

Таким образом, с каждым годом аттестационного периода нам удалось увлечь все больше школьников занятиями аэробикой, повысить охват занятиями, как в лицее, так и внешкольными занятиями в ДСШ и фитнес-клубах. Это стало возможным благодаря улучшению психологического климата на занятиях, обеспечению свободы выбора форм внеклассных занятий, высокому качеству обучения, возможности самореализации в творческой деятельности. Увеличение массовости и рост конкуренции за право выступать в сборной команде лицея обеспечили устойчивые успехи на спортивных соревнованиях областного и регионального уровней.

Педагогический анализ уроков аэробики позволяет утверждать, что они отвечают дидактическим принципам обучения, а его музыкальное сопровождение и возможность влиять на эмоциональную сферу школьников позволяют рассматривать урок аэробики не только как средство физического совершенствования, но и как мощный фактор воздействия на психическое состояние учащихся.

Содержание урока позволяет активно влиять на рациональное использование времени урока. Правильно регулировать моторную плотность. Анализ динамики двигательной деятельности на уроке аэробики показывает, что методика построений школьного урока аэробики обеспечивает соблюдение «классической кривой» повышения и снижения физической нагрузки.

Включение аэробики в содержание вариативной части программы по физическому воспитанию лицея позволяет реализовать идеи развивающего обучения и педагогики сотрудничества, положенные в основу работы педагогического коллектива лицея.

Особенности формирования двигательных качеств у мальчиков и девочек школьного возраста

Изаак С.И., Панасюк Т.В.

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Российский государственный университет физической культуры, г. Москва

Физическое развитие мальчиков и девочек в онтогенезе проходит гетерохронно и гетеродинамично. Так, девочки раньше вступают в период полового созревания и раньше его заканчивают, а мальчики дольше растут, что приводит к двум перекрестам ростовых кривых большинства размеров тела

представителей разных полов. Гендерные (половые) особенности пропорций тела начинают формироваться еще до начала полового созревания, в 7-11(12) лет, в периоде, именуемом двуполым детством (Година Е.З., 2003). Гигиенисты рекомендуют оценивать физическое развитие мальчиков и девочек по отдельным таблицам стандартов, начиная с периода новорожденности (Соха Т., 2002). Все это неизбежно должно сказываться и на моторном развитии детей и подростков разного пола. Известны гендерные различия в возрастной динамике физической работоспособности школьников (Тамбовцева Р.В., 2002). Помимо внутренних, биологических, причин, половые различия в моторном развитии могут иметь и внешние, социальные причины, обусловленные различием физического воспитания мальчиков и девочек (Ямпольская Ю.А., 1999). Поэтому анализ гендерных особенностей возрастной динамики физической подготовленности детей, подростков и молодежи может выявить специфические особенности, важные для здравоохранения и развития физической культуры в стране.

Материалы и методы

Формирование региональных баз данных состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи в рамках общероссийской системы мониторинга проводилось на базовых площадках в пилотных городах пяти федеральных округов: Центральном (г. Москва, на базе Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания), Северо-Западном (г. Санкт-Петербург, на базе Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры), Южном (г. Нальчик, на базе филиала Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры), Сибирском (Иркутский филиал Российской государственной академии физической культуры), Уральском (г. Екатеринбург, на базе Центра диагностики и коррекции физического состояния детей и подростков). В эксперименте приняло участие более 10 тысяч детей, подростков, молодежи, обучающихся в средних общеобразовательных учреждениях.

Обследование проводилось по перечню тестов физической подготовленности: бег на короткую дистанцию (30 метров) в секундах (для оценки быстроты и скорости движений), бег на длинную дистанцию (1000 метров) в мин.сек. (для оценки выносливости), подтягивание на перекладине (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса) для

мальчиков (юношей), подъем туловища за 30 секунд (для измерения силовой выносливости мышц сгибателей туловища) для девочек (девушек), прыжок в длину с места (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Результаты оценивали по 5-уровневой шкале: “высокий”, “выше среднего”, “средний”, “ниже среднего” и “низкий” с расчетом интегрального показателя физического развития и физической подготовленности, обследуемых и уровня физического и моторного развития детей подростков, молодежи, единой для всех обследованных контингентов.

Результаты исследования

Моторное развитие в целом характеризуется повышенным уровнем развития в группе девочек /девушек(26.7%, 49%, 24.3%) по сравнению с группой мальчиков /юношей (35.8%, 46.2%, 18%). В возрастном аспекте половые различия в среднем уровне физической подготовленности практически отсутствуют и во всех возрастах этот уровень составляет от 40% до 50% исследуемой совокупности. Низкий уровень физической подготовленности с 8 до 14 лет преобладает у школьников мужского пола, а с 15 до 17 лет половые различия в этом признаке нивелируются. При этом с возрастом частота низкого уровня развития моторики уменьшается. Высокий уровень физической подготовленности в 7-14 лет чаще встречается у девочек, а в 16-17 лет – у юношей. При этом возрастная динамика высокого уровня у школьников мужского пола с 8 до 17 лет отличается постоянным ростом, у школьниц доля этого уровня с 8 до 12 лет повышается до 25% выборки, а затем равномерно снижается до 15% в 15-17 лет.

Изучение вклада каждого из параметров физической подготовленности в его общий уровень позволило сделать следующие выводы:

Выводы:

1. До пубертатного периода для развития скоростных качеств у мальчиков более характерен средний уровень, а у девочек - крайние варианты: либо высокий, либо низкий. В пубертатном периоде возрастная динамика крайних вариантов развития скорости испытывает значительные возрастные колебания, а среднего уровня - стабильна и одинакова у юношей и девушек.

2. До пубертатного периода для девочек более характерен высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, а для мальчиков - средний. В процессе полового созревания эти качества у мальчиков развиваются более равномерно, а у девочек - с заметными колебаниями.

3. С 7 до 17 лет значительно уменьшается доля мальчиков с низким уровнем силы и силовой выносливости за счет одновременного увеличения как доли индивидов со средним, так и с высоким уровнем этого показателя. У девочек подобной закономерности не отмечено.

4. Для большинства рассмотренных двигательных качеств критическим моментом в половых различиях возрастной динамики может считаться возраст 11 лет. Для выносливости характерна возрастная динамика с более поздними изменениями, которые можно объяснить более длительным формированием физической работоспособности в зоне аэробной мощности.

Оценка по физической культуре студентов ВУЗов как важный аспект здоровьесформирования

Красильников А.Н.

Ульяновский государственный университет
г. Ульяновск

Одним из приоритетных направлений в реализации федеральной программы «Развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации» является мониторинг физического состояния студенческой молодежи. В тоже время аттестация по физическому воспитанию (зачет, незачет) представляет собой довольно отвлеченную категорию.

Существующая система оценки умений и навыков по результатам сессионного контроля не стимулирует студентов к регулярной самостоятельной работе, развитию физических качеств. Она усредняет и размывает грань между средними способными студентами, не учитывает такой серьезный фактор, как соревновательность в обучении.

В программах по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений (1975, 1985, 1989) 5-бальная система оценки напрямую связана с выполнением практического раздела, содержание которого когда-то было привязано к Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО.

В 1990 г. Волгоградский политехнический и Ростовский медицинский институты предложили рейтинговую систему оценки знаний и развития физических качеств студентов. Однако эти системы оказались очень сложными в применении и не получили широкого распространения.