

продемонстрировать своё представление о здоровом образе жизни. Митинг «*Скажите нет табачному дыму*» собрал большую целевую аудиторию: выступили студенты, преподаватели, родители, общественность. Кросс «*Спорт + здоровье - моё будущее*» проходил в рамках занятий физической культурой. Производились замеры времени, потраченного на преодоление определённого расстояния курящими и некурящими студентами. По итогам кросса сделан анализ результатов и выводы о вреде влияния курения на организм человека. В кроссе приняли участие студенты всех групп. На протяжении всего периода реализации программы студентам и их родителям оказывалась постоянная *индивидуальная психолого-педагогическая поддержка*. Различные формы индивидуальной работы позволили охватить достаточно большую аудиторию как студентов, так и их родителей: телефонное и индивидуальное консультирование, в т. ч. и по электронной почте, Общение в социальных сетях проводится постоянно.

Контроль и оценка результатов осуществлялась посредством промежуточно-го и итогового мониторинга, который показал:

- выявлена группа студентов, сохранивших склонность к табакокурению – 10%, это студенты, которые имели стаж курения на момент исследования 4-5 лет;
- имеется положительная динамика по снижению количества курящих студентов с 30% на начало учебного года (сентябрь 2011 г.) до 16% в феврале 2012 г. и окончательно количество курящих составило 10%.

Полученные данные подтверждают эффективность проводимых мероприятий, что является основанием для продолжения работы в этом направлении.

Таким образом, проведённая нами работа подтвердила целесообразность разработки и необходимость дальнейшей реализации целевой программы по ограничению табакокурения.

Литература

1. *Жаворонок, Т. В.* Здоровье и счастье – в твоих руках! / Т. В. Жаворонок, Е. А. Какунина. – Чита, 2011.
2. *Малярчук, Н. Н.* Здоровьесберегающая деятельность педагогов / Н. Н. Малярчук // Педагогика, № 1, 2009.
3. *Рыжова, Т. В.* Акция – митинг «Нет табачному дыму» / Т. В. Рыжова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

Яковлева А. И., Таишева М. М., Горбунова Т. В., Валова Т. В.

Дошкольное отделение общеобразовательной школы № 619

Дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 98

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 70,
Санкт-Петербург, Россия

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА(5-6ЛЕТ), ЗАНИМАЮЩИХ ПО РАЗНЫМ ПРОГРАММАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье проанализированы следующие показатели: процент изменения пульса и пульсового давления после физической нагрузки, показатель качества реакции (ПКР) на физическую нагрузку детей дошкольного возраста, занимающихся по разным программам физического воспитания.

Ключевые слова: пульс, пульсовое давление, показатель качества реакции, физическая нагрузка, дети дошкольного возраста.

Yakovleva A. I., Taisheva M. M., Gorbunova T. V., Valova T. V.

Pre-school Department of the secondary school No. 619

Preschool educational institution kindergarten No. 98

National State University of physical culture, sport and health name P.f. Lesgaft

Preschool educational institution kindergarten No. 70,

Saint Petersburg, Russia

ASSESSMENT OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM CHARACTERISTICS FOR PRESCHOOL CHILDREN (5-6 YEARS OLD) FOLLOWING DIFFERENT PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS

Abstract. The following characteristics are analyzed in the article: the pulse percentage change and pulse pressure after exercise load, reaction quality factor (RQF) on exercise load for preschool children following different physical education programs.

Keywords: pulse, pulse pressure, reaction quality factor, exercise load, preschool children.

На данном этапе нашего исследования была поставлена цель – провести сравнительный анализ показателей реакции сердечно-сосудистой системы у дошкольников на физическую нагрузку во время физкультурных занятий. Физкультурные занятия у дошкольников проводились по трём разным программам физического воспитания: по программе А. И. Бурениной “Ритмическая мозаика”, по программе М. А. Васильевой «Физическое воспитание детей 2-7 лет» с элементами программы В. Г. Алямовской “Здоровье” и по экспериментальной программе многоуровневого подхода в формировании двигательных действий «От здоровья через развитие к совершенству».

1. Цель, задачи и организация исследования.

Цель исследования: оценить эффективность применяемых нагрузок на основе анализа количественной и качественной оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у детей дошкольного возраста (5-6 лет), занимающихся по разным программам физического воспитания.

Задачи: исследовать реакцию ССС на предъявляемую физическую нагрузку у дошкольников; сравнить количественную и качественную оценку реакции ССС у дошкольников, занимающихся по разным программам физического воспитания.

Организация исследования.

В исследовании приняли участие две контрольных и две экспериментальных группы детей в возрасте 5–6 лет. Контрольная группа ГБДОУ №70 занималась по программе А.И. Бурениной “Ритмическая мозаика”. Количество детей 12 человек. Контрольная группа в ГБДОУ №59 занималась по программе М. А. Васильевой «Физическое воспитание детей 2–7 лет» с элементами программы В. Г. Алямовской “Здоровье”. Количество детей – 10 человек.

Экспериментальные группы занимались по программе «От здоровья через развитие к совершенству». Занятия проводились в ГБДОУ №98, количество детей – 11 человек, и в ГБОУ СОШ №619 (ДО), количество детей – 9 человек.

Диагностика функциональных показателей сердечно-сосудистой системы проводилась в начале и в конце учебного года и осуществлялась путём измерения пульса и АД (артериального давления) в течение всего физкультурного занятия. Количество замеров производилось с учётом структуры занятия каждые 3–5 минут. Результаты измерений фиксировались в протоколе. В диагностике участвовали два педагога.

В контрольной группе ГБДОУ №70 применяются следующие виды нагрузки: 1) упражнения на месте и в ходьбе, 2) бег и беговые задания; 3) ОРУ под ритмич-

ную музыку (1–2 комплекс); 4) ОРУ под ритмичную музыку (3–4 комплекс); 5) сюжетная игра, под ритмичную музыку; 6) упражнения на расслабление под музыку.

В контрольной группе ГБДОУ №59 даются следующие виды нагрузки: 1) построения, ходьба; 2) бег, прыжки; 3) упражнения с мячом, с элементами ОРУ; 4) подвижные игры; 5) упражнения на расслабление. В экспериментальных группах предъявляются 6 видов физической нагрузки: 1) упражнения на месте и в ходьбе; 2) бег с изменением пространственных и временных параметров; 3) передвижения и перекаты; 4) ОРУ в разных ИП; 5) игровые задания; 6) упражнения на расслабление в статическом и динамическом режимах.

2. Математическая обработка результатов.

Для количественной оценки реакции пульса и пульсового давления на физическую нагрузку были использованы следующие показатели: процент изменения пульса после максимальной физической нагрузки от исходной величины (пульса в покое), процент изменения пульсового давления (ПД) после максимальной физической нагрузки по отношению к ПД в покое. При благоприятной реакции увеличение ПД соответствует проценту учащения пульса или несколько превышает его.

Качественные сдвиги определялись по показателю качества реакции (ПКР), который высчитывается по формуле проф. Б. П. Кушелевского [1]:

$$ПКР = (ПД\ 2 - ПД\ 1) / (P2 - P1),$$

где ПД1 – пульсовое давление до нагрузки, ПД2 – пульсовое давление после нагрузки; P1 – пульс до нагрузки за 1 мин., P2 – пульс после нагрузки в 1 мин.

ПКР характеризует адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузке.

Выводы и обсуждение результатов.

При проведении диагностики реакции сердечно-сосудистой системы дошкольников на физическую нагрузку в физкультурных занятиях по разным программам в октябре и в марте были получены следующие результаты (табл.).

Таблица

Сравнительная оценка показателей сердечно-сосудистой системы
удожкольников по результатам диагностики (октябрь 2011 г. – март 2012 г.)

| Показатели | ГБДОУ №59 | | ГБДОУ № 70 | | ГБДОУ № 98 | | ГБОУ СОШ № 619 (ДО) | |
|-----------------------------------|-----------|--------|------------|-------|------------|--------|---------------------|--------|
| | октябрь | март | октябрь | март | октябрь | март | октябрь | март |
| %изменения пульса | 16 | 10 | 21 | 26 | 27 | 18 | 23 | 24 |
| %изменения пульсового давления | 42 | 27 | 30 | 34 | 37 | 31 | 22 | 28 |
| Показатель качества реакции (ПКР) | 1,16 | 0,55 | 0,41 | 0,46 | 0,41 | 0,61 | 0,35 | 0,45 |
| Оценка адаптации ССС к нагрузке | Неудов | Хорошо | Удовл | Удовл | Удовл | Хорошо | Удовл | Удовл. |

Примечание: хорошая адаптация ПКР от 0,5 до 1,0; 0,3-0,5 – удовлетворительная, менее 0,3 и более 1,0 – неудовлетворительная.

ГБДОУ № 59 – в октябре реакция на физическую нагрузку была выражена в увеличении пульсового давления (42%) при незначительном учащении пульса (16%). Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузке неудовлетворительная (ПКР =1,16). Анализ результатов диагностики в марте показал, что процент изменения пульсового давления снизился по сравнению с первичной диагностикой до 27%, при этом наблюдается крайне незначительный процент изменения пульса после нагрузки (10%), что говорит об очень низкой интенсивности нагрузки на физкультурных занятиях. Хотя показатель качества реакции при этом улучшился (0,55), что соответствует хорошей оценке.

ГБДОУ №70-при первичной диагностике реакция ССС на физическую нагрузку наблюдается повышение ПД (30%) при менее выраженном учащении пульса (21%), адаптация к нагрузке удовлетворительная (ПКР=0,41). Анализ результатов диагностики в марте показал, что процент изменения пульсового давления изменился незначительно и составил 34%, процент изменения пульса после нагрузки – 26%, а ПКР при этом улучшился на 12,2% (0,46.)

ГБДОУ № 98 – анализ результатов диагностики в октябре показал, что наблюдается повышение ПД (37%) при меньшей величине учащения пульса (27%), адаптация к нагрузке удовлетворительная (ПКР=0,41). При проведении повторной диагностики выявлено снижение процента прироста пульса (18%) и пульсового давления (31%) по сравнению с первичными результатами. Показатель качества реакции улучшился на 48.8%. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузке хорошая (0,61).

ГБОУ СОШ № 619 (ДО) – анализ результатов диагностики в октябре показал, что тип реакции на физическую нагрузку приближается к нормотоническому, т.к. прирост частоты пульса (23%) незначительно отличается от прироста пульсового давления (22%), адаптация к нагрузке удовлетворительная (ПКР=0,35). Повторная диагностика показала, что сохраняется благоприятная реакция на физическую нагрузку, т.к. увеличение пульсового давления (28%) совсем незначительно превышает процент изменения пульса (24%), при этом ПКР улучшился на 28,6% (0,45).

Резюме. На основании анализа полученных результатов можно оценить эффективность применяемых нагрузок в физкультурных занятиях, проводимых по разным программам физического воспитания.

Характер соотношения прироста пульса и пульсового давления на начало и конец года показывает, что педагог предлагает на физкультурных занятиях нагрузку, которая вызывает у детей неблагоприятную реакцию со стороны сердечно-сосудистой системы.

Показатели реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку у дошкольников ГБДОУ №70 свидетельствуют о достаточно интенсивной нагрузке на занятиях, но при этом адаптации к нагрузке происходит медленно.

В экспериментальных группах ГБДОУ № 98 и ГБОУ СОШ №619 (ДО) показатель качества реакции показывает значительную положительную динамику, что свидетельствует об оптимальном соотношении в подборе средств и интенсивности физической нагрузки в физкультурных занятиях по экспериментальной программе «От здоровья через развитие к совершенству».

Педагогам по физическому воспитанию в контрольных группах следует больше уделять времени на занятиях качеству освоения основных движений, увеличивать дозировку с использованием метода круговой тренировки, что позволит повысить интенсивность нагрузки и улучшить качество формирования двигательных действий.

Литература

1. Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е. С. Богомолва [и др.]. – Нижний Новгород: НГМА, 2006. – С. 119–123.