

планеты, не питает той особой любви к спорту, но так или иначе сопрягается с этим видом деятельности. Но что мы видим? Большинство детей с неохотой слушают родителей о пользе утренней зарядки, а после, в школьные годы, регулярно прогуливают уроки физкультуры. Вообще, что делать, если дети не посещают занятия, призванные развить у них само понятие о пользе физического развития? Как же это понятие сформировать иным образом? Во-первых, стоит задуматься о том, почему они пропускают занятия. Да потому, что они находят себе более интересные для них занятия или, проще говоря, считают физкультуру бесполезной тратой собственного времени. И вместо того, чтобы наказывать таких детей за пропуски, что активно практикуется в школах, гораздо эффективнее будет сформировать у них мотивацию на занятие физической культурой.

Мотивация – центральное звено любой деятельности человека, без неё он не будет к ней приступать вообще или не будет ей надолго увлечён. У морально здорового человека с крепким духом не возникнет никаких проблем с формированием мотивации, причем здоровой, правильной мотивации, не ограниченной примитивными базовыми потребностями, а направленной на самосовершенствование. Получается, что для успешного физического воспитания детей необходимо сформировать у них мотивацию. В последствие такие дети вырастают и становятся людьми, которые здоровы не только телом, но и духом.

Подводя итоги, мы приходим к выводу, что человеку бесполезно заниматься спортом, если у него нет на то собственной мотивации. Мотивация же подразумевает под собой крепость духа, в противном случае, она ни к чему не приведет. И, наконец, лишь морально здоровый человек способен воплотить в себе воедино крепкий дух и крепкое тело, ибо он знает цену и тому, и другому. Поэтому, занимайтесь спортом не потому, что так принято в обществе и это модно, но чтобы найти своё место в этом мире и с каждым днём становиться лучше.

Федосов И.В., Просвирина Л.Н.
Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет
г. Иркутск, Россия

ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ К 3 ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Представлена интегральная оценка физического разви-

тия студентов технического вуза, отнесенных к 3 функциональной группе здоровья.

Ключевые слова: студенты, интегральная оценка, физическое развитие.

Интегральная оценка физического развития студентов на сегодняшний день является неотъемлемой составляющей объективного оценивания эффективности работы преподавательского состава, а также уровня физического развития студентов и её динамики. Оценка включает особенности антропометрических и функциональных качеств и двигательных навыков у каждого занимающегося, что упрощает проведение относительно объективного сравнительного анализа. При вычислении интегральной оценки уровня физического развития студентов, исследователь имеет дело с большим объёмом данных, и рекомендуется пользоваться программами автоматизирующими данные вычисления, что позволяет во много раз сократить время на вычислении параметров интегрального оценивания. В данном случае использовалась программа Excel.

Одним из главных факторов объективной оценки является правильность сбора данных по физическому развитию и физической подготовленности студентов. В нашем случае измерения проводились на основании «Общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», (ИрГТУ), которая проводится в рамках реализации постановления Правительства РФ от 29.12.2001 г. №916 [1]. Однако интегральная оценка студентов НИ ИрГТУ не проводилась, что является актуальной задачей.

Цель исследования:

Дать интегральную оценку физического развития студентов НИ ИрГТУ третьей функциональной группы здоровья за 2 семестра обучения.

Материал и методы исследования. При проведении мониторинга физического здоровья студентов НИ ИрГТУ 3 функциональной группы здоровья (специальная медицинская группа) применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы; обобщение опыта работы по теме исследования; антропометрическое обследование; тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Был произведен сравнительный анализ интегральной оценки студентов 4 и 5 семестров по 5 параметрам. Количество обследованных составило 100 студентов, отнесенных к 3 функциональной группе здоровья.

На основе разработанных в Иркутском государственном техниче-

ском университете (ИрГТУ) стандартов физического развития и физической подготовленности студентов с использованием рейтинга значений показателей (низкий – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов) рассчитывается индекс развития каждого изучаемого параметра (пробы, тесты) у каждого обучающегося в вузе.

Далее производится расчет интегральной оценки уровней физического развития или физической подготовленности каждого студента, для этого суммарная характеристика их параметров делится на количество проб или тестов.

Разрабатываются стандарты интегральных оценок уровня физического развития и физической подготовленности студентов с учетом их возраста, пола и функциональной группы здоровья и определяются рамки границ ее характеристик по пяти уровням: низкий – ($<-1,34\delta$), ниже среднего – ($-1,34\delta; -0,68\delta$), средний – ($-0,67\delta; 0,67\delta$), выше среднего – ($0,68\delta; 1,34\delta$), высокий – ($>1,34\delta$). Где δ есть сигмальное отклонение [2].

Итоги интегрального оценивания приведены в таблице. Из данных, приведенных в таблице видно, что в 4 семестре общая интегральная оценка составила 2,94. При этом наибольшее значение (3,37) установлено в характеристике времени восстановления ЧСС после нагрузки в пробе с 20 приседаниями.

Таблица
Интегральная оценка физического развития студентов

Индекс Кетле	Окружность грудной клетки (см)	Артериальное давление -> СД (мм/рт/ст)	Артериальное давление -> ДД (мм/рт/ст)	Время восстановления ЧСС (сек)
4 семестр				
3,06	2,84	2,93	2,5	3,37
общая интегральная оценка =		2,94		
5 семестр				
3,25	3,17	3,06	3,12	3,75
Общая интегральная оценка=		3,27		

В 5 семестре отмечен прирост по всем характеристикам физического развития. Можно сделать вывод, что общий интегральный уровень

физического развития студентов в пятом семестре увеличился по сравнению с четвертым на 11 %. Практически по всем параметрам отмечена положительная динамика прироста значений показателей физического развития.

Библиографический список:

1. «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи» в рамках реализации постановления Правительства РФ от 29.12.2001 г. №916.

2. Паскал К.К., Просвирина Л.Н. Интегральная оценка уровня физического развития и физической подготовленности студентов вузов / Материалы Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции, г.Иркутск, 2013. - С.203-209

Фомичев И.А., Постнов Ю.М., Парфенова Л.А.

Ульяновский государственный педагогический университет
им. И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В российском обществе остро ощущается дефицит современных долгосрочных программ для молодых людей с нарушениями здоровья, основанных на интегрированной деятельности. Молодым людям с ограниченными возможностями катастрофически не хватает полноценных социальных связей, что сразу же сказывается на низком уровне их социальной адаптации. Отдельные попытки социальной адаптации сводятся к проведению эпизодических, практически изолированных от здоровой молодежи мероприятий.

Вышеуказанные обстоятельства легли в основу создания научно-исследовательского проекта, предполагающего разработку инновационной технологии социальной интеграции молодых людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, спорта и искусства.

На первом, подготовительном этапе создания проекта были изучены и проанализированы отечественные и зарубежные источники по теоретико-методологическим основам социализации инвалидов средствами физической культуры [1, 2, 3]; разрабатывался алгоритм исследования; выяснялись противоречия и формулировались основные положения понятийного аппарата; уточнялись цель, объект и предмет научного проек-