

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
памяти В.С.Пирусского*

Томск, 10-11 ноября 2011 года

2. Бер, А.А., Радаева, С.В., Кабачкова, А.В. Методика проведения аквагимнастики для беременных женщин с использованием дыхательных упражнений / А.А. Бер // Физическая культура, здравоохранение, образование. – Томск.: Изд-во Томский гос. ун-т. – 2010. – 256-260 с.
3. Жизнь и здоровье женщины: большая энциклопедия. – М.: Издательский дом «АНС», 2004. – 1120 с.;
4. Кривоногова, Т.С., Евтушенко, И.Д. Комплексный подход к оздоровлению беременных женщин / Т.С. Кривоногова. – Томск: Томск. гос. ун-т систем упр. и радиоэлектроники. – 2008. – 122 с.
5. Физические упражнения для беременных. [Электрон.ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zdorovie.ru/?pt=1039>.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Капитанов С.Н., Кабачкова А.В., Шилько В.Г. (*Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск*)

Введение. Процесс быстрого постарения населения в развитых странах мира и в России создает сложную демографическую проблему, поэтому вопрос о сохранении высокой работоспособности и продлении активной жизни является на сегодняшний день актуальным. По мнению специалистов, этому может способствовать широкое использование средств оздоровительной физической культуры. В настоящее время это реализуется в рамках приоритетной задачи массового спорта в России – привлечение максимально возможного количества людей зрелого возраста к регулярным оздоровительным занятиям физической культурой [1, 4].

Среди различных форм физической культуры в быту трудящихся особое место занимают самостоятельные занятия. Самостоятельный выбор и внесение изменений в соответствии со складывающимися обстоятельствами в содержание, продолжительность занятий, их организацию, а также использование физических упражнений, которые соответствуют индивидуальным интересам – все это положительные стороны данной формы организации физической культуры. Однако не все владеют умением организовать и провести самостоятельные тренировочные занятия [2, 3, 4].

Важно помнить, что только рациональное использование физических упражнений замедляет процесс старения, приводит к повышению работоспособности, существенному улучшению физического и психического состояния [4]. В связи с этим повышенную актуальность приобретает решение таких задач, как разработка структуры тренировочных занятий, подбор эффективных средств и методов оздоровительно-кондиционной тренировки для людей зрелого возраста.

Целью нашего исследования было выявление и исправление организационно-методических ошибки построения самостоятельных тренировочных занятий.

Материалы и методы. В эксперимент было вовлечено 12 мужчин в возрасте от 35 до 42 лет, основной группы здоровья. Основная трудовая деятельность – обеспечение безопасности и соблюдение внутриобъектового режима Томского филиала ОАО «ТГК-11».

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и эксперимент, функциональное тестирование (исследование артериального давления и пульса в состоянии относительного покоя и во время занятий физической культурой, функциональная проба Котова-Демина), методы математической статистики для обработки полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Характерная черта методики оздоровительной тренировки в зрелом возрасте – необходимость системного воздействия на организм занимающихся, как на функциональное состояние, так и на психическую сферу. Для этого необходим выбор определенных средств физической культуры. Наиболее эффективными в этом плане, отвечающими перечисленным выше требованиям, являются спортивные игры, широкий выбор которых позволяет учитывать рекомендации по нормированию нагрузок для данной возрастной группы, подобрать адекватные уровню подготовленности занимающихся. Игровой характер используемых средств позволяет повысить эффективность занятий и в то же время создает благоприятный эмоциональный фон.

В современной научно-практической литературе достаточно много внимания уделяется использованию спортивных игр в практике физического воспитания подрастающего поколения и молодежи. Действительно, учитывая особенности физического развития людей этой возрастной группы, трудно найти другие такие эмоциональные и в то же время способствующие разностороннему развитию организма и личности занимающихся средства физического воспитания. Иначе обстоит дело с использованием спортивных игр в зрелом возрасте. Сложилось довольно распространенное мнение: если спортивные игры очень эффективное средство физического воспитания для молодежи (до 25 лет) и в первом зрелом возрасте (26-35 лет), то об их использовании во втором зрелом возрасте (35-60 лет) уже говорится с большими сомнениями и довольно значительными ограничениями и запретами. Нельзя сказать, что такое положение не имеет никаких оснований. Авторы запретов, как правило, ссылаются на определенные негативные последствия занятий спортивными играми.

Среди всех спортивных игр стоит выделить футбол. Общедоступность, простота правил, минимум инвентаря и возможность играть во все сезоны делают футбол оптимальным средством для проведения самостоятельных тренировочных занятий в группах. Футбол можно охарактеризовать как вид

спорта, требующий сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации. В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем; зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов; развивается общая выносливость, ловкость, ловкость рук, пальцев, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность, чувство коллективизма.

В наблюдаемой группе тренировочные занятия проходили 2 раза в неделю (вторник, четверг) в одно и то же время. Каждое занятие начинали с подготовительной части (разминка), которая включала в себя 10-15 минутный бег, беговые упражнения и общеразвивающие упражнения на месте или в движении, что зависело от погодных условий. После разминки переходили к игре в мини-футбол, которая длилась 50-60 минут. По окончании игры все шли переодеваться.

С точки зрения теории и методики физического воспитания и спорта в проведении самостоятельных тренировочных занятий в наблюдаемой группе имеются организационно-методические ошибки:

- нарушена структура построения тренировочных занятий (отсутствует заключительная часть);
- короткое время подготовительной части тренировочного занятия (≈ 20 мин);
- нет специально подготовительных физических упражнений в разминке;
- нарушен принцип сознательности и активности.

При занятиях физическими упражнениями очень важно проводить текущее наблюдение за самочувствием и динамикой основных функциональных показателей и переносимостью нагрузок в естественных условиях тренировочных занятий. Для достоверной трактовки полученных результатов были соблюдены одинаковые основные условия и методы исследований при динамических наблюдениях.

По результатам исследований артериального давления и пульса в состоянии относительного покоя все занимающиеся были разделены на подгруппы по типу кровообращения по Н.Н. Савицкому (1976). 83% (10/12) в наблюдаемой группе имеют гипокинетический тип кровообращения, остальные – эукинетический. Различные типы кровообращения отражают своеобразие адаптационных возможностей организма. Так, при гиперкинетическом типе кровообращения отмечается более высокая активность симпатоадреналовой системы, сердце работает в наименее экономичном режиме и диапазон компенсаторных возможностей сердечно-сосудистой системы ограничен. В наблюдаемой группе не выявлено занимающихся, имеющих такой тип

кровообращения. При гипокинетическом типе кровообращения, в наблюданной группе это преобладающий тип, деятельность сердца наиболее экономична и сердечно-сосудистая система обладает наибольшим диапазоном адаптации. Эукинетический тип кровообращения занимает промежуточное положение с точки зрения экономичности работы сердца и широты диапазона адаптации.

При регистрации пульса во время и после тренировочного занятия, у всех занимающихся отмечен незначительный спад частоты сердечных сокращений к концу тренировочного занятия и долгий период восстановления после (рис. 1). Относительные результаты исследования пульса у всех занимающихся находятся в одних и тех же пределах. В зависимости от интенсивности известно четыре основных зоны интенсивности физических нагрузок, каждой из которых соответствует определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений:

- физическая нагрузка малой интенсивности с частотой сердечных сокращений менее 75% от ее максимального значения;
- физическая нагрузка поддерживающего характера с частотой сердечных сокращений от 75 до 85% от максимального значения, осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения;
- физическая нагрузка развивающего характера с частотой сердечных сокращений от 85 до 95% от максимального значения и переходным аэробно-анаэробным режимом энергообеспечения;
- физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности с частотой сердечных сокращений более 95% от максимального значения и анаэробным режимом энергообеспечения.

Для оздоровительных целей, как правило, рекомендована физическая нагрузка в диапазоне пульса менее 75% или до 85%. Нагрузки большей интенсивности являются привилегией спорта и требуют достаточно высокого уровня подготовленности. Максимальное значение частоты сердечных сокращений имеет зависимость от возраста и определяется путем вычитания возраста из 220. В наблюданной группе это величина находится в диапазоне от 178 до 185 уд/мин. Для повышения тренированности сердечно-сосудистой системы используется нагрузка с интенсивностью 60-80% от максимального значения пульса, рекомендуемый диапазон оптимального пульса в наблюданной группе от 107 до 148 уд/мин.

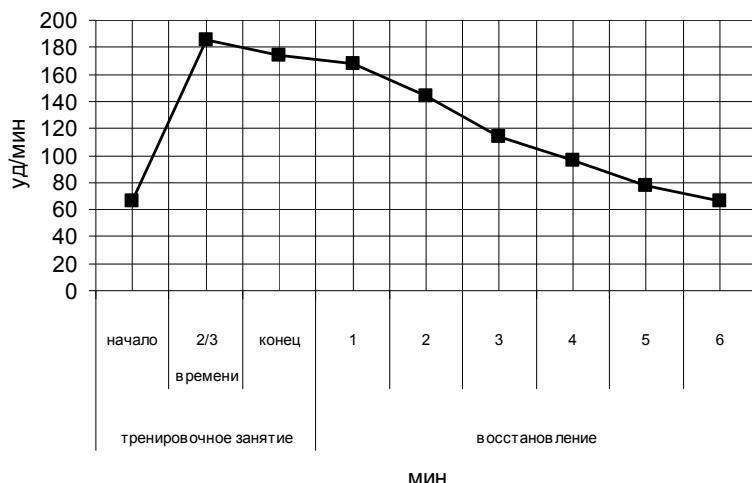


Рисунок 1. Динамика частоты сердечных сокращений во время тренировочного занятия и в период восстановления до проведения педагогического эксперимента

Частота сердечных сокращений на пике физической нагрузки во время основной части тренировочного занятия в наблюдаемой группе у всех занимающихся составила 85-100% от максимального значения, что говорит о физической нагрузке высокой интенсивности.

Анализ структуры и содержания самостоятельных тренировочных занятий в наблюдаемой группе показал наличие организационно-методических ошибок. В рамках настоящего педагогического исследования представлено следующее *технологическое построение самостоятельных занятий*.

Цель: оптимизация физического развития занимающихся.

Задачи:

- совершенствование физических качеств занимающихся;
- укрепление и сохранение здоровья;
- сохранение и повышение уровня общей работоспособности.

Средства: комплекс общеразвивающих и специальных упражнений из различных видов спорта.

Методы: общепедагогические и специфические.

Инвентарь и оборудование: футбольные мячи.

Методические особенности. Реализация основных задач осуществляется с использованием комплексных тренировочных занятий с использованием физических упражнений, взятых из легкой атлетики, гимнастики и футбола. Занятия проводятся по общепринятой схеме, состоящей из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Физические упражнения, особенно в подготовительной части занятия, подбираются с учетом всестороннего воздействия на основные мышечные группы, опорно-двигательный аппарат и функциональные системы.

Анализ структуры тренировочного занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия, продолжительность которой составляет 30-35 мин,

включает общеразвивающие и специальные физические упражнения. В комплексы общеразвивающих упражнений включены различные варианты ходьбы в сочетании с движениями головы, плеч, рук и туловища, бег в медленном темпе в сочетании с маховыми движениями, бег в среднем темпе до 1500 м. Специальные физические упражнения включают в себя ведение мяча правой и левой ногой, удары по мячу, передача мяча в парах, тройках и т.д. В этой части занятия физические упражнения распределены в следующем соотношении: ходьба и ее различные варианты – 5-7% времени, бег и беговые упражнения – 60-70%, специальные физические упражнения – 23-35%. Основная часть тренировочного занятия составляет 50-60 мин. Все время отведено для игры в мини-футбол по общепринятым правилам. Заключительная часть тренировочного занятия составляет 15-20 мин. Здесь используют бег в медленном темпе до 400-500 м, упражнения на восстановление дыхания и расслабление, упражнения на растягивание.

Дозирование физической нагрузки. В подготовительной части тренировочного занятия оптимальный диапазон пульса 100–111 уд/мин, в основной – до 148 уд/мин, в заключительной – не более 100 уд/мин.

Таким образом, в течение 2-х месячного периода (октябрь-ноябрь 2010 г.) самостоятельные занятия в наблюдаемой группе проводили согласно представленной технологии. Были устранены обнаруженные ранее организационно-методические ошибки, что позволило с большей эффективностью проводить самостоятельные тренировочные занятия.

В конце ноября 2010 г. повторно провели тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой системы (функциональная пробы Котова-Демина) и пульсометрию самостоятельного тренировочного занятия. Результаты исследования артериального и пульса в состоянии относительного покоя не отличались от первичного исследования в октябре 2010 г. При анализе данных функционального тестирования статистически значимых различий между показателями до и после проведения педагогического эксперимента не было выявлено. Результаты повторной пробы Котова-Демина свидетельствуют об увеличении пульса не более чем на 50% по сравнению с исходным уровнем, систолическое артериальное давление увеличивается на 5-10 мм рт. ст., в то время как диастолическое уменьшается на 1-5 мм рт. ст. Такая нормотоническая реакция говорит о правильной приспособляемости сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и наблюдается в состоянии хорошей подготовленности. У всех занимающихся восстановительный период продолжался не более 3 минут.

При регистрации пульса во время и после тренировочного занятия, у всех занимающихся отмечены положительные изменения. Снижение частоты сердечных сокращений к концу тренировочного занятия после заключительной части и период восстановления не более 3-4 минут (рис. 2). Относительные результаты исследования ЧСС у всех занимающихся находятся в одних и тех же пределах. Частота сердечных сокращений на пике физической нагрузки во

время основной части тренировочного занятия в наблюдаемой группе у всех занимающихся составила до 80% от максимального значения, что говорит об адекватной физической нагрузке.

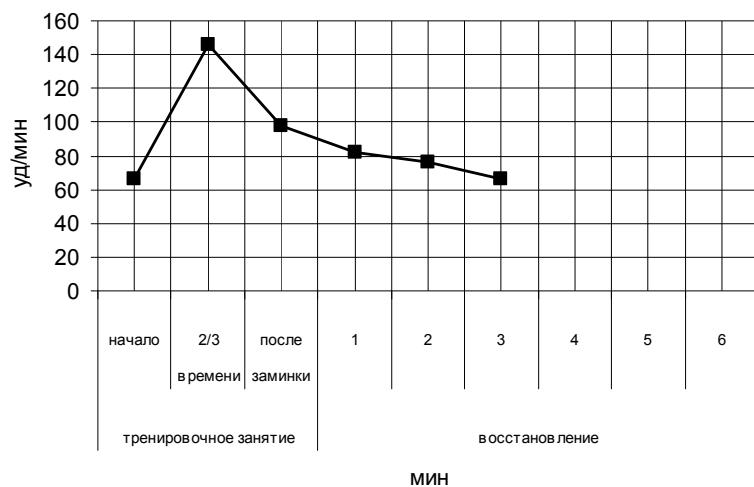


Рисунок 2. Динамика частоты сердечных сокращений во время тренировочного занятия и в период восстановления после проведения педагогического эксперимента

Заключение. С учетом основных положений теории и методики физического воспитания и спорта была разработана технология построения самостоятельных тренировочных занятий. Содержание таких занятий учитывает особенности мужчин зрелого возраста, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья и относящихся к основной медицинской группе. В качестве методических особенностей в проведении занятий стоит отметить увеличение продолжительности разминки и заминки, наличие специально подготовительных физических упражнений в разминке и содержание комплексов суставной и дыхательной гимнастики в заключительной части тренировочного занятия, использование мышечной релаксации и традиционных средств – ходьбы, бега, гимнастических упражнений. Важным критерием в построении тренировочных занятий являлось нормирование физической нагрузки, ее оптимальной, предельно допустимой величины для данной возрастной группы по величине пульса. Это позволило повысить эффективность используемых физических нагрузок и улучшить функциональное состояние организма занимающихся.

Список литературы:

1. Гаврилов Д.Н., Романова Е.Е., Малинин А.В. Двигательная активность и долголетие: организационные и педагогические аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003. №3. С. 9-12.
2. Лихачев О.Е., Жуков А.Н., Павлова О.П. Рекреационные занятия спортивными играми с мужчинами зрелого возраста // Теория и практика физической культуры. 2005. №7. С. 46-48.

3. Физическая культура [под ред. В.Д. Дашинорбоева]. Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. 229 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 480 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА НА ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ

Коваленко Н.В., Каракулова О.Д.

(Спортивно-оздоровительный отдел МОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «ДАР», г. Новокузнецк)

Введение. Педагогический коллектив школы № 6 г. Новокузнецка работает в инновационном режиме с 2000 года, что позволило создать здоровьесберегающее пространство, обеспечивающие решение задач по сохранению здоровья учащихся нашей школы, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

В процессе инновационной деятельности мы под руководством С. И. Петухова, д.п.н. разработали и внедряем познавательно – развивающие педагогические технологии в системе непрерывного физического воспитания, способствующие формированию здоровья и развитию личности детей и подростков в образовательных учреждениях юга Кузбасса.

Описание материалов и методов. Подобный подход позволил нам создать комплексное организационно-методическое обеспечение формирования здоровья и развития школьников в системе непрерывного физического воспитания. Нами выпущена монография по результатам работы педагогического коллектива «Школа здоровья и развития», где представлена организация и содержание здоровьесберегающей деятельности, ориентированной на ученика с учетом его индивидуальных личностно-психологических качеств [1].

Именно инновационная деятельность должна предоставить условия для формирования личности, гармонично включенной в свое социальное окружение, адекватно действующей и полностью реализующей в нем в соответствии со своими индивидуально-типологическими (психофизиологическими, биологическими) особенностями», что и будет являться подтверждением формирования здоровьесберегающего воспитательно-образовательного пространства школы в условиях перехода на Федеральные государственные образовательные стандарты.

Осуществляя инновационную деятельность, педагогический коллектив ставит перед собой цель - создание необходимого инновационного потенциала,