

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 VII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пируцкого*

Томск, 14-15 ноября 2013 года

В связи с этим использование предлагаемых нами физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста является своевременным и актуальным, поскольку направлено на решение сразу двух глобальных проблем: формирование патриотизма и здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Список литературы:

1. Асташина М.П. Использование фольклора в работе с детьми по физическому воспитанию//Дети и здоровье: Сб.материалов науч.-практич. конф. по проблемам дошкольного физического воспитания. Иркутск, 23 - 25 ноября 1992. Омск, 1993. С.96 - 98.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М.: Академия, 2001. 368 с.
3. Чернышевский Н.Г. Избранные педагогические сочинения. М.,1983. 333 с.

МЕТОД МНОГОКРАТНОГО РАСТЯГИВАНИЯ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Примакова О.А., Радаева С.В. *(Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск)*

Организация и проведение занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), намного сложнее, чем занятия со здоровыми студентами. Группы формируются из обучающихся разных групп, разного пола и возраста, что затрудняет процесс обучения. Студенты, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, психологически не готовы к занятиям физкультурой. Все это является основанием для изучения технологии организации и проведения занятий со студентами специальной медицинской групп. Необходимы такие технологии, методические приемы и формы работы, с помощью которых можно эффективно проводить занятия с учетом анатомо-физиологических особенностей, физической подготовленности и тяжести заболевания каждого учащегося [4].

Целью таких занятий является интегральное (неразрывно связанное) физическое воспитание, включающее в себя коррекцию, оздоровление, сохранение и укрепление здоровья. Поэтому основными задачами нашей работы со студентами являются: разработка дифференцированных в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов методов занятий для достижения максимального оздоровительного эффекта; формирование основных двигательных умений и навыков; овладение комплексами специальных упражнений, благоприятно воздействующих на организм, с учетом имеющегося заболевания; воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой; создание благоприятного психологического климата занятий [3].

Цель исследования: разработать, внедрить и экспериментально проверить эффективность многократного метода растягивания у студенток специальной медицинской группы, направленного на развитие гибкости.

С целью оценки эффективности разработки и внедрения в учебный процесс многократного метода растягивания у студенток специальной медицинской группы, направленного на развитие гибкости был проведен педагогический эксперимент, который осуществлялся в два этапа на протяжении с 2011г. по 2012г.

На первом этапе (2011г.) была изучена литература, проанализирован имеющийся опыт по организации занятий со студентами вуза, отнесенными к специальной медицинской группе.

На втором этапе (2012г.) на основании имеющихся теоретических данных был разработан и внедрен в учебный процесс многократный метод растягивания у студенток специальной медицинской группы, направленный на развитие гибкости.

Исследование проводилось на базе Национально исследовательского Томского государственного университета. В эксперимент было вовлечено 20 студенток 1-3 курсов отделения специальной медицинской группы. Было организовано: контрольная группа, которую составили 10 студенток и экспериментальная - 10 студенток. Экспериментальная группа во время учебного процесса дополнительно выполняла разработанный комплекс многократного метода растягивания, направленного на развитие гибкости. Контрольная группа занималась по основной программе отделения специальной медицинской группы [2].

Для определения эффективности влияния многократного метода растягивания, направленного на развитие гибкости был проведен сравнительный анализ физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в конце первого семестра 2012г. на отделении специальной медицинской группы. Полученные результаты представлены в виде статей, и оформлении курсовой работы.

Методы исследования: В работе были использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод многократного растягивания.

Для оценки гибкости мы использовали следующий тест: студентка, стоя на гимнастической скамейке высотой примерно 30 см., выполняла наклон вперед (не сгибая ноги в коленных суставах), стараясь дотянуться до пола кончиками пальцев. При оценке результатов теста плоскость скамейки, на которой стоит испытуемый, принимается за «ноль», оценивается расстояние от плоскости скамейки до кончиков пальцев. Если студентка не достает до плоскости скамейки, результат фиксируется со знаком минус, если кончики пальцев опускаются ниже плоскости скамейки – со знаком плюс [1].

Тесты выполнялись традиционным способом в соответствии с общепринятыми методиками выполнения данных упражнений.

Комплекс упражнений для улучшения показателей гибкости.

1. Повороты туловищем, и.п. стойка ноги врозь, руки за спиной в замок, поворот вправо, затем влево. Глубокие повороты без резких движений.
2. Наклоны вперед, и.п. стойка ноги врозь, руки вниз, наклон к правой, левой ноге и вперед. Наклон как можно ниже с покачивающими движениями, до болевых ощущений.
3. Наклоны назад, и.п. стойка ноги врозь, руки вниз, наклон к левой и правой ноге, руками стараемся достать пяток.
4. Выпады, и.п. выпад правой вперед, руки на пояс, глубокие покачивания, затем смена поворотом на левую ногу.
5. И.п. сед в сторону на правую ногу, руки вперед, плавные перекаты с ноги на ногу. Пятки от пола не отрываются.
6. Наклоны, и.п. сидя на полу, руки вперед наклон к правой ноге, задержаться на 15-20сек., тоже самое к левой. Колени не сгибать.
7. Барьерный сед, и.п. сидя на полу правая вперед, левая согнута в колене назад, наклоны с задержкой 15-20сек. к правой, левой ноге, затем смена положения ног. Угол между ногами а так же согнутой задней ноги должен быть 90°.
8. И.п. стоя на коленях ноги врозь, опускаем туловище назад, удерживаем положение 20-30сек. Колени и верхний плечевой пояс не отрывать от пола.
9. И.п. лежа на полу, на спине, запрокидываем прямые ноги за голову удерживая положение 10-15сек. Руками помогаем, держа таз.
10. И.п. лежа на полу, на животе, руками обхватив одноименные ноги за голеностопный сустав и выполнять покачивающие движения, удерживая положение 8-10сек..

Таблица 1 – Показатели развития физических качеств у студенток СМГ

	Силовые качества (кол-во повторений)		Скоростно-силовые качества(кол-во повторений)		Гибкость (см)	
	2011г.	2012г.	2011г.	2012г.	2011г.	2012г.
А (контрольная группа)	39	41	18	20	17,5	17
Б (экспериментальная группа)	37	38	17	18	10,5	13,5

Показатели развития данных физических качеств, представленные в таблице показывают, что результаты 2011г. это результаты до эксперимента, результаты 2012г. после эксперимента. Из данных таблицы можно увидеть, что на начальном этапе результаты контрольной группы имеют показания, которые превышают показания экспериментальной группы. Для повышения эффективности развития такого физического качества как гибкость нами был

разработан и внедрен в учебный процесс на отделении СМГ комплекс упражнений с использованием многократного метода растягивания.

Таким образом, сравнительный анализ исходных и конечных результатов в контрольной и экспериментальной группах показывают, что конечные показатели силовых и скоростно-силовых качеств увеличились примерно в равном соотношении. А вот конечные результаты такого физического качества, как гибкость в экспериментальной группе значительно превышают исходные результаты. Несмотря на то, что в контрольной группе исходные показатели гибкости были сравнительно выше, чем в экспериментальной группе, то конечный результат к окончанию педагогического эксперимента в экспериментальной группе увеличился на 3 см., а в контрольной группе этот показатель снизился на 0,5 см. Это подтверждает эффективность внедрения в учебный процесс метода многократного растягивания, который способствует развитию гибкости у студенток отделения СМГ. В дополнение к сказанному следует отметить, что уровень развития такого физического качества как гибкость развивается в основном в детском возрасте, но так же возможен большой прогресс и в любом возрасте, если регулярно заниматься физической культурой и выполнять различные комплексы упражнений для развития и поддержания данного качества.

Список литературы:

1. Радаева С.В., Примакова О.А. Организация занятий со студентами вуза, отнесенными к специальной медицинской группе. Томск: Томский государственный университет, 2011. 197 с.
2. Радаева С.В., Примакова О.А. Результаты медицинского осмотра студентов Томского государственного университета. Томск: Томский государственный университет, 2012. 199 с.
3. Радаева С.В., Шилько В.Г., Заглевская А.И. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза. Томск: Томский государственный университет, 2009. 62 с.
4. Шилько В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов. Томск: Томский государственный университет, 2001. 157 с.

ЗНАЧЕНИЕ ИГР И ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ПО СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ СО ШКОЛЬНИКАМИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Прилуцкий Ю.В. (*Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск*)

Спортивная радиопеленгация – изначально возникла как военно-прикладной вид спорта, и всегда такой оставалась – поскольку здесь в игровой форме имитируется работа военных контрразведчиков: отыскать и обезвредить вражескую разведгруппу. На проводимых в СССР соревнованиях спортсмены