

формируется мотивация к продолжению учебно-тренировочных занятий, быстрее проходит восстановление не только энергетических ресурсов, но и психоэмоциональный затрат организма. Все положительные изменения в организме спортсмена, к которым приводит ПРТ, в конечном итоге способствуют повышению спортивно-соревновательного результата, благотворно влияют на общее физическое и психическое состояние организма. Используя средства ПРТ, можно избежать негативных последствий стрессовых воздействий, а также мобилизовать, положительно настроить себя на предстоящую спортивно-соревновательную деятельность.

В заключении можно сказать, что овладение приемами психической саморегуляции – важная составная часть спортивной подготовки. Следовательно, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять средства ПРТ как важный компонент в системе подготовки спортсменов высокого уровня.

*Литература*

1. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. – Москва: Медицина, 1985. 5 с.
2. Ханин, Ю. Л. Исследование тревоги в спорте / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. 1978. № 6. С. 94–106.

**Стародубцева А. С.**

Уфимский государственный университет экономики и сервиса,  
Уфа, Республика Башкортостан, Россия

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация. Представлен обзор методов оценки эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: оценка физкультурно-оздоровительной деятельности, методы, критерии.

**Starodubzeva A. S.**

Ufa State University Economics and Service,  
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

**EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SPORTS  
AND RECREATIONAL ACTIVITIES**

*Abstract.* Provides an overview of the methods of evaluating the effectiveness of sports and recreational activities in educational institutions.

*Keywords:* evaluation of physical exercise and recreational activities, methods, criteria.

Традиционно наиболее информативными считаются показатели динамики состояния здоровья детей, позволяющие количественно оценивать воздействие различных факторов, проводить анализ силы и степени воздействия на здоровье детей. [1; 608]. Однако для оценки эффективности деятельности образовательного учреждения по укреплению здоровья обучающихся использование этих показателей недостаточно, т.к. здоровьесберегающая деятельность – сложный, многокомпонентный процесс, результатом которого является целый ряд структурных, организационных, операциональных и функциональных изменений отдельных ее компонентов.

В связи с этим, Центром образования и здоровья МО РФ под руководством член-корр. РАО М.М.Безруких разработана система критериев оценки деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся на основе системы индикаторов [2; 380]. Эта система состоит из шести блоков критериальной оценки и включает в себя 46 показателей. Для каждого показателя

теля предусмотрена балльная оценка, по сумме баллов можно вынести суждение о состоянии здоровьесберегающего потенциала образовательного учреждения.

Анализ системы показывает, что с ее помощью можно достаточно точно оценить уровень эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, но практически невозможно – результат этой деятельности, т.е. динамику состояния здоровья обучающихся и воспитанников.

Наиболее близким является «Способ сбережения здоровья учащихся» по патенту на изобретение RU № 2288689 МПК А61Н 1/00, А61В 5/02, публ. 10.12.2006 г. Способ включает тестирование базовых качеств на протяжении длительного периода: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств учащихся. Сравнение полученных результатов с нормативными показателями, выявление отклонений. Оценивают кондиционные способности по интегральному показателю физической подготовленности. Дополнительно оценивают воздействие тренировочных занятий по индексу физического состояния и показателям гемодинамических компонентов сердечно-сосудистой системы. Определяют показатели физического развития, оцениваемые рядом соматических, соматометрических и физиометрических показателей уровня возрастного развития.

Недостатком способа является ориентация на оценку только физического развития детей без оценки всей здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, без выделения отдельных ее компонентов, в частности физкультурно-оздоровительной работы, что понижает возможности определения целесообразности, приоритетности и эффективности отдельных мероприятий по сохранению, укреплению и развитию здоровья.

Описанный подход не позволяет дать оценку эффективности физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности, так как имеются следующие недостатки:

1. Не анализирует процессуальные характеристики.
2. Не анализирует содержательные характеристики.
3. Отсутствует критериально-оценочный аппарат.
4. Не позволяет осуществлять целенаправленную коррекцию процесса физкультурно-оздоровительной работы.

Основные методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях:

- динамический контроль показателей здоровья и оценка заболеваемости как один из качественных параметров, характеризующих состояние здоровья учащихся;
- физиологические методы, позволяющие охарактеризовать функциональное состояние различных систем организма человека, напряжение адаптации в процессе обучения (оценка состояния сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем);
- психофизиологический мониторинг, в процессе которого проводится оценка таких личностных качеств учащихся, как мотивация, стрессоустойчивость, информационная работоспособность, индивидуальная выносливость, утомляемость;
- метод анкетирования для оценки состояния физического и психологического здоровья, степени влияния гигиенического воспитания на формирование адекватных мотиваций в отношении здоровья, выработки определенных гигиенических навыков.

Наиболее показательным является количество учащихся, не болеющих на протяжении учебного года. Их число характеризует эффективность и комплексность решения проблем оздоровления в данном образовательном учреждении. Физическое развитие детей – один из наиболее часто используемых показателей состояния здоровья, оно всегда должно учитываться при оценке эффективности здоровьесберегающих мероприятий. Физическое развитие определяется медицинским

работником. Определение физической подготовленности осуществляет преподаватель физической культуры. При определении физической (двигательной) подготовленности учащихся проводят «сквозные» тесты: бег на 30м, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине для юношей и в висе лежа для девушек, прыжок в длину с места, 6-минутный бег. Анализ знаний основ ЗОЖ, а так же изменения отношения учащихся к своему здоровью от начала к концу учебного года, позволяют оценивать эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности.

Эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий зависит и от того, насколько удалось, с одной стороны, обеспечить реализацию индивидуальных физкультурных потребностей, а с другой – сформировать максимальный оздоровительный эффект.

#### *Литература*

1. Методы контроля и управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков / под ред. В. Р.Кучмы. – Москва: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999.
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва: Моск. гор. фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
3. Оздоровительные основы физических упражнений / Назаренко Д. Д. – Москва: Владос, 2002.

**Теряева М. А.**

Институт физической культуры социального сервиса и туризма  
Уральского федерального университета им/ первого Президента Б. Н. Ельцина,  
Екатеринбург, Россия

### **РАЗВИТИЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ФУНКЦИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Аннотация.* Ограниченная подвижность грудной клетки ведёт к недостаточному поступлению кислорода и углекислого газа в кровь и ткани органов, что способствует нарушению работы. Физические упражнения, выполняемые в сочетании с дыхательной гимнастикой, являются эффективным средством укрепления здоровья, улучшения самочувствия, оптимизации работы мышечных тканей и органов. Данные обоснования оказали основное влияние на организацию практических занятий физической культурой у студентов специальных медицинских групп с применением специальных дыхательных упражнений. Занятия проводились 2 раза в неделю на протяжении 3-х лет. Анализ дыхательных проб свидетельствует о положительном влиянии физических упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой.

*Ключевые слова:* дыхательная система, объём легких, вентиляционная способность, мышечные ткани, дыхательные упражнения, развитие респираторной системы, дыхательные пробы, здоровье.

**Teryaeva M. A.**

Institute of physical culture of the social service and tourism  
Ural Federal University named first President B. N. Yeltsin,  
Yekaterinburg, Russia

### **BREATHING CAPACITY DEVELOPMENT OF SPECIAL MEDICINE GROUP STUDENTS**

*Abstract.* Breath chest limitation is one of the main reasons of oxygen shortcoming and carbonic gas in blood and brain. It makes negative influence on system and organs conditions. Breathing exercise makes breathing chest wider, optimization of muscle tissue condition, increase functional rate of breathing system for young and adult people. Based on this confirmation prac-