

Результаты пробы Генча

Вид занятия	1 измере- ние	2 измере- ние	3 измере- ние	разница м/у 1 и 3 изме- рением
Дыхательная гимнастика	32	33	36	4
Традиционное занятие	32	33	34	2

Анализ респираторных проб показал достоверное улучшение функциональных возможностей дыхательной системы спортсменов, занимающихся дыхательной гимнастикой. В свою очередь, студенты, занимающиеся без акцента на дополнительное развитие дыхательной системы, показали незначительное изменение при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

Результаты студентов экспериментальной группы имеют более значительные улучшения по сравнению с результатами студентов контрольной группы. Данный факт позволяет сделать вывод об эффективности влияния дыхательной гимнастики на респираторные способности.

Сравнение респираторных проб студентов контрольной и экспериментальной групп позволяет заключить:

- респираторные пробы являются информативным методом оценки функционального состояния дыхательной системы;
- дыхательная гимнастика оказывает существенное положительное влияние на состояние дыхательной системы.

Субъективная оценка, тестирование и опрос студентов, свидетельствуют о положительном влиянии дыхательных упражнений на состояние занимающихся. Результаты функциональных проб так же свидетельствуют о благоприятных изменениях в состоянии дыхательной системы и самочувствии студентов во время занятий и в течение дня.

#### *Литература*

1. Лечебная физическая культура : учебник для институтов физической культуры / под ред. С. Н. Попова. – Москва. 2000. – С. 79.
2. Популярная медицинская энциклопедия / под ред. Б. В. Петровского. – Москва, 1998. 198 с.

**Третьяков А. Д., Третьякова Н. В.**

Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 56,  
Новоуральск, Россия

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

### **УРОВЕНЬ ПОПУЛЯРНОСТИ И СТЕПЕНИ БЕЗОПАСНОСТИ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, КАК СРЕДСТВА РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация.* Представлены результаты исследования степени популярности и уровня безопасности езды на велосипеде среди учащейся молодежи. Полученные данные свидетельствуют о владении современных детей и подростков основами езды на велосипеде и высоком уровне мотивации к данному виду рекреативной физической культуре. Однако отсутствие специальных зон для катания и уровень статистических данных дорожно-транспортных происшествий с участием велосипедистов убеждает в необходимости повышенного внимания к соблюдению правил безопасности езды на велосипеде по проезжей части и, прежде всего, к выделению специальных зон для катания.

*Ключевые слова:* велосипед, рекреативная физическая культура, профилактика заболеваний, уровень безопасности и степень распространенности езды на велосипеде, дорожно-транспортные происшествия с участием велосипедистов.

**Tretyakov A. D., Tretyakova N. V.**

Secondary school with profound study of individual subjects, no. 56,

Novouralsk, Russia

Russian State vocational-Pedagogical University,

Ekaterinburg, Russia

## **THE LEVEL OF POPULARITY AND THE LEVEL OF SAFETY OF CYCLING AMONG YOUTH, AS A MEANS OF REKREATIVNNOJ PHYSICAL CULTURE**

*Abstract.* The results of research degree of popularity and the level of safety of cycling among the young students. The data indicate the possession of modern children and teenagers the basics of cycling and a high level of motivation to this kind of recreational physical activities. However, the lack of special zones for skating and level statistics of traffic accidents involving cyclists convinces the need increased attention to safety riding a bicycle across a roadway and, above all, to provide special areas for skiing.

*Keywords:* biking, recreational physical activity, disease prevention, safety and the prevalence of cycling, road accidents involving cyclists.

Велосипед является распространенным средством передвижения в большинстве европейских стран. Передвигаться на нем довольно легко: можно ехать по дорожке выложенной красным кирпичом, а если её нет, то по обочине проезжей части. Не рекомендуется только ехать по тротуару, если нет красной дорожки, поскольку этим возможно помешать пешеходам, и создать аварийную ситуацию. Передвигаясь по проезжей части, следует соблюдать общие правила дорожного движения. Внутри европейских городов и между ними, есть специальные велосипедные маршруты. Европейцы часто ездят по ним в выходные дни, это является своего рода активным отдыхом или рекреативной физической культурой [5].

Рекреативная физическая культура (использование физических упражнений для отдыха и развлечений) относится к фоновой физической культуре где нагрузка незначительна и поэтому, как таковой, коррекции процесса физического развития не происходит, однако двигательная активность создает благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма [6]. В частности, установлено, что катание на велосипеде является прекрасным средством в профилактике следующих заболеваний и состояний:

- боли в спине: при оптимальной посадке на сиденье с чуть склоненной верхней частью туловища мускулатура спины оказывается под напряжением и таким образом стабилизирует корпус. Однообразные поступательные движения укрепляют область поясничного отдела позвоночника;

- болезни суставов: от 70 до 80 процентов веса тела перехватываются седлом, рулем и педалями; это разгружает часто переутомляемые коленные суставы;

- избыточный вес: от 60 до 80% обмена жировых веществ более всего улучшается при длительной тренировке в аэробной области, что обеспечивает езду на велосипеде;

- стресс: долго продолжающиеся, круговые движения, происходящие при беге трусцой или езде на велосипеде, ведут к стабилизации телесных и эмоциональных функций и др. [4]

Исследования возможностей и условий езды в России, показало ее отличие от стран Европы. В частности, велосипедные дорожки распространены во многих европейских стра-

нах и часто образуют целые транспортные сети и не только в городе, но и по всей стране, что в России встречаются крайне редко, а транспортные сети отсутствуют вообще [1].

В Екатеринбурге создано всего 6,5 км велодорожек (обозначенных соответствующими знаками) [1]. Это едва ли не единственный город Свердловской области, имеющий специализированные дорожки для велосипедов. Ежегодно здесь проводится акция под названием «Критическая масса» в которой принимает участие порядка 300 человек. Главная ее цель – привлечь внимание к экологичному и дешевому виду транспорта – велосипеду. Количество велосипедистов в Екатеринбурге растет небывалыми темпами, но, как и в других российских городах, возможности нормально ездить на двух колесах нет. Велосипедисты постарше ездят по проезжей части вместе с потоком машин, те, кто привык быть более осторожным, передвигаются по тротуарам, маневрируя между пешеходами. Участники акций утверждают, что велосипедисты должны стать равноправными участниками дорожного движения, и для них нужно создавать соответствующую инфраструктуру [2].

С целью исследования уровня безопасности и степени распространенности езды на велосипеде среди детей и подростков, нами было проведено исследование в виде анкетирования и опроса среди учащихся 11–17 лет г. Новоуральска Свердловской области. Всего в исследовании приняло участие 216 человек.

Результаты исследования показали, что 94% респондентов обучены езде на велосипеде (рис. 1). Из них довольно часто устраивают прогулки на велосипеде 63% опрошенных. Большая часть детей и подростков (52%) используют дворовые территории, лесопарковую зону (28%) или проезжую часть (20%) для катания на велосипеде. В первом случае следует отметить неудобство как для пешеходов, так и для велосипедистов, оказывающих определенные помехи обоим сторонам – участникам движения. Еще более опасным является езда на велосипеде по проезжей части дороги, поскольку участники движения нередко нарушают правила дорожного движения, а велосипедисты юного возраста и вовсе их не знают в достаточной мере, чтобы быть полноправными участниками дорожного движения. Велосипедных дорожек в городе нет, при этом все участники исследования (100%) считают важным выделить специализированные маршруты для катания на велосипеде, создать велосипедные дорожки, как это принято в большинстве европейских стран [5].

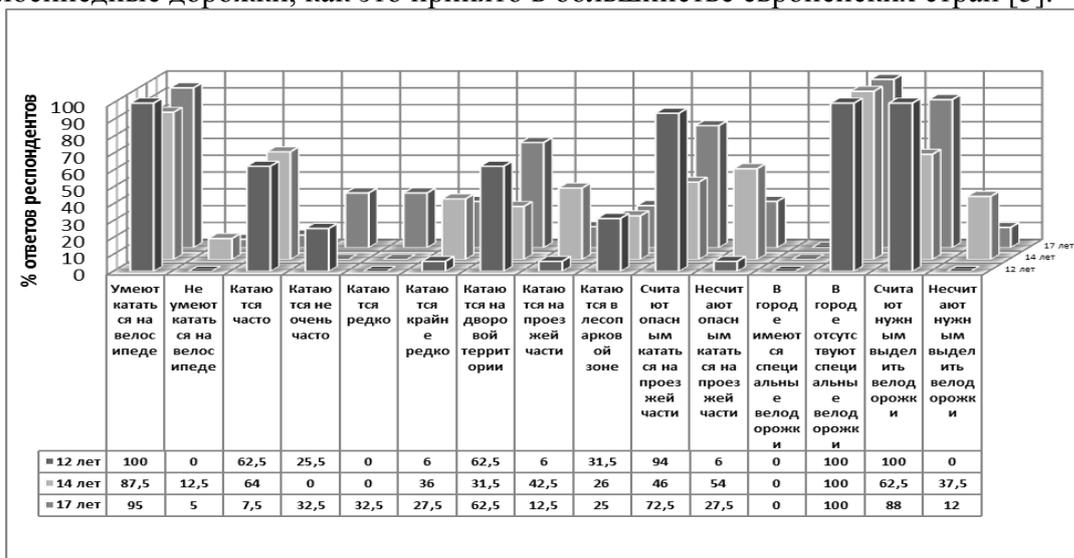


Рис. 1. Результаты исследования уровня безопасности и степени распространенности езды на велосипеде среди учащейся молодежи

Выделение велосипедных дорожек значительно увеличит число велосипедистов, что позволит таким образом обеспечить оздоровление нашего населения, как детского, так и взрослого. Поскольку польза от данного вида физической активности очевидна. Респонденты знают о пользе катания на велосипеде, это укрепление мышц спины, рук и ног (88%); повышение иммунитета (38%); сжигание лишних жиров (88%); повышение уровня стрессоустойчивости (25%); тренировка вестибулярного аппарата (50%); тренировка глазных мышц (профилактика близорукости) (38%); улучшение кровообращения (50%), прежде всего в нижних конечностях и просто повышение настроение (74%).

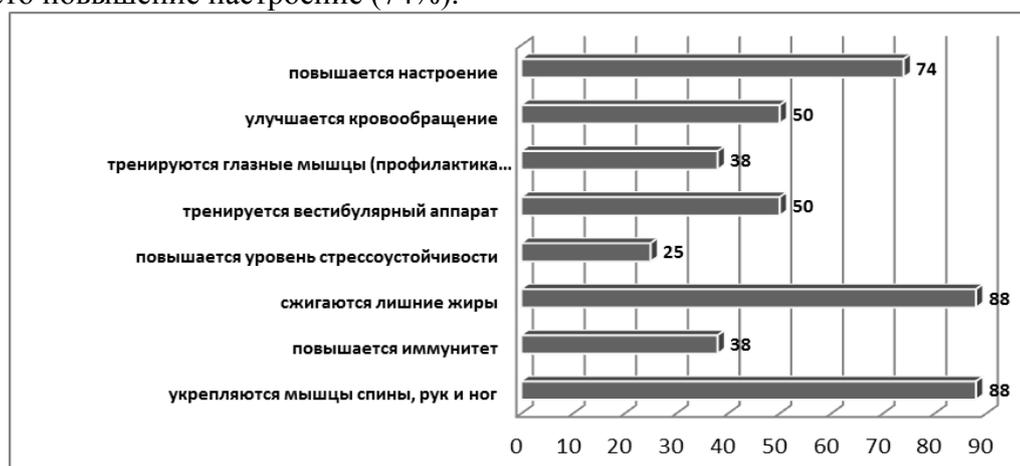


Рис. 2. Распределение сведений о пользе от езды на велосипеде для здоровья человека

С целью исследования уровня официальной статистики безопасности движения на дорогах с участием велосипеда, нами была изучена статистика дорожно-транспортных происшествий с участием детей, в том числе детей-велосипедистов [5].

Результаты показали, что за 9 месяцев 2012 года на территории Свердловской области зарегистрировано 491 (в 2011 г. – 455, +8%) дорожно-транспортных происшествий (ДТП), в которых 29 (в 2011 г. – 20, +45%) детей погибли и 511 (в 2011 г. – 479, +6,7%) получили травмы различной степени тяжести [3].

Погибшие дети по категориям участников дорожного движения распределились следующим образом: в качестве пассажиров погибли 17 детей (в 2011 г. – 10, +70%), 10 – в качестве пешеходов (в 2011 г. – 7, +43%), 1 – водитель (в 2011 г. – 1; 0), 1 – велосипедист (в 2011 г. – 2; -50%) (рис.3.).

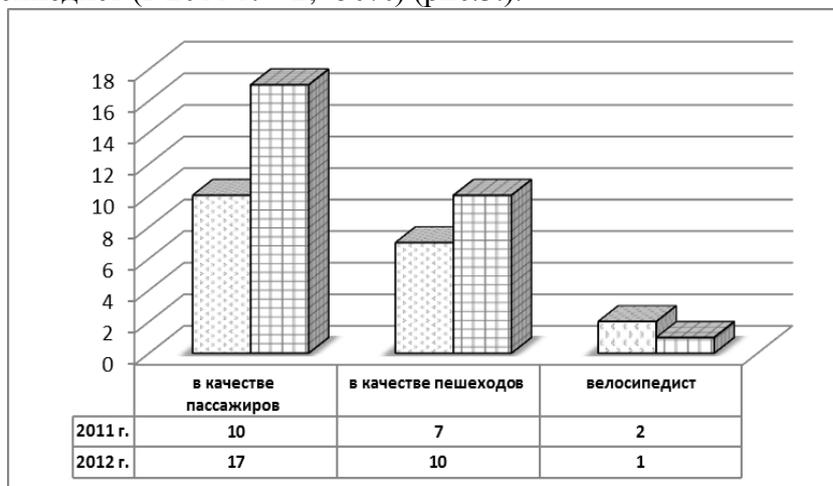


Рис. 3. Число погибших детей в дорожно-транспортных происшествиях по Свердловской области в 2011-2012 гг.

По категориям участников дорожного движения раненые дети распределились следующим образом:

- пассажиры - 239 (в 2011 г. – 203., + 18%);
- пешеходы - 199 (в 2011 г. – 211, -5,7%), в т.ч. 92 по своей вине (в 2011 г. – 114, -19,2%);
- водители – 39 (в 2011 г. – 14, +178,5%), в т.ч. 26 по своей вине (в 2011 г. – 11, +136%);
- велосипедисты – 33 (в 2011 г. – 49., -33%), в т.ч. 22 по своей вине (в 2011 г. – 28, -22%) (рис.4.).

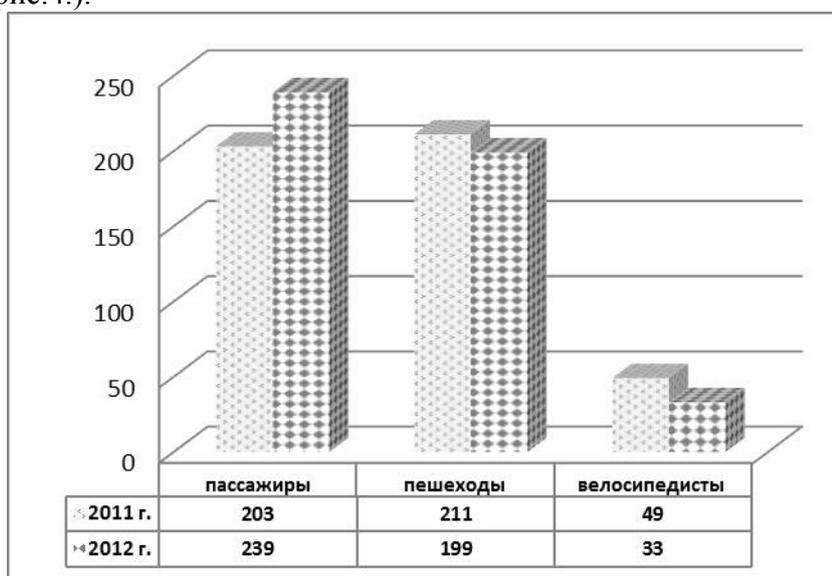


Рис. 4. Число раненых в дорожно-транспортных происшествиях детей по Свердловской области в 2011-2012 гг.

Виновность детей-пешеходов в ДТП сократилась на 19,2%, детей-велосипедистов на 22%, однако вызывает тревогу увеличение почти в два раза количества пострадавших детей-водителей автотранспортных средств, 2/3 которых становятся виновниками ДТП. Все пострадавшие в возрасте от 13 до 15 лет.

По вине детей за 9 месяцев 2012 года зарегистрировано 159 ДТП (в 2011 г. – 162; -2%), в которых 7 детей погибли (в 2011 г. – 3; +133,3%) и 161 (в 2011 г. – 165; -2,5%) получили травмы различной степени тяжести.

Основные нарушения ПДД, допускаемые детьми-пешеходами и велосипедистами, повлекшие ДТП: переход (переезд) проезжей части в неустановленном месте – 54 (в 2011 г. – 63; -14,3), неожиданный выход (выезд) из-за стоящего транспортного средства, сооружений, деревьев – 32 (в 2011 г. – 30, +6%), неподчинение сигналам регулирования – 5 (в 2011 г. – 7; -28,5%).

Анализ распределения раненых в ДТП детей по возрасту показал, что наибольшее количество детей пострадало в возрасте 10-13 лет – 154, эта же категория стоит на первом месте по виновности в совершении ДТП – 56, и составляет 50% от всех травмированных детей-велосипедистов.

Таким образом, проведенное исследование показало, что дети и подростки владеют основами езды на велосипеде и имеют желание совершать прогулки на велосипедах, что, несомненно, служим важным фактором в укреплении их здоровья. Однако отсутствие специальных зон для катания затрудняет выполнение данного желания. Анализ статистических данных ДТП с участием велосипедистов убеждает в необходимости повышенного внимания к соблюдению правил безопасности езды на велосипеде по проезжей части, и прежде всего, в выделении специальных зон для катания.

### *Литература*

1. Велодорожки в городах России: Материалы Википедии [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. «Велосипедизация» Екатеринбурга [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.svobodanews.ru/content/article/2074202.html>
3. ДТП с участием детей на территории Свердловской области за 9 месяцев 2012 года [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://66.gibdd.ru/activity/crash\\_stat/showstat/?id=31](http://66.gibdd.ru/activity/crash_stat/showstat/?id=31)
4. Польза для организма! [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ummagazine.com/health/fitnes-i-zdorove/2272-u433est-li-polza-ot-velosipeda20120414>
5. *Третьяков, А. Д.* Исследование состояния и уровня распространенности езды на велосипеде среди учащейся молодежи / А. Д. Третьяков, Н. В. Третьякова // Валеопедagogические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : тезисы докладов 8-й Межвузовской научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 нояб. 2012 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2012. С. 117–121.
6. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2009.

**Третьякова Н. В.**

Russian State vocational-Pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

### **УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕМ НА ОСНОВЕ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К ЗДРАВОТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Аннотация.* В статье представлены основные аспекты управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. Описана модель управления, разработанная на основе принципа системного подхода и нацеленная на формирование готовности выпускников учебных заведений к здоровьесберегающей деятельности.

*Ключевые слова:* управление качеством здоровьесберегающей деятельности, мониторинг, структура компонентов качества, модель управления качеством здоровьесберегающей деятельности, этапы внедрения системы управления качеством здоровьесберегающей деятельности.

**Tretyakova N. V.**

Russian State vocational-Pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

### **MANAGEMENT OF HEALTH BASED ON THE PREPAREDNESS OF GRADUATES OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO THE CREATION OF A HEALTH**

*Abstract.* This article presents the main aspects of quality of health in educational institutions. Describes a management model based on the principle of system approach and aimed at creating graduates ready to create health.

*Keywords:* quality management activities, health monitoring, quality components, structure, quality management model of health, stages of implementation of the system of health management.

На современном этапе проблема качества здоровьесберегающей деятельности (как сложного процесса с одной стороны и системы, обеспечивающей успешную его реализацию с другой) является общей для всех видов образовательных учреждений, поскольку тенденция к снижению уровня здоровья обучающихся сохраняется, несмотря на широкий диапазон деятельности учреждений в данном направлении. Совершенно очевидно, что для обеспечения качества представленного вида деятельности от учебных заведений требуется выполнение системной специфической работы, которая должна быть определенным образом организована и управля-