различия произошли в следующих показателях: увеличи-

лась экскурсии грудной клетки; повысилась жизненная емкость легких (ЖЕЛ); нормализовалось артериальное давление, увеличились показатели кистевой динамометрии и становой силы. Отмеченные изменения в ряде систем организма свидетельствуют об улучшении функций дыхательной системы и расширении функциональных возможностей у занимающегося контингента.

Следует указать и на тот факт, что в экспериментальной группе достоверно улучшилось эмоциональное состояние: самочувствие изменилось на $0,21 \div 0,23$ ед., активность повысилась на $0,357 \div 0,360$ ед., настроение на $0,07 \div 0,09$ ед. В среднем показатели активности по методике САН в экспериментальной группе улучшились на 5,8% и в контрольной группе на 2,4%.

Для оценки показателей физической подготовленности использовались контрольные упражнения, которые рекомендуются в системе занятий оздоровительной физической культуры. В процессе исследования установлены достоверные межгрупповые различия в показателях физической подготовленности мужчин зрелого возраста экспериментальной группы. Результаты исследования свидетельствуют об улучшении показателей характеризующих проявление силы мышц: брюшного пресса на 55,2% от исходного уровня; спины (45,4%); ног (58,7%) и верхнего плечевого пояса (65,8%); скоростной (52,4%) и общей (8,5%) выносливости. Приведенные результаты исследования, несомненно, указывают на превосходство в показателях у мужчин, занимающихся по экспериментальной программе.

ВЫВОДЫ

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неперенным условием повышения уровня здоровья и работоспособности у мужчин зрелого возраста, улучшения показателей функционального состояния, физической подготовленности, эмоциональной устойчивости и успешной профессиональной деятельности.

Проведенные исследования подтверждают, что организм человека обладает такими резервными функциями, которые регрессируют медленно и могут взять на себя ряд функций быстрореагирующих. Включение в процессе занятий контроля реакции организма на физическую нагрузку и ее коррекцию является одним из условий эффективности организованной двигательной деятельности человека.

Контактная информация: kurchanova.ekaterina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.08.2012.

УДК 796.8

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Салман Байсултанович Элипханов, кандидат педагогических наук, доцент,
Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета
(ИФК и дзюдо АГУ), Майкоп*

Аннотация

Целью исследования являлось экспериментальное доказательство эффективности разработанной методики силовой подготовки дзюдоисток на этапе начальной подготовки. В исследовании приняли участие 24 девочки 10-11 лет, занимающиеся дзюдо в группах начальной подготовки второго года обучения. В качестве показателей силовой подготовленности рассматривались результаты следующих тестов: бег на 30 метров, прыжок в длину с места, метание набивного мяча стоя назад, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание рук на низкой перекладине в висе лёжа, поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине. В конце формирующего эксперимента все рассматривавшиеся показатели силовой подготовленности оказались достоверно