

Контактная информация: romanovdal@rambler.ru

УДК 796.07; 796.034.2

**РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ
МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ**

*Александр Александрович Федякин, доктор педагогических наук, профессор,
Надежда Алексеевна Семенова, кандидат биологических наук, доцент,
Лидия Константиновна Федякина, кандидат педагогических наук, доцент,
Григорий Викторович Семенов, соискатель,
Государственный южный научно-исследовательский полигон РАН,
Сочинский государственный университет туризма и курортного дела
г. Сочи*

Аннотация

В ходе экспериментальной проверки была установлена положительная динамика большинства изучаемых показателей, что характеризует эффективность методики занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой по программе школы здоровья.

Ключевые слова: методика, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, школа здоровья, подготовленность.

**RESULTS OF THE EXPERIMENTAL PROOF OF EFFICIENCY OF THE
REHABILITATIVE AND RECREATIONAL TRAINING METHODOLOGY IN THE
HEALTH SCHOOL**

*Alexander Alexandrovich Fedyakin, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Nadezhda Alekseevna Semenova, the candidate of biological sciences, senior lecturer,
Lidia Konstantinovna Fedyakina, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Grigori Viktorovich Semenov, competitor,
Southern State Research polygon of the Russian Science Academy,
Sochi State University for Tourism and Recreation*

Annotation

Positive dynamics of the most indicators was discovered during the experiment, which proves the efficiency of the methodology of rehabilitative and recreational training under the program of the health school.

Keywords: methodology, rehabilitative and recreational training, health center, fitness.

В нашей стране в настоящее время не существует государственной системы занятий физической культурой для людей зрелого и старшего возраста [1]. Поэтому проблема организации занятий, разработки новых методик и совершенствование уже существующих методик и организационных форм занятий с людьми данной возрастной категории в настоящее время актуальна.

В основе оздоровительного и реабилитационного эффекта предложенной методики занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой в условиях школы здоровья лежит:

- во-первых, четкое представление об особенностях состояния здоровья человека, на которого направлено воздействие средствами оздоровительно-реабилитационной физической культуры. Необходимо иметь мысленную модель основных систем такого человека, знать, на что должно быть направлено оздоровительно-реабилитационное воздействие физических упражнений и каким образом будет осуществляться контроль эффективности их применения;
- во-вторых, необходимы знания о воздействии на организм людей тех или иных средств оздоровительно-реабилитационной физической культуры;
- в-третьих, необходимы преподаватели, инструкторы, которые должны обла-

дать этими знаниями и уметь их применять с учетом индивидуального состояния здоровья.

Целью исследования является апробация методики занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой в условиях школы здоровья.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной методики занятий в школе здоровья. В экспериментальных исследованиях принимали участие лица зрелого возраста, мужчины ($n=106$) и женщины ($n=211$). Были сформированы контрольная ($n=159$) и экспериментальная группы ($n=158$). В контрольной и экспериментальной группах временные затраты, отводимые на практические и теоретические занятия, не имели существенных отличий в ходе педагогического эксперимента.

В первый день «заезда», перед началом занятий, и в конце «заезда», по окончании занятий в школе здоровья, проводилось тестирование. Контрольная группа занималась по традиционной методике, подробно описанной в работе Н.А. Семеновой [10].

К основным особенностям организации и методики занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой экспериментальной группы в условиях школы здоровья следует отнести:

1) способ формирования групп для практических занятий парадоксальной дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, хатха-йогой, статической гимнастикой и др., который осуществлялся с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья (нозологий). Это позволяет учесть противопоказания к выполнению тех или иных физических упражнений. Формирование группы осуществляется в первый день «заезда» в школу здоровья на основе заполнения листка здоровья слушателями школы;

2) организацию текущего и оперативного контроля за величиной нагрузки в ходе практических занятий физическими упражнениями. Контроль заключался в индивидуальном учете величины нагрузки (количестве повторений каждого упражнения, количестве подходов и т.д.). Слушатель школы здоровья индивидуально после каждого упражнения (занятия) заполняет фактическое количество повторений упражнения. Инструктор, проводящий занятие, ориентируется на фактическое количество повторений упражнения, при этом слушатели школы здоровья одновременно могут выполнять различные упражнения и т.д.;

3) последовательность задач, решаемых в процессе занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой. В первые дни пребывания в школе здоровья решается задача освоения техники выполнения упражнений парадоксальной дыхательной гимнастики, упражнений хатха-йоги и т.д. Затем, акцентируется внимание на решении задачи – выполнение индивидуально запланированного количества повторений каждого упражнения. Эта задача решается на основе принципа сознательности и активности. Начиная с первого занятия в школе здоровья, слушатель постепенно выстраивает план собственных шагов к оздоровлению, основанный на его собственных представлениях о важности и реалистичности этих шагов;

4) изменение последовательности выполнения упражнений парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, что позволяет оптимизировать величину нагрузки в ходе отдельного занятия. Изменение последовательности выполнения упражнений парадоксальной дыхательной гимнастики позволяет выполнить рекомендованные автором объемы (количество повторений) каждого дыхательного упражнения;

5) изменение исходных положений, условий и режимов выполнения упражнений хатха-йоги и упражнений для укрепления позвоночника (Поля С. Брэгга). Упражнения выполнялись в положении лежа и сидя. Это позволяет выполнять упражнения лицам с разным уровнем физической подготовленности.

6) включение в программу занятий школы здоровья регулярного выполнения тестового задания – «сит-тест». Необходимость включения каких-либо упражнений для повышения аэробной выносливости подчеркивается результатами предварительных исследований. Подробное описание процедуры выполнения «сит-теста» и оценки

полученных результатов, представлено в работе [1]. Это задание использовалось для контроля динамики подготовленности в первый и последний день пребывания в школе здоровья, а также как средство тренировки для повышения функциональных возможностей организма (аэробной выносливости) каждый второй день пребывания в школе здоровья.

Следует отметить, что как средство тренировки «сит-тест» выполнялся в упрощенном варианте. Чередовалось выполнение задания в динамическом и изотоническом режиме. В динамическом режиме задание выполнялось три раза по одной минуте с отдыхом в одну минуту. В изотоническом режиме задание выполнялось три раза по 30-35 секунд. Отдых проводился до полного восстановления. Положительное воздействие упражнений, выполняемых в изотоническом режиме, на организм человека выявлено многими исследованиями [2,4,5,7,11].

В таблице представлены результаты сравнения динамики функциональной и физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах женщин и мужчин за время пребывания в школе здоровья.

Таблица

Сравнение динамики функциональной и физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах за время эксперимента

Показатели*	Группы	
	Контрольн.	Эксперим.
Величина изменения индекса Кетле, %	7,1±3,0 6,3±2,4	9,6±2,1** 9,2±2,0**
Реакция ЧСС на стандартную нагрузку (20 приседаний за 30 с), %	13,7±4,6 12,0±4,1	20,9±3,1** 21,0±2,9**
Величина изменения коэффициента функциональной подготовленности, %	15,6±4,1 14,8±4,2	19,0±3,1** 18,5±3,1**
Величина изменения результатов в тесте наклон, %	35,8±6,3 25,2±6,1	34,8±3,3 24,4±4,0
Величина изменения результатов в тесте наклон влево, %	22,5±5,9 22,2±5,4	22,7±4,1 22,7±4,1
Величина изменения результатов в тесте наклон вправо, %	23,0±5,2 22,0±5,3	22,4±4,0 22,6±3,8
Величина изменения ЖЕЛ по отношению к должному значению, %	11,1±3,2 8,5±3,2	16,7±2,1** 18,8±2,3**
Величина изменения в тесте поднимание туловища из положения лежа, %	21,4±6,2 23,5±6,1	26,7±5,1** 25,0±5,0**
Величина изменения индекса напряжения регуляторных систем (SI), %.	66,2±9,9 64,6±8,9	71,8±9,0** 70,4±8,5**
Величина изменения ПАРС, %.	20,1±6,3 20,5±6,4	29,5±4,3** 25,5±4,2**
Величина изменения суммарной мощности (HF), %.	31,8±6,0 28,3±6,3	35,5±3,9** 31,3±4,1**

* – верхняя строка – женщины, нижняя – мужчины. ** – различия статистически достоверны при $p=0,05$

Величина изменения показателей функциональной и физической подготовленности в экспериментальной группе у женщин и мужчин значительно отличается от аналогичных показателей в контрольной группе у женщин и мужчин. В экспериментальной группе у женщин и мужчин занятия по предложенной методике вызвали более выраженные изменения, чем в контрольной группе.

Величина изменения индекса Кетле в контрольной группе составила 7,1±3,0% у женщин и 6,3±2,4% у мужчин, в экспериментальной, соответственно, 9,6±2,1% и 9,2±2,0%. Аналогичные изменения произошли и с другими показателями, что можно объяснить, применяемой авторской методикой занятий в школе здоровья.

Влияние изменений, которые были внесены в последовательность выполнения дыхательных упражнений, и организация контроля за величиной нагрузки, в значительной мере, характеризуют изменения показателей дыхательной системы. Величина изменения ЖЕЛ по отношению к должному значению является более информативным показателем, так как в этом случае учитывается динамика ЖЕЛ и динамика массы тела слушателей школы здоровья.

Величина изменения ЖЕЛ по отношению к должному значению в контрольной группе составила $11,1 \pm 3,2\%$ у женщин и $8,5 \pm 3,2\%$ у мужчин, в экспериментальной группе, соответственно, $16,7 \pm 2,1\%$ и $18,8 \pm 2,3\%$. Итоговая оценка изменения ЖЕЛ по отношению к должному значению в экспериментальной группе характеризуется как выше среднего уровня, в контрольной группе характеризуется как средний уровень.

Большая величина изменения суммарной мощности (HF) в экспериментальной группе свидетельствует о значительном увеличении активности дыхательного центра. Это можно объяснить внесенными изменениями в методику и организацию занятий дыхательной гимнастикой слушателей экспериментальной группы школы здоровья.

Индекс напряжения регуляторных систем (SI), показатель активности регуляторных систем (ПАРС) после занятий по методике школы здоровья в экспериментальной группе снизился до физиологической нормы, а в контрольной группе снижение несколько меньше. Следует отметить, что в экспериментальной группе величина изменения этих показателей статистически более выражена ($p < 0,05$), что свидетельствует об улучшении степени централизации управления ритмом сердца, активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, активности симпатoadреналовой системы и системы гипофиз – надпочечники у слушателей школы здоровья, которые занимались с учетом внесенных в организацию и методику занятий изменений (экспериментальная группа). Это связано с активной мобилизацией защитных механизмов организма под воздействием занятий по методике школы здоровья.

Отмечаем положительную тенденцию в изменении уровня показателей, характеризующих суставную подвижность. Величина изменения результатов в тестах наклон, наклон влево, наклон вправо в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе. Улучшение силовых способностей (величина изменения количества подниманий туловища из положения лежа) в экспериментальной группе имеет аналогичную тенденцию. Упражнения хатха-йоги, П.С. Брэгга, пассивные движения оказывают непосредственное воздействие на суставную подвижность человека. Представляется, что организованный в процессе занятий в школе здоровья для экспериментальной группы, контроль и самоконтроль позволил достичь более выраженных положительных результатов. Организация индивидуального контроля позволяет подобрать индивидуальную величину нагрузки в каждом упражнении, что повышает оздоровительную эффективность занятий, способствует повышению сознательности на занятиях, а также в ходе самостоятельных занятий вне школы здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, эффективность методики построения занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой в условиях школы здоровья подтверждена экспериментально, что выразилось в более высоких темпах прироста ($p < 0,05$) показателей функциональной и физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Результаты опроса свидетельствуют, что продолжают заниматься самостоятельно по методике школы здоровья 85,1% женщин и 74,4% мужчин зрелого возраста. Это свидетельствует о том, что практические навыки и знания, приобретенные в школе здоровья, оказались востребованными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилов, Д.Н. Программы оздоровительной физической культуры для людей старшего возраста / Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин // Первый международный кон-

гресс «Спорт и здоровье» : материалы конгресса. – СПб. : Олимп-СПб, 2003. – Т. II. – С. 150-152.

2. Кортава, Ж.Г. Технология применения силовых упражнений и закаливания в оздоровлении женщин первого зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кортава Жанна Георгиевна. – М., 2000. – 129 с.

3. Крапивина, Е. Исследование содержания трийодтироксина, тироксина и тиреотропина в сыворотке крови при выполнении асан хатха-йоги / Е. Крапивина, Е. Мусиенко // Человек в мире спорта : новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докладов Междунар. конгр. – М. : Физкультура, образование и наука, 1998. – Т. 1. – С. 109-110.

4. Лактионова, Э.Г. Методика занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой с женщинами пожилого возраста в условиях выездной школы здоровья : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лактионова Эльвира Геннадьевна. – Майкоп, 2007. – 23 с.

5. Максимова, Е.Д. Технология применения локальных силовых упражнений в оздоровительной физической культуре женщин 2-го зрелого возраста : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Максимова Екатерина Дмитриевна. – М., 2004. – 22 с.

6. Минвалеев, Р.С. Удияна-бандха / Р.С. Минвалеев, А.И. Иванов // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1 (13). – С. 10-11.

7. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.

8. Платонова, Т.В. Система комплексного воздействия методик здорового образа жизни в интересах физического и психического здоровья человека : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Платонова, Татьяна Валентиновна. – СПб., 2003. – 23 с.

9. Семенова, Н.А. Половозрастной состав слушателей школы здоровья «Надежда» / Н.А. Семенова, Г.В. Семенов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 12.

10. Семенова, Н.А. Школе здоровья Н. Семеновой «Надежда» 10 лет / Н.А. Семенова. – СПб. : ДИЛЯ, 2002. – 128 с.

11. Федякин, А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Федякин Александр Александрович. – Майкоп, 2001. – 306 с.

Контактная информация: faart@mail.ru

УДК 373.103.71

НОВЫЙ ПОДХОД К НОРМИРОВАНИЮ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Константин Юрьевич Чернышенко, аспирант,

Алексей Владимирович Перков, соискатель,

Юрий Константинович Чернышенко, доктор педагогических наук, профессор,

Валерий Александрович Баландин, доктор педагогических наук, профессор,

Василий Александрович Долгов, кандидат физико-математических наук, профессор,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ),

г. Краснодар

Аннотация

В работе представлен новый подход к нормированию физических нагрузок детей младшего школьного возраста, основанный на данных многолетних исследований половозрастных особенностей динамики параметров изменения значений интегральных показателей физической подготовленности младших школьников.

Ключевые слова: учащиеся младших классов общеобразовательных школ, нормирова-