

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА –  
ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ  
ДОСТИЖЕНИЙ**



Министерство образования и науки российской федерации  
Администрация города Смоленска  
Управление образования и молодежной политики администрации  
города Смоленска  
Московский государственный областной университет  
Смоленский гуманитарный университет  
Научно-методический журнал «Физкультура в школе»

## **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Материалы*

*Международной научно-практической конференции по проблемам  
физического воспитания учащихся*

**(20-21 декабря 2011 г.)**

**Смоленск, 2011**

УДК 798.156

ББК 77

Ф 571

**Редакционная коллегия:**

*доктор педагогических наук, профессор В.П. Губа* (главный редактор)  
*доктор педагогических наук, профессор Ермаков В.А.*  
*главный редактор журнала «Физкультура в школе» Журунов Е.В.*  
*доктор педагогических наук, профессор Квашук П.В.*  
*кандидат педагогических наук, доцент Кулишенко И.В.*  
*доктор медицинских наук, профессор Легонькова Т.И.*  
*доктор педагогических наук, профессор Мажар Н.Е.*  
*кандидат медицинских наук, доцент Марнич В.В.*  
*начальник управления образования и молодежной политики администрации*  
*г. Смоленска Монсеенков Г.А.*  
*доктор педагогических наук, профессор Никитушкин В.Г.*

**Рецензенты:**

*Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета*  
*Кафедра анатомии и биомеханики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма*  
*Кафедра физической культуры, ЛФК и спортивной медицины Смоленской государственной медицинской академии*

**Ф 571 Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений:** Материалы Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся / под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы (г. Смоленск, 20-21 декабря 2011 года). – Смоленск, 2011. – 236 с.

ISBN 944-6-57249-258-4

В научный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам физического воспитания в общеобразовательных школах России и стран СНГ. Раскрывается сущность основных направлений в совершенствовании физического воспитания в общеобразовательной школе ориентированного на достижение спортивных результатов.

В сборник вошли статьи ведущих отечественных (Москва, Санкт-Петербург, Смоленск, Тула, Брянск, Воронеж, Малаховка, Сочи, Коломна) и зарубежных (Минск, Пинск, Гродно, Щецин) специалистов.

Сборник статей адресован учителям физической культуры, студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений для изучения перспективных направлений в области физической культуры учащихся.

© Управление образования и молодежной политики администрации г. Смоленска

© Смоленский гуманитарный университет

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ  
ГРЕБЛЕ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
ПОДХОДА В ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Маринич В.В.**

*Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь*

**Крылов Л.Ю., Михайлова Т.В.**

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и  
туризма, Москва, Россия*

Индивидуальный подход в оценке состояния здоровья квалифицированных спортсменов в рамках базовой программы функционально-диагностических и лабораторных исследований предполагает изучение: данных спортивного анамнеза; соматоскопического и антропометрического обследования, диагностики функционального состояния и резервных возможностей сердечно-сосудистой системы: ЭКГ в покое и после физической нагрузки, оценка общей физической работоспособности по PWC170-тесту, эхокардиография; оценка исходного

вегетативного тонуса, вегетативной реактивности и вегетативного обеспечения деятельности по variability ритма сердца. Диагностика функционального состояния и резервных возможностей дыхательной системы: ФВД в покое, после физической нагрузки (ЖЕЛ, ФЖЕЛ, ОФВ 0,5-1,0, ПСВ, МОС); проба с бронходилататором; бодиплетизмографию. Диагностика личностных особенностей, психического статуса: 16-факторный опросник Кеттелла, шкала мотивационного состояния, шкала ситуативной и личностной тревожности (методика Спилбергера-Ханина), цветовой тест М.Люшера.

Иммунная система спортсмена, находясь под влиянием сложных нейроэндокринных и гуморальных воздействий, обеспечивает поддержание гомеостаза и устанавливает оптимальный баланс во взаимоотношениях с окружающей средой. Индивидуальные особенности иммунологической реактивности, определяются морфологическим и функциональным полиморфизмом генов, клеток, тканей, ферментов, иммуноглобулинов наряду с другими свойствами организма (тип нервной деятельности, функция эндокринных желез). Поэтому при изучении иммунологической эффективности важно оценить не только объем той или иной клеточной субпопуляции, но и показатели их функциональной активности, предусматривающие применение нагрузочных тестов (*in vivo*, *in vitro*) или изучение кинетики иммунологических реакций.

Влияние генетических вариантов иммунного ответа на динамику показателей функционального состояния иммунной системы.

I вариант иммунного ответа: низкое содержание абсолютного количества лейкоцитов периферической крови; высокие показатели содержания сегментоядерных нейтрофилов при самых низких значениях лимфоцитов; эозинофилия; низкий процент клеток, несущих CD2 маркеры при высоком содержании супрессорно-киллерной субпопуляции Т-лимфоцитов (CD8); дисбаланс гуморального звена иммунитета (низкий процент клеток с маркерами В-лимфоцитов (CD20) при высоком содержании активированных В-лимфоцитов (CD23) и низкая сывороточная концентрацией IgA и IgG); достаточная функциональная активность фагоцитарного звена иммунитета; состояние системы комплемента характеризовалось высокой скоростью активации в классическом каскаде.

II вариант иммунного ответа: средние значения показателей гемограммы при сниженном содержании эозинофилов; среднее содержание клеток, несущих CD2 маркеры; низкое процентное содержание киллеров-супрессоров (CD8) и активированных В-лимфоцитов (CD23) при высоком содержании Т-лимфоцитов; самая высокая сывороточная концентрация IgA и IgG.

III вариант иммунного ответа: высокие абсолютные значения лейкоцитов периферической крови, при низком процентном содержании сегментоядерных нейтрофилов и высоком лимфоцитов; высокий процент фагоцитирующих клеток, обладавших сниженной поглотительной и переваривающей способностью, низкая скорость активации системы

комплемента; низкая сывороточная концентрация IgA и IgG, низкий процент клеток с маркерами В-лимфоцитов (CD20), активированных В-лимфоцитов (CD23); высокий процент клеток, несущих CD2 маркеры, хелперно-индукторной (CD4) и киллерно-супрессорной (CD8) субпопуляций;

С позиций иммунологической характеристики вариантов иммунного ответа вполне объяснима более **ВЫСОКАЯ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ** (низкая заболеваемость острыми инфекциями) детей с I вариантом иммунного ответа, для которых были характерны: высокая функциональная активность фагоцитарного звена, высокая скорость активации системы комплемента и высокий процент активированных В-лимфоцитов

**НИЗКАЯ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ** (повышенная заболеваемость) детей с III вариантом иммунного ответа может быть связана с наличием у них: низких резервных возможностей фагоцитарного звена иммунитета; низкой скорости активации системы комплемента; недостаточной активностью гуморального звена иммунитета, обусловленной низким процентным содержанием В-лимфоцитов, продуцирующих сниженное количество иммуноглобулинов классов А и G.

Таким образом, В процессе спортивной тренировки главный акцент правомерно и обосновано необходимо уделить фактору разумного «эксплуатирования» адаптационных возможностей организма человека и его резерва, что отражается на состоянии здоровья и росте спортивного мастерства.

Прикладная информация, полученная в различных областях науки: медицине, педагогике, психологии является весьма своевременной и, без сомнения, привлечет пристальное внимание специалистов, преподавателей, тренеров.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступительное слово</b> .....	8
<b>Антипова Е.М.</b> Физкультурно-спортивная активность – основа здорового образа жизни девушек в процессе обучения .....	9
<b>Артамонов А.В.</b> Распределение объемов тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки юных дзюдоистов .....	11
<b>Афонасьев С.Л.</b> Применение кинезитерапии при болях в спине у детей и подростков.....	14
<b>Афонин М.А., Михайлова Т.В.</b> Процесс формирования индивидуального стиля ведения поединка юных спортсменов.....	16
<b>Ахапкин В.Н.</b> Исследование батареи тестов физической подготовленности школьников 5–6 классов на соответствие информативности и надежности... 18	
<b>Ахильгова З.С., Богданова О.Ю.</b> Физическая культура как один из методов оптимизации функционального состояния студентов лечебного факультета в процессе обучения .....	20
<b>Бараненкова И.А.</b> Характеристика физического развития и подготовленности девушек медицинского колледжа .....	22
<b>Богданова О.Ю., Ахильгова З.С., Шишкин П.А.</b> Сочетание средств ОФП и хатха – йоги улучшает адаптацию студенток к образовательному процессу .....	24
<b>Бойченко С.Д., Зентек Блажей, Позюбанов Э.П.</b> Биомеханические особенности техники разбега у элитных спортсменов в прыжках с шестом .....	26
<b>Борисова В.В.</b> Инновационная педагогическая технология оздоровительной работы в режиме учебного дня младших школьников.....	30
<b>Брызгалов Г.В.</b> Педагогические аспекты скоростной подготовки юных хоккеистов.....	33
<b>Германов Г.Н., Машошина И.В.</b> Технология построения урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе первичных структурно-функциональных элементов – двигательных заданий.....	35
<b>Гомбалева М.С., Елисеева И.Н., Маринич В.В.</b> Формирование агрессивного поведения в детском возрасте .....	37
<b>Гончаров Ю.С.</b> Характеристика тренировочного процесса девушек, занимающихся борьбой самбо .....	41
<b>Губа В.П.</b> Проблема выбора занятий физической культурой и их соответствия индивидуальности занимающегося .....	42
<b>Губа Д.В.</b> Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий в секции баскетбола с юношами 12–14 лет.....	48
<b>Егозина В.И.</b> Технология преподавания студентам факультета «Физическая культура» Дисциплины « Управление образовательными системами в физическом воспитании и спорте».....	50
<b>Ежов П.Ф.</b> Показатели соревновательной деятельности футболистов групп спортивного совершенствования.....	53

<b>Елисеева И.Н., Маринич В.В.</b> Проблемы формирования личности подростков, употребляющих психоактивные вещества.....	54
<b>Ермаков В.А., Ермаков С.В., Субботина Т.И., Яшин А.А.</b> Проблема преемственности физического воспитания в разных звеньях образования....	57
<b>Жихар С.В.</b> Общеподготовительные упражнения в учебно-тренировочной практике борцов самбо 16-17 лет .....	62
<b>Зыбин Ю.В., Шайя Адим Самих</b> Реабилитация спортсменов при травмах крестообразной связки коленного сустава .....	64
<b>Калюжин В.Г., Зыбин Ю.В., Попова Г.В., Калюжин В.В.</b> Тест-шаблон для оперативного контроля знаний .....	69
<b>Кашмина Е.О.</b> Дозирование физических нагрузок для студентов специальной медицинской группы с использованием биоритмологического подхода .....	71
<b>Квашук П.В., Тимакова Т.С.</b> Совершенствование системы соревнований в практике подготовки спортивного резерва.....	74
<b>Ковалева Е.А.</b> Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе.....	77
<b>Косенкова Т.В., Маринич В.В.</b> Реабилитация и социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием технологии обучения в вузе .....	79
<b>Крылов Л.Ю., Михайлова Т.В.</b> Индивидуализация тренировочных нагрузок гребцов-академистов на основе морфологического исследования сыворотки крови .....	81
<b>Кулишенко И.В., Шустова Е.В.</b> Реализация компетентностного подхода при формировании основной образовательной программы подготовки бакалавров .....	82
<b>Култыгина С.В.</b> К вопросу о влиянии оптимальной двигательной активности на уровень здоровья молодых людей.....	86
<b>Курьянова Н.И.</b> Место информационных технологий в системе подготовки и переподготовки педагогических кадров по физической культуре .....	88
<b>Легонькова Т.И., Легонькова А.С., Матвеева Е.В., Панфилова Н.А.</b> Показатели здоровья детского населения г. Смоленска и факторы, его формирующие, на современном этапе .....	90
<b>Леонтьева М.С., Субботина Т.И., Яшин А.А.</b> Особенности состояния здоровья, физического, психоэмоционального развития и физической подготовленности воспитанников интернатных учреждений.....	95
<b>Ляшенко Х.М., Веневцева Ю.Л.</b> Влияние 12-недельного курса оздоровительных занятий аэробной направленности на показатели артериального давления у студентов-медиков.....	98
<b>Максименко А.М., Михайлова Т.В., Рубин В.С., Епифанов К.Н.</b> Совершенствование физического воспитания в общеобразовательных школах Российской Федерации .....	100
<b>Маринич В.В., Крылов Л.Ю., Михайлова Т.В.</b> Повышение	

эффективности системы подготовки спортсменов высшей квалификации в академической гребле на основе реализации индивидуального подхода в оценке состояния здоровья.....	103
<b>Маринич В.В., Хрусталеv Г.А.</b> Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов занимающихся мини-футболом .....	105
<b>Маринич Т.В., Морозов О.С., Маринич В.В.</b> Здоровьеориентированное обучение в стратегии высшего профессионального образования .....	107
<b>Машошина И.В.</b> Классификация двигательных заданий материала легкой атлетики программы по физической культуре школьников 5-6-х классов....	110
<b>Михайлов Н.Г., Пшенников С.А.</b> К вопросу о культуре здоровья учащихся .....	113
<b>Михайлова Т.В., Епифанов К.Н., Максименко А.М.</b> Физическое воспитание в общеобразовательных школах Российской Федерации .....	114
<b>Моисеенков Г.А., Губа В.П.</b> Оценка физического и функционального состояния школьников города Смоленска по показателям паспорта здоровья .....	117
<b>Морозов О.С., Маринич В.В., Маринич Т.В.</b> Особенности оценки отношения к собственному здоровью учащихся в условиях современного социума.....	119
<b>Мякотных В.В.</b> Особенности современной оздоровительной тренировки .....	123
<b>Начинская С.В.</b> Личная физическая культура школьника.....	126
<b>Ненашев Е.</b> Взаимосвязь физического и патриотического воспитания школьников в учреждениях дополнительного образования.....	129
<b>Никитушкин В.Г., Артамонов С.В.</b> Построение годичного цикла тренировки 12-14-летних дзюдоистов .....	130
<b>Никитушкина Н.Н., Водяникова И.А.</b> Деловая игра как система подготовки специалиста детско-юношеского спорта.....	131
<b>Островская О.Ю.</b> Оценка личностных особенностей детей, переживших насилие .....	134
<b>Панасенкова Е.В., Кривоносова Г.М.</b> Связь антропогенной нагрузки и распространения бронхиальной астмы у детей.....	137
<b>Парамонова Н.А.</b> Особенности социальной политики в Калужском регионе.....	141
<b>Пегова А.В., Пегов В.А.</b> Двигательная активность детей как фактор устойчивости к новым видам зависимостей.....	146
<b>Петрукович Н.П., Врублевский Е.П., Власова С.В.</b> Развитие двигательной активности часто и длительно болеющих детей младшего школьного возраста на основе преобладания циклических упражнений .....	149
<b>Плаксина О.И.</b> Оздоровительная фитнес-методика при гипертонии .....	151
<b>Подольская И.А.</b> О психологическом сопровождении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.....	153
<b>Покровская С.Е.</b> Насилие в семье и его последствия для социально-психологического развития детей .....	157

<b>Попова Г.В., Скуратович Е.Н., Калюжин В.Г.</b> Проблемы развития координации на уроках физкультуры школьников с нейросенсорной тугоухостью .....	162
<b>Пресняков В.В.</b> Параметры физического развития спринтеров различных профилей специализирующихся в беге на 400м .....	165
<b>Приходько В.И., Пальвинская Л.В.</b> Взаимосвязь показателей гемодинамики и физической подготовленности у лиц с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой систем .....	167
<b>Прохорова Е.П.</b> Психологическая коррекция детей с высоким уровнем тревожности .....	171
<b>Родин А.В.</b> Особенности функциональной и психической подготовленности студентов в процессе занятий мини-волейболом .....	177
<b>Романов В.А.</b> Деятельность педагогического вуза по созданию здоровьесберегающего пространства .....	179
<b>Романов В.А., Борисова В.В.</b> Применение элементов атлетической гимнастики на уроках физической культуры у школьников 16-17 лет .....	182
<b>Романов И.П.</b> Распределение объемов тренировочной нагрузки у метательниц молота .....	186
<b>Русакова С.Б.</b> Некоторые аспекты проведения уроков физической культуры с детьми, имеющими проблемы со здоровьем .....	187
<b>Самойлов А.Б.</b> Технологический подход в процессе формирования тактического мастерства юных теннисистов 10-12 лет .....	190
<b>Сахаревич И.И.</b> Характеристика функционального и психофизиологического состояния спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами .....	193
<b>Семаева Г.Н.</b> Факторный анализ функционального состояния футболистов высокой квалификации .....	196
<b>Скобликова Т.В., Скриплева Е.В.</b> Персоналифицированная модель повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров сферы физической культуры, спорта и туризма .....	199
<b>Скорович С.Л.</b> Особенности целенаправленной функциональной тренировки в мини-футболе .....	204
<b>Солодников А.В.</b> Возрастные изменения мышечной работоспособности у детей с нарушениями зрения 8-16 лет .....	205
<b>Тихомиров Ю.В., Созинов И.В.</b> Анализ организации первоначального отбора детей для занятий футболом и мини-футболом .....	208
<b>Филиппский А.Ю.</b> Тематическое планирование третьего дополнительного урока в школе .....	211
<b>Хрусталева Г.А.</b> Характеристика комплексной психофизиологической диагностики спортсменов в игровых видах спорта .....	214
<b>Чернова В.Н., Крупенькина О.Н.</b> Особенности психофизиологического и психологического состояния школьников города Смоленска .....	221
<b>Чуркова И.Н.</b> Степ-аэробика на уроке физической культуры и во внеклассной работе .....	225

<b>Шакура А.А., Яковлев А.Н.</b> Спорт как компонент специализированного направления физической культуры .....	228
<b>Шелипанская Э.В.</b> Анализ показателей удовлетворенности студентов процессом обучения.....	231
<b>Яковлев А.Н.</b> Общепедагогические аспекты проблемы телесности.....	233