

конце (март, 2014) второго года обучения, улучшились на 22% и 77,7% соответственно, относительно результатов, полученных в конце 1-го года обучения (май, 2013).

Таким образом, на основании результатов проведенного исследования следует отметить тот факт, что показатели контрольных упражнений «Верхняя прямая подача в зону площадки» и «Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность», полученные в конце 1-го обучения (май, 2013) были ниже контрольно-переводных нормативов – на 15,4% и 11,1% соответственно. Показатель контрольного упражнения «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4» полностью соответствовал требованиям. Однако, результаты тестирований, полученных в конце 2-го года обучения во всех тестовых упражнениях «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4», «Верхняя прямая подача в зону площадки» и «Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность», не только соответствовали данным нормативов, но и превышали их на 13,3%, 16,7% и 6,7% соответственно. На данное обстоятельство, на наш взгляд, повлияло, в том числе, и поэтапное контрольное тестирование, которое во время позволило выявить недостаточную техническую подготовленность волейболисток и своевременно повлиять на содержание учебно-тренировочного процесса.

#### *Литература*

1. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Названов, Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов. – Самара: СамГУ, 1999.

**Андреев С.А., Саяфаров В.С., Галайда А.В.**  
Уральская государственная юридическая академия,  
Екатеринбург, Россия

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

*Аннотация.* Профессионально-прикладная физическая подготовка является одной из самых эффективных форм здоровьесбережения, так как эта система предусматривает выбор физических упражнений, способствующих противодействию профессиональным заболеваниям.

*Ключевые слова:* профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, здоровьесбережение.

**Andreev S.A., Sayafarov V.S., Galaida A.V.**

Ural State Law Academy,  
Ekaterinburg, Russia

## **PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING AS A MEANS ZDOROVESBEREZHENIYA**

*Abstract.* Professionally applied physical preparation is one of the most effective forms of health preservation, as this system provides a choice of exercise contributes to countering occupational diseases.

*Keywords:* professional-applied physical training, students, health preservation.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это один из видов подготовки, способствующих физическому совершенству человека, который предполагает выбор индивидуального вида спорта или системы упражнений, содействующих здоровьесбережению.

В настоящее время назрела необходимость модернизации физической культуры и спорта в вузах России. Она должна происходить на новой технологической основе, связанной с преобразованием действующей в вузах системы физической культуры, направленной на здоровьесбережение.

Кафедры физического воспитания в своей работе руководствуются примерной учебной программой и инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов и проводят контрольное тестирование по физической подготовке студентов, поступающих на специальности, требующие выраженного уровня развития физических качеств, двигательных умений и навыков, обусловленных особенностями будущей профессии.

Особенностью будущей профессии нашего вуза является работа в государственных правоохранительных органах. А, следовательно, кафедра физического воспитания должна использовать потенциал профессионально-прикладных упражнений в развитии двигательных умений и навыков студентов-юристов.

Анализ современной программы по физическому воспитанию позволяет сделать вывод, что доля профессионально-прикладной физической подготовки в содержании учебного материала должна составлять примерно 12-15% учебного времени. В практическом разделе предписаны рекомендации использования упражнений профессионально-прикладной направленности, в контрольном разделе кафедрам физического воспитания предписано разработать критерии контрольных нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке специалистов вузов.

Кроме анализа программы нами был проведен анализ практических занятий, который позволяет сделать вывод, что значительному большинству студентов предлагается участие в физкультурно-оздоровительных занятиях общефизической подготовкой. Подобная форма организации учебных занятий мало способствует формированию устойчивого интереса и не создает устойчивой мотивации к активным занятиям.

В 2013-14 учебном году в УрГЮА на базе института юстиции открыта новая специальность «правоохранительное обеспечение национальной безопасности». Выпускники данной специальности будут работать оперативными работниками, уполномоченными участковыми, следователями, работниками прокуратуры и на других правоохранительных должностях.

Гипотетически можно утверждать, что профессионально-прикладная физическая подготовка является одной из самых эффективных форм здоровья сбережения, так как эта система предусматривает выбор физических упражнений способствующих противодействию профессиональных травм и заболеваний.

Одним из путей повышения эффективности физического воспитания по данной специальности, на наш взгляд, является достижение нового качественного состояния физического воспитания на основе организации двух групп по видам единоборств, по одной группе армрестлинга и атлетической гимнастики, которые усиливают прикладное значение физической подготовки применительно к будущей профессии. В основе этой подготовки должно быть предусмотрено формирование двигательных умений и навыков, необходимых будущим работникам государственной правоохранительной системы.

В настоящее время кафедра физического воспитания на основании требований программы приводит в соответствие физическую подготовку студентов, учитывая их будущую специальность. Так в учебных группах института юстиции проводится педагогический эксперимент, содержание которого предусматривает включение в учебные занятия наряду с общеразвивающими упражнениями и спортивными играми упражнения профессионально-прикладной направленности, куда включаются приемы самообороны – 12%, элементы рукопашного боя – 27%, приемы освобождения от захватов – 43%, элементы бокса – 18%. Дозировка блока специально-прикладных упражнений – 11-14 мин., что составляет 13-16% времени одного учебного занятия.

Все вышеперечисленные приемы, которые включены в учебный процесс, способствуют достижению более высокого уровня физической подготовленности, чем обычные занятия в группах общефизической под-

готовки, так как у студентов появляется осознанная необходимость в овладении предлагаемых приемов самообороны, а это связано с максимальными усилиями в проявлении таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, которые являются основополагающими при сдаче обязательных контрольных и зачетных нормативов по физической подготовке. Таким образом реализуется принцип гуманистичности физического образования, то есть студенту становится понятной мотивация системы физического воспитания в юридической академии.

**Андрюхина Т.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

### **ДЕТИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ: ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

*Аннотация.* В работе представлены итоги проведенного обследования физического развития, двигательной сферы, состояния здоровья детей с задержкой психического развития.

*Ключевые слова:* дети с задержкой психического развития, недостатки физического развития, анализ уроков физкультуры, коррекционно-педагогическая система

**Andryukhina T.V.**

Russian State vocational and pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

### **CHILDREN WITH A DELAY OF MENTAL DEVELOPMENT: FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTIVE READINESS**

*Abstract.* In work results of the conducted examination of physical development, the motive sphere, a state of health of children with a delay of mental development are presented.

*Keywords:* children with a delay of mental development, shortcomings of physical development, the analysis of physical education classes, correctional and pedagogical system

Нарушение интеллекта у ребенка часто сочетается с аномальным развитием двигательной сферы (Л.С. Выготский, М.С. Певзнер и др.).

Многочисленные исследования свидетельствуют, что учащиеся с недостатком интеллекта по показателям физической подготовленности уступают своим нормально развивающимся сверстникам (Э.П. Бебриш, Н.П. Вайзман и др.).