

ЛИТЕРАТУРА

1. Алпацкая, Е. В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4 – 6 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Алпацкая Е. В. – М., 2003. – 22 с.
2. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами : метод. рекомендации / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2001. – 24 с.
3. Карпенко, Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой : метод. рекомендации / Л.А. Карпенко ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б. и.], 1999. – 25 с.
4. Овчинникова, Н. А. Обучение упражнениям с предметами : метод. рекомендации / Н. А. Овчинникова, Е. В. Бирюк ; Киев. ин-т физ. культуры. – Киев : [б. и.], 1990. – 34 с.

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ КОРРЕКЦИОННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ
ГРУПП**

*Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор,
Юлия Ивановна Сапожникова, соискатель,
Самарский государственный педагогический университет (СГПУ)
г. Самара*

Аннотация

В статье обосновывается подбор содержания и методики учебных занятий по физическому воспитанию со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. В поисковом эксперименте оценивается характер системных реакций на физическую нагрузку студентов с различными видами заболеваний.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, состояние здоровья, виды заболеваний, тестирование физической подготовленности.

**PROJECTING THE CONTENTS AND METHODIC OF LESSONS IN PHYSICAL
TRAINING OF THE CORRECTION KIND WITH THE STUDENTS OF SPECIAL
MEDICAL GROUPS**

*Vladimir Yurevich Karpov, the doctor of pedagogical sciences, the professor,
Julia Ivanovna Sapozhnikova, the competitor,
Samara state pedagogical university,
Samara*

Abstract

The article deals with the contents and methodic of lessons in PT with the students being because of their state of health in the special medical groups. In the conducted experiment is evaluated the character of system reactions upon the physical loads of students with different illnesses.

Keywords: special medical groups, state of health, kinds of illnesses, PT testing.

В 2000 году Министерством образования Российской Федерации введены примерная учебная программа по дисциплине «Физическая культура» и инструкция, регламентирующая работу кафедр физического воспитания.

Анализ учебной программы по дисциплине «Физическая культура» показал, что для студентов специальных медицинских групп тестирование физической подготовленности не предусмотрено. Таким образом, из процесса физического воспитания изъят его главное оружие – оздоровительное влияние физических упражнений на организм занимающихся, особенно при выявлении хронических заболеваний (А.Н. Амосов, Я.А. Бендет, 1975; А.А. Виру и др., 1988; Б.В. Ендальцев, 1998; К.Купер, 1979;

Е.Г. Мильнер, 1991; В.Н. Селуянов, 2001 и др.). Это жизненно важно, учитывая тот факт, что процент полностью здоровых студентов 1-го курса в 2005/2006 и 2006/2007 учебных годах в СГПУ составил 11,03 и 18,2% от общего числа осмотренных.

Для уточнения технологии подхода к организации занятий со студентами специальных медицинских групп был проведен поисковый эксперимент с привлечением 3-х учебных групп Самарского государственного педагогического университета, численностью 44 человек. В группах были студенты с различными видами заболеваний, но акцент был сделан на 4 группы заболеваний: опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, зрения, центральной нервной системы.

Целью эксперимента являлись: проверка содержания и методики занятий со студентами; организация врачебно-педагогического контроля, построенного на основе принципа двухканального управления, с учетом их заболеваний и возможности оценки доступных им упражнений без вреда для здоровья.

ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА И НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В связи с тем, что собрать группы по основным видам заболеваний не представлялось возможным в силу специфики образовательного процесса, каждая из 3-х групп условно делилась на 4-е подгруппы: 1-я подгруппа (ЭГ-1) – студенты с заболеваниями органов дыхания, условно именуемая «дыхательная»; 2-я подгруппа (ЭГ-2) – студенты с заболеванием опорно-двигательного аппарата, именуемая нами «травмированные»; 3-я подгруппа (ЭГ-3) – студенты с заболеванием органов зрения условно именуемая нами «миопы»; 4-я подгруппа (ЭГ-4) – студенты с заболеванием нервной системы, условно именуемая «неврастеники».

За два календарных месяца с ними было проведено по 16 двухчасовых занятий.

В процессе проведения основной части занятия каждая подгруппа выполняла «свои» специфические упражнения со стандартной, но в случае плохого самочувствия – с переменной нагрузкой.

Подгруппы «травмированных» делали акцент на общеразвивающих упражнениях, упражнениях на тренажерах, с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Подгруппы «дыхательных» также, в основном, выполняли общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными дыхательными упражнениями с удлиненным ступенчато-удлиненным выдохом, дыхательные упражнения с задержкой дыхания на вдохе; упражнения, направленные на расслабления скелетных мышц. Регулярно проводились упражнения в ходьбе и беге на месте, элементы подвижных игр и ряд упражнений на тренажерах.

Подгруппы «миопов» выполняли разнообразные общеразвивающие упражнения с акцентом на развитие мышц спины и шеи, а также специальные упражнения для мышц глаза. Кроме того, им предлагались упражнения в ходьбе и беге на месте, отдельные упражнения на тренажерах.

Подгруппы «неврастеников» использовали все из перечисленных выше упражнений по желанию студентов.

При выполнении упражнений преподаватели придавали большое значение оценке самочувствия психической реактивности, что позволяло при необходимости на основе субъективных оценок занимающихся своевременно производить коррекцию объема и интенсивности нагрузок.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что показатели реактивности сердечно-сосудистой системы характеризуются яркой выраженностью индивидуальных реакций. Так, по окончании эксперимента динамика пульса и артериального давления под воздействием физических упражнений имеет позитивный характер, но различия не достоверны. Однако в ЭГ-1 и в ЭГ-2 получено достоверное улучшение в показателях задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Применение проб Ромберга и Яроцкого позволяет охарактеризовать функции

координации и вестибулярного аппарата. Анализ воздействия физических нагрузок на организм в отношении перечисленных функции свидетельствует о различных реакциях студентов на специфические упражнения. Первый тип (32 студента) характеризуется стабильностью исходных и после нагрузочных данных; 2 тип – ухудшением показателей (7 студентов); 3 тип – улучшением состояния функции координации, влияющей на вестибулярный аппарат (5 студентов). С позиции спортивной медицины, неблагоприятным считается только 2-й тип реакции, который требует коррекции режима выполняемых физических нагрузок. Динамика средних значений проб Ромберга, Яроцкого и кистевой динамометрии представлены в таблице 1.

Таблица 1

Изменение показателей кистевой динамометрии, проб Ромберга и Яроцкого при физической нагрузке ($x \pm m$) в процессе эксперимента

№ п.п.	Показатель	Группа обследуемых			
		1	2	3	4
1.	Динамометрия:				
	Правая кисть (кг)	31,8 $\pm$ 2,4	33,1 $\pm$ 1,4	30,6 $\pm$ 1,2	30,1 $\pm$ 1,9
		30,7 $\pm$ 2,3	34,2 $\pm$ 1,5	29,8 $\pm$ 1,3	30,0 $\pm$ 1,9
	Левая кисть (кг)	28,6 $\pm$ 2,0	31,9 $\pm$ 1,3	28,9 $\pm$ 1,4	28,8 $\pm$ 1,7
2.	Проба Ромберга (с)	28,2 $\pm$ 2,1	32,1 $\pm$ 1,3	28,3 $\pm$ 1,4	28,1 $\pm$ 1,6
		15,4 $\pm$ 0,6	16,4 $\pm$ 0,8	16,2 $\pm$ 0,6	14,9 $\pm$ 0,9
3.	Проба Яроцкого (с)	15,4 $\pm$ 0,6	16,0 $\pm$ 0,7	15,4 $\pm$ 0,7	14,7 $\pm$ 0,9
		29,8 $\pm$ 1,4 ^X	29,9 $\pm$ 1,2 ^X	26,3 ^X $\pm$ 2,4	21,2 $\pm$ 1,6
		25,8 $\pm$ 1,3 ^X	28,3 $\pm$ 1,2 ^X	21,8 $\pm$ 2,2	19,4 $\pm$ 1,1

Примечание: числитель – до нагрузки; знаменатель после нагрузки. X – P<0,05 по сравнению с 4 группой.

Оценивая показатели спирометрического теста, можно заключить, что обнаружена стабильность и даже незначительное увеличение средних результатов. Такая динамика была обнаружена во всех четырех группах (табл. 2).

Проба с задержкой дыхания на вдохе позволила подтвердить системный характер реактивности организма на физические усилия. У трех студентов первой группы («дыхательная») наблюдалась астеническая реакция.

Таблица 2

Изменение показателей динамической спирометрии и проб с задержкой дыхания у студентов при физической нагрузке ($x \pm m$) в процессе эксперимента

№ п.п.	Показатель	Группа обследуемых			
		1	2	3	4
1.	Прирост ЖЕЛ при динамической спирометрии (мл)	33,6 $\pm$ 1,9	42,4 $\pm$ 2,4 ^X	41,3 $\pm$ 2,6 ^X	12,9 $\pm$ 1,3
		27,4 $\pm$ 1,8	42,6 $\pm$ 2,3 ^X	41,4 $\pm$ 2,6 ^X	13,2 $\pm$ 1,3
2.	Проба Штанге (с)	48,9 $\pm$ 2,2	50,3 $\pm$ 1,8	46,9 $\pm$ 1,9	44,7 $\pm$ 1,8
		44,8 $\pm$ 2,1	53,7 $\pm$ 1,9 ^X	55,4 $\pm$ 2,0 ^X	43,9 $\pm$ 1,8
3.	Проба Генчи (с)	32,3 $\pm$ 1,2	39,7 $\pm$ 1,4 ^X	29,4 $\pm$ 1,3	29,0 $\pm$ 1,2
		31,2 $\pm$ 1,1	40,2 $\pm$ 1,3 ^X	33,1 $\pm$ 1,2	27,3 $\pm$ 1,1

Примечание: числитель – до нагрузки; знаменатель после нагрузки. X – P<0,05 по сравнению с 4 группой.

В случаях, отмеченных X, по сравнению с остальными группами состояний функции координации и вестибулярного анализатора, отмечалось ухудшение показателей пробы с задержкой дыхания. В частности, у этих студентов отмечалось уменьшение времени задержки дыхания после нагрузки, по сравнению с исходными данными, что расценивается как признак снижения уровня резистентности организма в условиях недостатка кислорода.

ВЫВОДЫ

Результаты эксперимента свидетельствует о том, что оценка состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем обследованных 4-х групп

позволила подтвердить значение исходных показателей функционального состояния организма студентов с разными заболеваниями в реакции на мышечные нагрузки, а также системный характер адаптационных приспособленных механизмов.

Результаты исследования позволили выявить особенности физических реакций организма студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, а также характеризовать эти реакции как системные. Это позволяет говорить о комплексном реагировании различных функциональных показателей, отражающих реакцию целостного организма на физическую нагрузку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1989. – 216 с.
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142с. : ил. – (Наука – здоровью).
3. Ендальцев, Б.В. Влияние физических упражнений на формирование новых признаков и свойств организма, эффективность профессионального деятельности // Теория и практика физ. подготовки / Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 1998. – С. 104-109.
4. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 124 с.
5. Мильер, Е.Г. Формула жизни : медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 122 с.
6. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 169 с.

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ВИФК)

Виктор Яковлевич Колотов, кандидат педагогических наук, доцент,

Ольга Юрьевна Баскакова, преподаватель,

Военный институт физической культуры (ВИФК),

Санкт-Петербург

Аннотация

Предлагается один из способов обучения иностранным языкам, а именно с применением средств наглядности (математических символов, знаков, обозначений, модулей, формул, таблиц, схем). В авторской концепции применение средств наглядности совершенствует уровень преподавания иностранных языков.

Ключевые слова: обучение иностранным языкам, Военный институт физической культуры, наглядность.

INNOVATION TECHNOLOGIES IN THE COURSE OF ENGLISH LANGUAGE TEACHING FOR THE CADETS OF THE MILITARY INSTITUTE OF PHYSICAL TRAINING

Victor Yakovlevich Kolotov, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,

Olga Jurevna Baskakova, the teacher,

Military institute of physical training,

St.-Petersburg

Abstract

The article is devoted to the one of the ways of FL teaching and namely – the usage of certain visual aids (mathematical symbols, signs, marks, indications, designations, models, formulas, tables, diagrams, schemes, lay-outs, patterns, sets of symbols). According to the authors the usage of visual aids improves and perfects the level of FL teaching.

Keywords: FL teaching, the military institute of physical training, visual aids.