

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВПО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»

**ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Сборник статей
5-й Международной научно-практической конференции
22 апреля 2015 г., Екатеринбург
Часть I

Екатеринбург
РГППУ
2015

УДК 378. 018

ББК Ч31. 055 я 431

П 78

Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сборник статей 5-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 апр. 2015 г. в 2 частях / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. Екатеринбург, 2015. Ч. 1. 263 с.

Материалы сборника отражают широкий круг современных проблем качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных и иных социальных учреждений. Рассматриваются методология, конструктивные подходы, образовательные инициативы здоровьесберегающего образовательного процесса, здоровьесберегающей деятельности и физкультурно-оздоровительной работы для различных возрастных и социальных групп населения. Предназначен для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей, руководителей и педагогов образовательных учреждений.

Сборник создан при финансовой поддержке РГНФ и Правительства Свердловской области в рамках проекта № 14-16-66019 «Разработка модели управления качеством здоровьесберегающей деятельности».

Редакционная коллегия: канд. пед. наук, доц. Н.В. Третьякова
канд. пед. наук, доц. Т.В. Андрихина
канд. пед. наук Е.В. Кетриш

© ФГАОУ ВПО «Российский
государственный профессионально-
педагогический университет», 2015
© Коллектив авторов, 2015

Сидорова П.Ю., Строшкова Н.Т.	
Место физической культуры в жизни современной студенческой молодежи	183
Sidorova P.Yu., Stroshkova N.T.	
Place of physical training in a life of modern student's youth	183
Скиба О.А.	
Социально-гигиенические аспекты организации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах	185
Skyba O.A.	
Social and hygienic aspects of the organization of the training process in the child-youth sporting schools	186
Скидан А.А., Врублевский Е.П.	
Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами на основе учета их соматотипа	189
Skidan A.A., Wrublewskiy E.P.	
Effectiveness of health and fitness classes in shaping women by taking into account their somatotype	189
Скорик К.Г.	
История взаимоотношения религии и спорта	192
Skorik K.G.	
The history of relations between religion and sport	192
Слободчикова Т.А.	
Роль физкультурно-массовой и спортивной работы в образовательных организациях системы МВД России	195
Slobodchikova T.A.	
Role of sports and mass and sports work in the educational organizations of system of the Ministry of Internal Affairs of Russia	196
Сосуновский В.С.	
Сравнительный анализ психофизиологических качеств детей занимающихся лыжными гонками и детей, не занимающихся спортом	198
Sosunovskiy V.S.	
Comparative analysis of psychophysiological qualities of children involved in cross-country skiing and children who do not do sports	198
Старков М.А.	
Некоторые аспекты обучения курсантов ВУЗов МВД приемам борьбы	201
Starkov M.A.	
Some aspects of learning university students MIA methods of struggle	202

ных навыков и умений. У курсантов, занимающихся физической культурой и спортом, проявляется достаточно высокий жизненный тонус, повышается уверенность поведения в сложных ситуациях, наблюдается развитие престижных установок, что в свою очередь положительно сказывается на подготовке к сложной профессиональной деятельности.

Литература

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 176 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов на Дону: Феникс, 2014. - 249 с.
3. Кузнецов А.Ф. Физическая подготовка [Текст]: учебное пособие / А.Ф. Кузнецов [и др.]; ред. А.Ф. Кузнецов. - Омск: Омская академия МВД России, 2012. - 164 с.

Сосуновский В.С.

Национальный исследовательский
Томский государственный университет,
Томск, Россия

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ И ДЕТЕЙ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Аннотация. Представлены результаты сравнения психофизиологических качеств детей занимающихся лыжными гонками и детей, не занимающихся спортом. Доказано, что занятия лыжными гонками благоприятно воздействуют на психофизиологические качества детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: школьники, лыжные гонки, психофизиологические качества

Sosunovskiy V.S.

National Research Tomsk State University,
Tomsk, Russia

COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL QUALITIES OF CHILDREN INVOLVED IN CROSS-COUNTRY SKIING AND CHILDREN WHO DO NOT DO SPORTS

Abstract. Presents the results of a comparison of psychophysiological qualities of children involved in cross-country skiing and children who do not do sports. It is proved that ski racing classes have a positive effect on psycho-physiological qualities of children of secondary school age

Keywords: students, skiing, physiological quality

Школьный возраст – очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма [1, 159].

Деятельность школьников связана с периодическим, относительно длительным воздействием пороговых значений социальных, экологических, информационных, гигиенических факторов которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физиологических и психических функ-

ций, а, следовательно, нарушением эффективности и качества учебной деятельности. Наиболее характерным психофизиологическим состоянием, развивающимся под влиянием указанных факторов, является информационный или ментальный стресс. Ментальный стресс возникает от усиленного умственного напряжения [2, 13-17].

Любой стресс характеризуется напряжением регуляторных систем, мобилизацией функциональных резервов [3, 16-20].

В настоящее время преподавателями общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования не уделяется должного внимания развитию психофизиологических качеств учащихся.

Целью данного исследования является сравнение психофизиологических качеств детей занимающихся лыжными гонками и детей, не занимающихся спортом.

В исследовании принимали участие дети среднего школьного возраста 215 человек (11-12 лет). Из них 98 детей занимающихся лыжными гонками (35 девочек и 63 мальчика), и 117 детей, не занимающихся спортом (66 девочек и 51 мальчик).

Для изучения психофизиологических функций детей занимающихся лыжными гонками и детей, не занимающихся спортом, были выбраны психофизиологические тесты как «простая зрительная моторная реакция (ЗМР)», «Динамометрия», «Теппинг тест», проводимые на аппарате НС «Психотест», производитель ООО «Нейрософт», Россия, г. Иваново.

Все результаты исследования были обработаны с помощью непараметрического метода математической статистики U-критерия Манна Уитни.

Простая зрительно-моторная реакция позволяет оценить зрительное и центральное утомление, качество сенсомоторного воздействия, подвижность нервной системы.

Подвижность нервной системы одна из важных составляющих психического состояния детей среднего школьного возраста, т.к. в этом возрасте детям необходимо оперативное переключение от состояния возбуждения к состоянию торможения в связи с большими нагрузками учебной деятельности.

Таблица – Результаты сравнения психофизиологических качеств детей занимающихся лыжными гонками и детей, не занимающихся спортом

Тест	Показатель	Дети, занимающиеся лыжными гонками $x \pm m$	Дети, не занимающиеся спортом $x \pm m$	Результаты сравнения (p)
ЗМР	Функциональный уровень системы	4,1±0,3	3,6±0,4	0,03
	Уровень реакции	1,6±0,3	1±0,5	0,02
	Уровень функциональных возможностей	3,1±0,4	2,3±0,6	0,02
Теппинг	Средняя частота (Гц)	6,5±0,5	5,5±0,5	0,01
	Число ударов (усл. ед)	193,9±16,9	162,6±17	0,01

Тест	Показатель	Дети, занимающиеся лыжными гонками $x \pm m$	Дети, не занимающиеся спортом $x \pm m$	Результаты сравнения (p)
	Уровень начального темпа (Гц)	6,6±1,2	5,8±0,7	0,03
Динамометрия	Максимальная мышечная сила левой руки (даН)	24,8±7	10,6±5,9	0,04
	Максимальная мышечная сила правой руки (даН)	26,5±6,3	12±6,7	0,02
	Средняя сила (даН)	25,6±6,7	10±4,6	0,01
	Величина максимального усилия в начале для правой руки (даН)	21,8±5,7	7±3,5	0,03
	Величина максимального усилия в конце для левой руки (даН)	16,3±4,2	4,7±2,5	0,01
	Величина максимального усилия в конце для правой руки (даН)	18,3±4,4	5,7±2,8	0,04
	Время удержания максимального усилия правой рукой (даН)	3,3±1	2,1±1,1	0,04

По результатам исследования теста «ЗМР» детей не занимающихся спортом было выявлено, что функциональный уровень системы, уровень реакции, уровень функциональных возможностей достоверно ниже по сравнению с детьми занимающиеся лыжными гонками ($p < 0,05$) (табл.1).

Теппинг-тест применяется для оценки свойств лабильности нервной системы, т.е. способности нервных клеток быстро переходить от состояния торможения к возбуждению и наоборот, и для определения скоростных возможностей двигательного анализатора. Результаты тестирования могут использоваться при оценке силы нервной системы [4, 63].

По результатам теста «Теппинг-тест» у детей занимающихся лыжными гонками было выявлено, что средняя частота, уровень начального темпа, число ударов достоверно выше по сравнению с результатами детей не занимающихся спортом ($p < 0,05$) это говорит о том, что показатели силы нервной системы значительно больше у лыжников (табл.1).

Динамометрия используется для оценки статической мышечной выносливости, которая присутствует в любой мышечной деятельности и занимает в ней важное место. В зависимости от целей с помощью динамометрии определяют максимальную мышечную силу кистей рук, моторную асимметрию, мышечную выносливость с оценкой вегетативных сдвигов [4, 63].

Тест «Динамометрия» выявил, что показатель максимальная мышечная сила левой руки, максимальная мышечная сила правой руки, интегральный показатель выносливости левой руки, интегральный показатель выносливости правой руки, средняя сила, величина максимального усилия в начале для

левой руки, величина максимального усилия в начале для правой руки, величина максимального усилия в конце для левой руки, величина максимального усилия в конце для правой руки, время удержания максимального усилия левой рукой, время удержания максимального усилия правой рукой у детей занимающихся лыжными гонками достоверно выше по сравнению с показателями детей не занимающихся спортом ($p < 0,05$), (табл.1).

Таким образом, по результатам психофизиологического исследования выявлено, что у детей занимающихся лыжными гонками более развиты зрительные, функциональный уровень зрительно-моторной системы, уровень реакции, уровень функциональных возможностей, показатель силы нервной системы, устойчивость внимания, а также психическая устойчивость по сравнению с детьми не занимающихся спортом.

Проанализировав всё выше изложенное, хотелось бы отметить, что спортивная деятельность способствует не только формированию физических качеств, но и оказывает большое влияние на развитие нервно-мышечного аппарата, способствует укреплению нервно-психической устойчивости организма человека.

Таким образом, занятия лыжными гонками благоприятно воздействуют на психофизиологические качества детей среднего школьного возраста.

Литература

1. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студентов пед. вузов. - М.: Изд.центр «Академия», 2000. -159 с.
2. Байгужина О.В. Оценка степени напряженности умственного труда студентов в условиях учебно-профессиональной деятельности / О.В. Байгужина // Здоровье для всех: материалы второй междунар. науч.-практ. конф. – Пинск: ПолесГУ, 2010. - С– 13-17.
3. Аведисова, А.С. Когнитивные функции и методы их изучения Текст. / А.С. Аведисова, А.Ф. Файзуллоев // Российский психиатрический журнал. - 2003. - № 1. - С. 16-20.
4. Хазова И.В., Шошмин А.В., Девятова О.Ф. Полифункциональное психофизиологическое тестирование в оценке функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья. – Методические указания. ФГУ «СПб НЦ ЭПР им. Г.А. Альбрехта ФМБА России» г. Иваново 2011. – 63с.

Старков М.А.

Уральский юридический институт МВД России,
Екатеринбург. Россия

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы обучения курсантов образовательных организаций системы МВД России броскам на занятиях по физической подготовке, с учетом их дальнейшего применения в реальной деятельности.

Ключевые слова: приемы борьбы, броски, физическая подготовка, тренировка

Starkov M.A.

Ural Law Institute of the Russian Interior Ministry,
Ekaterinburg. Russia