

способности, ни при их построении по стандартной программе, ни при применении средств аэробики.

Отметим также бóльшую эффективность средств аэробики в развитии гибкости. Так, в группе "А" результат в наклоне вперёд улучшился на 180% в то время как в группе "С" – только на 12%. Причём, в конце учебного года результаты в этом тесте оказались достоверно выше в группе "А".

ВЫВОДЫ

Таким образом, занятия аэробикой позволили значительно более эффективно повышать у девушек показатели эффективности функционирования кардиореспираторной системы и силовой выносливости, чем занятия по стандартной программе. Однако занятия аэробикой не позволили эффективно развивать выносливость в беге – одной из основных природных локомоций человека, а также скоростно-силовые способности и ряд смежных способностей, определяющих результат в беге на 100 метров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голякова, Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза по оздоровительной аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Голякова Н.Н. – Сургут, 2003. – 23 с.
2. Заболотный, А.Г. Учёт соразмерности уровня развития кондиционных двигательных качеств как условие эффективной физической подготовки (на примере девушек) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Заболотный А.Г. – Майкоп, 2005. – 20 с.
3. Козлов, Р.С. Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ / Р.С. Козлов // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы : науч. тр. кафедры лёгкой атлетики Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета. – Майкоп, 2004. – С. 144-150.
4. Примерная программа дисциплины физическая культура [Электрон. ресурс] // Министерство образования Российской Федерации – 2000. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/db/portal/spe/progs/hf.02.htm>.
5. Суетина, Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Суетина Т.Н. – Улан-Удэ, 1999. – 21 с.
6. Чибисова, Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чибисова Т.В. – М., 2003. – 23 с.

Контактная информация: mvpvnnv@yandex.ru

УДК 379.835

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРИМОРСКОЙ ЗОНЕ НА КAVKAЗЕ В УСЛОВИЯХ ЧАСТИЧНОГО СОХРАНЕНИЯ КУПАЛЬНОГО СЕЗОНА

*Татьяна Валентиновна Платонова, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье приведены практические данные результатов проведения выездной школы здорового образа жизни на Черноморском побережье Кавказа в условиях частичного сохранения купального сезона.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школа ЗОЖ, режим дня, методики оздоровления.

SCHOOL OF HEALTHY LIFE STYLE IN THE COASTAL ZONE OF CAUCASUS IN CONDITIONS OF SWIMMING SEASON PART PROLONGATION

*Tatyana Valentinovna Platonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

The article shows the practical results data of away health life style school in the Caucasus Black Sea Coast zone in swimming season part prolongation.

Keywords: healthy life style, healthy life style school, day regime, health improving methods.

ВВЕДЕНИЕ

С 1988 года по настоящее время (2011г.) в Санкт-Петербурге проводятся выездные школы здорового образа жизни (школы ЗОЖ), главными задачами которых являются практическое оздоровление и привитие навыков здорового образа жизни. Цель работы: определение эффективности комплексных методик здорового образа жизни на черноморском побережье Кавказа в условиях сохранения купального сезона.

Контингент испытуемых: 53 человека: 19 мужчин и 34 женщины. Возраст от 19 до 53 лет.

МЕТОДИКА

Непосредственная реализация идеи выездной школы осуществлялась через каждодневный режим дня. Режим дня выполнял функцию организации всего процесса физического и психоэмоционального оздоровления. [1].

Важный вопрос был с определением утреннего подъема. В какое время делать подъем в школе? Люди приезжают в свой отпуск, оздоровиться и отдохнуть. Практически у всех наблюдаются признаки переутомления от напряженной городской жизни. Может быть, следует просто дать выспаться. Мы остановились на варианте раннего вставания в школе, за 2 часа до завтрака. Между завтраком и обедом проводятся различные виды гимнастик по группам в зависимости от возраста, состояния здоровья, личного интереса, включающие в себя лекционный материал и медитативную практику. Оздоровительные мероприятия, принятые для применения в школе ЗОЖ в пансионате «Буревестник» приведены в таблице 1.

Таблица 1

Методики оздоровления, принятые для применения в школе ЗОЖ в пансионате «Буревестник»

Теоретическая часть	Рефлекторные воздействия	Психофизическая настройка	Режим и питание	Физические упражнения
Лекции	1. Холодовые и тепловые закаливающие процедуры. 2. Само-массаж 3. Массаж по системе Мюллера. 4. Акупрессура	1. Бег с динамической медитацией. 2. Дыхательные упражнения. 3. Психофизические упражнения. 4. Релаксация, концентрация внимания, медитация. 5. Упражнения “ментальный тренинг”.	1. Режим дня по нагрузкам и отдыху. 2. Правильное приготовление пищи, подбор продуктов. 3. Правильное употребление пищи. 4. Количество употребляемой пищи и ее состав.	1. Суставная гимнастика. 2. Противоостеохондрозная гимнастика. 3. Оздоровительная гимнастика с элементами УШУ. 4. Комплекс перевернутых асан. 6. Упражнения на координацию, силу и выносливость. 7. Утренний разминочный комплекс. 8. Энергетические упражнения после купания. 9. Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Для демонстрации результатов работы школы ЗОЖ в условиях разного климата, проанализируем ее деятельность на Черноморском побережье Кавказа (сентябрь 1995г. пансионат «Буревестник»), район Большого Сочи, 3 недели, 60 человек. Выбираем этот выезд, поскольку он проходил в условиях еще сохранившегося купального сезона, накладывающего на работу школы важный отпечаток.

В данном выезде, из 60 человек в основные расчеты мы включили 53 участника выезда, которые прошли все тестирования. Это были 19 мужчин и 34 женщины, поддерживающих преимущественно интерес к освоению здорового образа жизни. Возраст от 19 до 53 лет. При выявлении общих тенденций, результаты обследования и мужчин и женщин мы анализировали, не разделяя их по признакам пола и возраста, поскольку применяемые нагрузки были достаточно посильными для всех участников.

Размещение и питание в «Буревестнике» были вполне удовлетворительными (двухместные номера, и трех разовое питание).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На анкетный анонимный вопрос «понравилось ли Вам пребывание в школе здорового образа жизни» » из 53 опрошенных ответили:

- «да, понравилось» - 75,5% (40 из 53 человек);
- «неопределенное мнение» (или не дали ответа) – 15,1% (8 из 53 человек).
- «нет, не понравилось» - 9,4% (5 из 53 человек).

Общая эмоциональная реакция оказалась позитивной.

На вопрос о желании посетить школу в последующие годы:

- положительно ответили 73,5% (39 из 53 человек)
- неопределенный ответ (или воздержались от ответа) – 17% (9 из 53 человек);
- отрицательный ответ – 9,4 % (5 из 53 человек).

В анкетировании самооценок (в условной 5-ти бальной шкале) в отношении общего эмоционально-психического состояния и работоспособности [4] ответы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Изменения в самооценке психического состояния после пребывания в пансионате «Буревестник»

Оцениваемые показатели (53 чел.)	Субъективные оценки в 5-бальной шкале		
	Исходная	Конечная	Различия
Общее самочувствие; положительные эмоции	3,61±0,12	4,06±0,09	P<0,01
Самооценка работоспособности	3,76±0,12	4,17±0,09	P<0,01
Самооценка своего здоровья	3,72±0,09	4,05±0,09	P<0,05
Средняя оценка трех показателей	3,68±0,12	4,09±0,09	P<0,01

Мы обратили внимание, что эмоциональные оценки своего состояния в ходе пребывания на берегу Черного моря с купанием более высокие, чем после лагеря, расположенного в лесной холмистой местности. Мы объясняем их за счет эмоционального «фактора моря». В аспектах физического состояния показатели участников поездки в школу ЗОЖ на Кавказское побережье также были весьма позитивными [2] (таблица 3).

ВЫВОДЫ

Выезд в Приморскую зону на Кавказе, при частичном сохранении купального сезона, на фоне роста положительных эмоций, показал позитивные результаты психического состояния. Также были отмечены выраженные результаты роста физиологических, функциональных показателей. На фоне проведенных мероприятий происходило формирование и привитие навыков здорового образа жизни. Занятия проходили с высоким тренировочным эффектом, и сопровождалась выраженными положительными эмоциями. Это связано с фактором моря, купанием и расширением возможностей общения.

Изменение в показателях физического и функционального состояния (пансионат «Буревестник»)

Оцениваемые параметры (53 чел.)	Результаты измерений		
	Исходная	Конечная	Различия
Вес тела (кг)	68,1+0,36	65,8+0,27	P<0,01
Окружность талии (см)	76,7+0,33	75,2+0,24	P<0,05
Жизненная емкость легких	2720+45,4	3010+36,4	P<0,01
АД макс (мм)	137,3+0,61	136,1+0,55	P>0,05
АД мин (мм)	75,2+0,36	74,0+0,36	P<0,05
МПК (усл.ед.)	34,8+0,36	37,7+0,45	P<0,05
Жизненный индекс (м ² /кг)	37,2+1,12	41,4+1,34	P<0,01
Биологический возраст (коэфф)	0,97+0,07	0,87+0,06	P<0,05
Возраст по морфофункциональным показателям (годы)	38,7+2,1	32,1+1,88	P<0,05

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонова, Т.В. Школа здорового образа жизни. Программы оздоровительной тренировки / Т.В. Платонова, Д.Н. Гаврилов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2002. – 96 с.

Контактная информация: fondzoj@mail.ru

УДК 612.84.001.8

ОБУЧЕНИЕ ИЗМЕРЕНИЮ ВРЕМЕНИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА

*Михаил Михайлович Полевищиков, кандидат педагогических наук, профессор,
Марийский государственный университет (МарГУ),
Валерий Витальевич Роженцов, доктор технических наук, профессор,
Марийский государственный технический университет (МарГТУ),
Йошкар-Ола*

Аннотация

Предложен способ определения времени обучения измерению времени восстановления зрительного анализатора. Время восстановления измеряется до наступления квазистационарного режима. Время обучения определяется по числу измерений, выполненных во время переходного процесса.

Ключевые слова: зрительный анализатор, время восстановления, измерение, время обучения.

LEARNING THE MEASUREMENT OF RECOVERY TIME OF THE VISUAL ANALYZER

*Michael Mihajlovich Polevshchikov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Mari State University,
Valery Vitalevich Rozhentsov, doctor of technical sciences, professor,
Mari State Technical University,
Yoshkar-Ola*

Annotation

The method for learning the time measuring for recovery of the visual analyzer has been offered. Recovery time is measured before the quasistationary mode. Learning time is defined based on the number of measurements carried out during the transient process.

Keywords: visual analyzer, recovery time, measurement, learning time.