

**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

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Маринич В.В., Хрусталеv Г.Н.

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

В специфике деятельности спортсмена, а именно, в определении значимых показателей эффективности спортивной тренировки с последующим построением модели прогноза соревновательного результата, весьма актуальна оценка динамики состояния системы регуляции баланса процессов реактивности и инертности вегетативной нервной системы.

Исследования волновых колебаний длительности интервалов между кардиоциклами, обусловленных нейрогуморальными влияниями, адекватно отражают текущее функциональное состояние организма спортсмена и его динамику, что согласуется с наиболее признанной методологической основой изучения и количественной оценки системы нейрогуморальной регуляции является математический анализ variability ритма сердца (Р.М. Баевский).

Материалы и методы исследования. Проводились исследования

квалифицированных спортсменов мини-футболистов в период подготовки к игровому сезону. Регуляция баланса процессов реактивности и инертности вегетативной нервной системы оценивалась методом вариабельности ритма сердца с использованием временного (time domain) и спектрального анализа (frequency domain) в коротких (15-60 мин) выборках.

Цель работы: на основании изучения вариабельности сердечного ритма у спортсменов единоборцев в структуре спортивной подготовки определить характер динамики функционального состояния спортсменов в зависимости от достигнутого соревновательного результата.

Результаты исследования. Оценка ВРС проводилась в тренировочный период, спектрограмма представлена на рисунке 1.

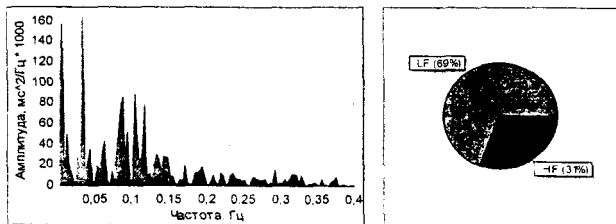


Рис. 1. Ритмограмма и тип регуляции синусового ритма в предстартовом состоянии.

Ритмограмма вариабельности ритма сердца соответствует 2-му классу. Данный вариант ритмограммы и структура вариабельности сердечного ритма отражает преобладание волн медленного периода (LF-компонента) и обусловлено усилением симпатического влияния на модуляцию сердечного ритма. Общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции – высокая. Состояние нейро-гуморальной регуляции - развитая – высокий уровень симпатических и гуморально-метаболических (церебральных эрготропных) влияний в модуляции сердечного ритма. Баланс отделов вегетативной нервной системы характеризуется преобладанием активности симпатического отдела вегетативной нервной системы. Текущее функциональное состояние удовлетворительное.

После успешной игры проводился повторный анализ показателей ВРС (рис. 2).

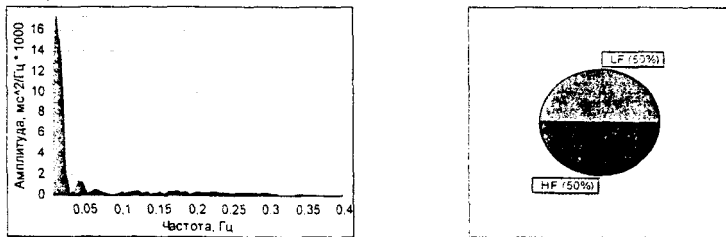


Рис. 2. Ритмограмма и тип регуляции синусового ритма в предстартовом состоянии.

Ритмограмма variability ритма сердца соответствует 3-му классу. Данный вариант ритмограммы и структура variability сердечного ритма указывают на патологическую стабилизацию модуляции ритма сердца с переходом его регуляции с рефлекторного, вегетативного уровня руководства на более низкий – гуморально-метаболический, который и не способен быстро обеспечивать гомеостазис. Общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции – низкая. Состояние нейро-гуморальной регуляции характеризуется низким уровнем вагальных и симпатических влияний и умеренными гуморально-метаболическими (церебральными эрготропными) влияниями в модуляции сердечного ритма. Баланс отделов вегетативной нервной системы характеризуется преобладанием активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Текущее функциональное состояние значительно снижено.

Выводы. Высокий уровень психоэмоциональных и физических нагрузок, характерный для современного спорта, особенно в условиях соревнований, оказывает сильнейшее стрессорное воздействие на организм спортсменов. В наших исследованиях дана количественная оценка уровня напряжения регуляторных систем до и после соревнований по показателям ВСР у квалифицированных спортсменов мини-футболисто. Исследования соревновательного стресса по показателям ВСР свидетельствуют о необходимости проведения дальнейших работ в этом направлении. Оценив по данным ВРС общее функциональное состояние организма, мы можем более точно прогнозировать вероятность развития регуляторных и/или соматических нарушений, дать количественную оценку адапционным резервам организма конкретного индивидуума в данный момент времени и на этой основе построить тактику проведения лечебно-оздоровительных мероприятий и коррекцию процесса спортивной подготовки.

Полученные результаты могут быть использованы в спортивной практике для профилактики перенапряжений и более успешного управления спортивной подготовкой (учебно-тренировочным процессом).

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

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