

Возможны различные варианты реализации непрерывной педагогической практики студентов с учетом условий и возможностей вуза, особенностей организации учебного процесса, специфики региона.

В Омском государственном педагогическом университете существует традиция выезда студентов в течение учебного года в загородный санаторий-профилакторий с оздоровительной целью без отрыва от учебного процесса, для реализации задач непрерывной педагогической практики.

Это может стать базой для организации педагогической практики студентов по «Физической культуре». Основу реализации такой практики составляет идея погружения студентов в оздоровительную деятельность с целью приобретения самостоятельного опыта организации физкультурной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, формирования потребности и привычки к здоровому образу жизни, умений организации физкультурно-оздоровительной работы.

Искусственно сконструированная среда в условиях профилактория, включающая рациональный режим дня, сбалансированное питание, разнообразная физкультурно-спортивная база, оздоровительные и лечебные мероприятия в течение дня и другие факторы стимулируют студентов к выбору здорового образа жизни, к стремлению поддерживать высокий уровень физической работоспособности и в повседневной жизни.

Не регламентированные аудиторной формой оздоровительные занятия способствуют развитию самостоятельности в выборе средств физической активности, проявлению индивидуальности, инициативности, творчества студентов в области физической культуры, что может значительно повысить эффективность решения поставленных задач.

В то же время программа педагогической практики, построенная на решении конкретных профессиональных задач с применением средств физкультурной деятельности, придаст целенаправленный характер освоению ценностей физической культуры, формированию профессиональной направленности студентов, практическому применению знаний и умений, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура» в работе с обучающимися.

#### *Литература*

1. Грачева, Н. Ю. Реализация тьюторских моделей педагогической практики в рамках индивидуализации обучения студентов педагогических вузов // Технологии индивидуализации обучения в вузе: всероссийская междисциплинарная научная конференция. Москва, 27 декабря 2007 г. – Москва: СГУ, 2008. С. 60–65.

2. Макарова, Н. С. Непрерывная педагогическая практика студентов в логике контекстно-компетентностного подхода: учеб.-метод. пособие / Н. С. Макарова, С. В. Никитина. – Омск: изд-во ОмГПУ, 2008. – 197 с.

**Снигур М. Е.**

Сургутский государственный педагогический университет,  
Сургут, Россия

### **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ ПРОЖИВАЮЩИХ В ГИПОКОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ**

*Аннотация.* В статье ставится задача проанализировать состояние физической подготовленности дошкольников проживающих в гипоконфортных условиях Среднего Приобья. В результате исследования проведена диагностика и выявлены уровни физической подготовленности дошкольников. Полученные данные позволяют внести коррекцию в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.

*Ключевые слова:* дети старшего дошкольного возраста, физическая подготовленность, формы занятий физическими упражнениями образовательно-тренировочной направленности.

**ANALYSIS OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN  
6 – 7 YEARS LIVING IN THE MIDDLE PRIOBYE GIPOKOMFORTNYH**

*Abstract.* A task of the article is to analyze the state of physical preparedness of pre school children living in the hipocomfotable conditions of middle Preob. As a result of research diagnostics is conducted and the levels of physical preparedness of pre school children are exposed. The received date allow to make a correction in the education process in physical education in pre-school educational institution.

*Keywords:* children of senior preschool age, physical preparedness, forms of physical exercise classes of educational-training orientation.

Для получения представления о влиянии форм занятий физическими упражнениями образовательно-тренировочной направленности в режиме двигательной активности на физическую подготовленность детей в данных дошкольных учреждениях на констатирующем этапе эксперимента нами проведена диагностика на основе Тест-программы («Физкультурный паспорт»), [1] которая позволила обобщить данные 129 детей старшего дошкольного возраста, из них 61 мальчиков и 68 девочек.

Для анализа состояния физической подготовленности дошкольников использовали батарею тестов: бег на 300 метров - для определения физической работоспособности и выносливости; бег на 30 метров - для определения скоростных способностей; прыжок в длину с места - для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; наклон вперед сидя - для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов; вис на перекладине – для оценки статической выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса.

Распределение детей на типологические группы на основе полученных результатов физической подготовленности оценивали по 5-уровневой шкале: «высокий» (100% и выше), «выше среднего» (85-99% от должного), «средний» (70-84% от должного), ниже среднего (51-69%) и «низкий» (50% и ниже).

В ходе тестовых испытаний (табл.) нами выявлены уровни физической подготовленности детей 6-7 лет проживающих в гипокомфортных условиях Среднего Приобья по уровням.

Таблица

Физическая подготовленность детей 6-7 лет проживающих в гипокомфортных условиях Среднего Приобья по уровням

МДОУ	Кол-во испытуемых	Уровни				
		Высокий	В/среднего	Средний	Н/среднего	Низкий
«Радуга»	42	2	6	19	12	3
«Ромашк»	42	0	1	6	24	11
«М-Маус»	42	0	2	9	21	10

Данные таблицы свидетельствуют, что в детском саду «Радуга» из 42 испытуемого 19 детей соответствует среднему уровню физической подготовленности и 3 ребенка находятся на низком уровне. В детских садах «Ромашка» и «Микки-Маус» выявлено, что физическая подготовленность соответствует ниже-среднему и низ-

кому уровню. При изучении структуры распределения детей по уровням физической подготовленности в ходе тестовых испытаний наибольший интерес представляет количественная характеристика детей, обладающих низким и ниже среднего уровнями развития физических качеств. По имеющимся научным данным, именно этот контингент лиц составляет «группу риска», наиболее подвержен заболеваниям и обладает неполноценным физическим развитием.

Для получения объективной оценки развития физических качеств детей нами проанализирована физическая подготовленность мальчиков (рис. 1) и девочек (рис. 2).

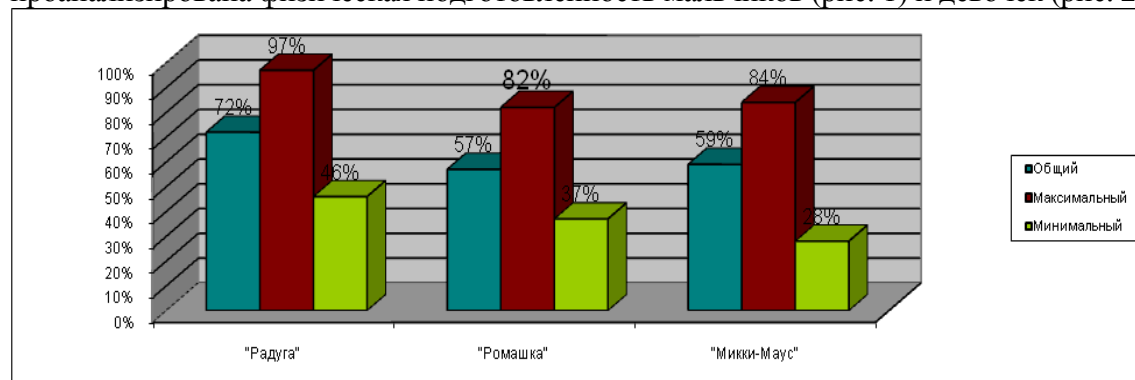


Рис.1. Физическая подготовленность детей 6-7 лет проживающих в гипокомфортных условиях Среднего Приобья (мальчики)

Полученные данные выявили, что у мальчиков общий индекс физической подготовленности в детском саду «Радуга» – 72%, «Ромашка» – 57%, «Микки-Маус» – 59%. Это означает, что в дошкольных учреждениях необходима корректировка форм занятий физическими упражнениями образовательно-тренирующей направленности в режиме двигательной активности которые позволяют увеличить нагрузку и моторную плотность занятия и повысить тренирующий эффект, так как в среднем каждый 4-й мальчик находится в «группе риска», со сниженными функционально резервными кардио-респираторной и мышечной системы.

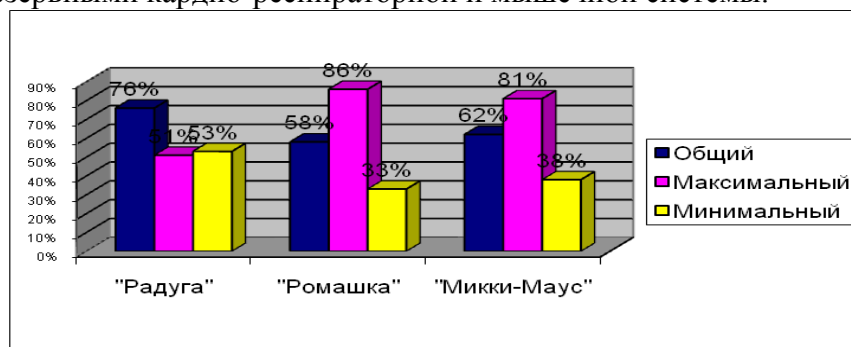


Рис.2. Физическая подготовленность детей 6-7 лет возраста проживающих в гипокомфортных условиях Среднего Приобья (девочки)

Результаты исследования индекса физической подготовленности девочек показали, что в детском саду «Радуга» общий индекс составляет – 76%, «Ромашка» – 58%, «Микки-Маус» – 62%. Необходимо отметить, что девочки обладают недостаточным уровнем развития физических качеств, так как обозначенный 70% рубеж является как «нижней границей» гигиенической нормы.

Таким образом, на основании проведенного исследования необходимо констатировать, что в дошкольных учреждениях необходимо обоснование форм занятий физическими упражнениями образовательно-тренировочной направленности в

режиме двигательной активности, которые позволили бы нивелировать негативное влияние отрицательно воздействующих гипокомфортным условиям Среднего Приобья на организм детей 6-7 лет.

#### *Литература*

1. Поляков, С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С. Д. Поляков [и др.]. – Москва: Айрис -пресс, 2006. – 96 с.

**Сосуновский В. С., Загrevская А. И.**

Национальный исследовательский Томский государственный университет,  
Томск, Россия

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

*Аннотация.* Исследование направлено на выявление уровня личностной тревожности молодых людей в возрасте 17 – 19 лет, занимающихся циклическими видами спорта. Показано, что в результате применения психорегулирующей тренировки на учебно-тренировочных занятиях, отмечается ее благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние студентов-спортсменов, снижение уровня их тревожности, что положительно сказывается на спортивном результате.

*Ключевые слова:* психорегулирующая тренировка, психоэмоциональное состояние, аэробная нагрузка, личностная тревожность, студенты-спортсмены.

**Sosunovsky V. S., Zagrevskaya A. I.**

National Research Tomsk State University.

### **THE USE OF REGULATORY TRAINING OF EMOTIONAL STATE TO IMPROVE THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES**

*Abstract.* The study is aimed at identifying the level of trait anxiety of young people aged 17 – 19 years old, involved in sports, mainly cyclic aerobic exercise. In this case, the application of psycho regulatory training on training, revealed its beneficial effects on psycho-emotional state, reduce anxiety, which has a positive effect on athletic performance.

*Keywords:* psycho regulatory training, psycho-emotional state, aerobic exercise, trait anxiety, student athletes.

В настоящее время одним из необходимых условий успешной тренировочной и соревновательной деятельности является умение спортсмена управлять собственным психическим состоянием, эмоциональным напряжением, сосредоточением и распределением внимания. Кроме того, специфика деятельности спортсменов связана с тем, что они очень часто подвергаются воздействию стрессов, физические нагрузки являются стрессом для организма. Известно, что соревнования проводятся в различных регионах, в различных климатических условиях, резкая смена которых так же является стрессом для организма. Постоянное воздействия стрессов может вызвать негативные эмоциональные реакции, в том числе повысить уровень личностной тревожности. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени [2].

Психорегулирующая тренировка является одним из методов психотерапии, который позволяет контролировать состояние организма [1]. Однако применению ПРТ в процессе подготовке спортсменов не уделяется должного внимания, поэтому целью исследовательской работы является изучение влияния психорегулирующей трениров-