

## Изменение показателей функциональной подготовленности студенток 1-го курса

Подгруппы (уровень ИР)	Численность		Функциональные показатели		
	Количество (n)	Соотношение (%)	Проба Руффье	Проба Геньчи	Проба Штанге
Плохой	25	52,0	19,3	24	45
Удовлет.	14	29,2	12,3	27	51
Средний	7	14,6	8,0	27	37
Хороший	2	4,2	5,0	33	65
Х гр.	48	100	11,1	28	50

Наиболее многочисленной (52,0%) определена подгруппа студенток с «плохим» уровнем ИР и «удовлетворительным» (29,2%). Студенток с «высоким» уровнем работоспособности не выявлено, а с «хорошим» ИР малочисленно, что является статистически недостоверно и ими можно пренебречь.

Исходные значения физического развития и физической подготовленности студенток первого курса высшей школы свидетельствуют:

- о несоответствии показателям возрастно-половых норм;
- о низком уровне физической и функциональной подготовленности;
- о том, что предшествующий опыт (школьный) физкультурной деятельности девушек был недостаточно эффективен.

Таким образом, темп и интенсивность режима учёбы студенческой молодёжи определяет реальную необходимость подбора адекватных современных физкультурно-оздоровительных технологий и внедрения их в учебный процесс по физическому воспитанию с учётом выявленных отставаний в процессе физического развития и физической подготовленности.

*Литература*

1. *Изаак, С. И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С. И. Изаак. – Москва: Советский спорт, 2005. – 195 с.

**Воробьева М. В.**

Средняя общеобразовательная школа № 75/42,  
Нижний Тагил, Россия

### БЕГ КАК ЭЛЕМЕНТ МЕЖПРЕДМЕТНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ

*Аннотация.* В статье рассмотрена проблема включенности элементов физической культуры в формирование метапредметной компетенции учеников школы. В качестве основного аспекта выделен феномен бега. Описаны некоторые технологии, позволяющие улучшить качество приемов обучаемых бегу.

*Ключевые слова:* бег, межпредметная компетенция, педагогические технологии, инновации.

## RUNNING AS THE ELEMENT OF INTERSUBJECT COMPETENCE

*Abstract.* There is a problem of physical training elements' inclusion into pupils' intersubject competence at this article. Running is chosen as a basic aspect. Also few educational technologies, which help improving the quality of trainee methods, are described

*Keywords:* running, intersubject competence, educational technologies, innovations.

Каждый человек бегаёт. Бег как способ передвижения человека в пространстве закрепляется в детстве, когда физиологически организм к нему готов. Человек как любое животное использует бег. Может человек не самый быстрый представитель природного мира, но он имеет ряд характеристик, способствующих беговым занятиям. Это сильные ноги и развитый тазобедренный сустав, возможность баланса с помощью туловища и устойчивый центр тяжести.

Бег заложен в человека. Но сегодня среди детей (в том числе учащихся в большей мере) наблюдается тенденция отказа от бега. Не стоит требовать от каждого ребенка спринтерских способностей, но уметь бегать надо всем. Создаваемая апатия к физической культуре в общем и бегу в частности наблюдается буквально с уровня начальной школы.

А бег в своей сути является неотъемлемой частью метапредметной компетенции, активно формирующейся в школе. Спросите почему? Потому что наравне с таким пунктами, как писать и считать, человек (и ученик в частности) должен держать себя в нормальном физическом состоянии и должен бегать, не задыхаясь после пятидесяти метров. А умение пробежать некую дистанцию, не схватываясь потом за сердце (или другие органы), будучи школьником, очень важно и с физиологической точки зрения, и с личностно-психологической. Поскольку сам факт успешного бега создает чувство уверенности в себе у учащегося, которое в дальнейшем поможет в его социализации.

Бегать надо всем. Скоро по всему миру пройдет волна марафонских забегов, в которых принимают участие жители городов Европы и Америки. Это показывает приоритет и акцентированность внимания жителей «Запада» на простом факте бега. В России проводится аналог этим забегам – Кросс наций. То есть и в России бег воспринимается как часть спортивной культуры населения. Так почему сейчас в школах учащиеся с большой неохотой идут на занятия физической культуры, а тем более зачастую отсутствует желание бегать?

Во-первых, можно сказать об общем спаде интереса к физической культуре среди населения. Сейчас парадигма «В здоровом теле – здоровый дух» не очень популярна среди подрастающего поколения.

Во-вторых, существует проблема методологического плана. Сейчас, в момент перехода на новые стандарты образования, меняются и технологический состав. Физическая культура в большинстве своем содержит морально устаревшие методы работы с учащимися. Нужна доля инновативности в процессе обучения. Ниже мы рассмотрим несколько технологий, цель которых развивать феномен бега как элемента метапредметной компетенции учащихся.

Весь пласт инновационных технологий можно поделить на три большие группы: радикальные, комбинаторные и модифицирующие.

Модифицирующие технологии содержат в себе элемент улучшения, дополнения уже существующей техники. То есть идет процесс обновления «старых» приемом за счет включения в них доли других методов. Огромным достоинством этих

методов является сложившееся умение с ними работать. Они зачастую не требуют мощного переустройства работы педагога и учащегося. Например, всем известен так называемый «челночный бег». Этот элемент физической культуры используется уже давно. И теперь мы внесем в него долю игры (а именно «глухие телефончики» – не менее «старая» детская забава). Коллектив учащихся выстраивается в две линии, друг напротив друга на расстоянии, позволяющем пробежаться каждому. С разных концов разных линий запускаются 2 ключевых слова. Цель каждого ученика – услышать слово, как можно скорее добежать до другой линии, передать то, что он услышал и убежать обратно на свое место. За всей кажущейся примитивностью упражнения прячется не только отработка умения быстрого бега на короткие дистанции с места, но и коммуникативные связи с элементом командной работы.

Комбинаторные технологии выступают в роли «синтетических» методик, методик, созданных из ранее известных приемов, соединенных воедино. Это объединение разных элементов, которые раньше не синтезировались. Эти техники требуют большей инновативности в педагоге, поскольку создать качественный синтез не просто. Но при этом, он более продуктивен, чем модифицирующие технологии. Важным достоинством выступает отработка тех действий, которые непривычны, но не менее полезны для организма учащегося. Приведем практический пример. Попробуем синтезировать эстафетный бег и скакалку. Установим порядок действий. Согласно возрасту и качеству физической подготовки определяются дистанции, на которые побегут учащиеся. Также определяем минимум повторений упражнения «скакать на скакалке». Перед финишем каждого этапа выкладывается скакалка. Теперь дается старт к эстафете. Учащийся, приближаясь к финишу своего этапа, должен сделать тот минимум прыжков. Как только он это выполнил, он может передать эстафету следующему ученику. В итоге мы имеем развитие непосредственных физических навыков (бег и скакалка), групповую коммуникацию и очень важное умение быстрой смены вида деятельности.

Третий вид технологий – радикальные. Не стоит пугаться столь грозной формулировки. Суть этих технологий в создании абсолютно новых приемов, техник для работы на уроках физической культуры. Здесь мы можем говорить о межпредметных связях, об информационных и визуальных технологиях, об инновационных приемах работы с группой учащихся. Использование подобных технологий показывает высокий уровень профессионального мастерства педагога. Необходимо обладать широчайшим базисом знаний для создания чего-либо нового. Здесь мы можем привести в пример кейс-приемы, игры-симуляции, игры-катастрофы, баскет-метод и другие.

Подводя итог, мы говорим о необходимости утверждения физической культуры (в частности бега) в спектре межпредметной компетенции учащихся.

**Вострецов Е. Ю.**

Уральский федеральный университет,  
Екатеринбург, Россия

## **САБЕРФАЙТИНГ КАК СРЕДСТВО СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

*Аннотация.* Одной из проблем современности является дефицит двигательной активности. Направление артистического фехтования – Саберфайтинг(СФ) позволяет компенсировать недостаток двигательной активности. Благодаря своей низкой травматичности СФ доступен для любого человека с любым уровнем физической подготовки. СФ может быть применен для физической реабилитации инвалидов. Так же СФ может быть рекомендован для лиц, освобожденных от занятий физвоспитанием.