

задания уже не решало задачи спортивной тренировки и могло привести к перенапряжению мышц и вероятности их травмирования.

ВЫВОДЫ

Данные, полученные с помощью миометра, помогают провести количественную и качественную оценку выполняемой работы, сделать оптимизированный подбор средств для специализированных тренировок. При этом сравнительный анализ данных основных амплитудно-частотных показателей полученных во время тренировки, с цифровыми значениями оценочной шкалы, дает возможность осуществлять целенаправленное управление тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции. Кроме того, применение миометрического метода (в комбинации с другими методами) позволяет предотвратить травматизм мышц, несущих основную нагрузку в соревновательном движении, получить дополнительную информацию для того, чтобы определить начало следующих тренировок после травм. Принципиально важным для спортивной практики является и то, что при планировании тренировочной нагрузки следует принимать во внимание индивидуальные особенности и специфичную ответную реакцию организма спортсмена и его кинезиологических систем на предъявленную нагрузку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Поликарпов, А. В. Изучение динамики нервно-мышечного аппарата у бегунов на короткие дистанции в соревновательном периоде / А.В. Поликарпов, В.Н. Коновалов // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири. – Омск, 2002. – С. 163-165.
2. Vain, A. Criteria for preventing overtraining of the musculoskeletal system of gymnasts / A.Vain, T. Kums // *Biology of sport*. – 2002. – № 4 (19). – P. 329-345.

REFERENCES

1. Polikarpov, A.V. and Kononov, V.N. (2002), "Study of dynamics of neuromuscular apparatus for short-distance runners in competition period", *Improving of the Olympic movement, physical culture and sports in Siberia*, Omsk, pp. 163-165.
2. Vain, A. and Kums, T. (2002), "Criteria for preventing overtraining of the musculoskeletal system of gymnasts", *Biology of sport*, Vol. 19, No. 4, pp. 329-345.

Контактная информация: vf-kost@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.04.2012.

УДК 796:338.28; 796.078

ОБНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ

Наталья Александровна Дарданова, преподаватель,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация

В статье рассматривается проблема обновления процесса физического воспитания детей 5-7 лет на этапе подготовки к обучению в школе. Представлены основные положения индивидуализированной методики обновления педагогического процесса по физическому воспитанию старших дошкольников. Наиболее выраженные изменения произошли у детей микросомного (МиС) типа, результат которых по школьной программе стал высоким. Анализ результатов тестирования скоростно-силовых способностей детей показал, что требуется сочетание наглядного обучения и детального индивидуального объяснения техники движения в сочетании с применением игрового метода для выполнения теста. Лучший результат в обеих группах показали дети макросомного типа, хотя осваивали выполнение теста быстрее всех дети с вариантом биологического развития «А».

Статическая выносливость мышц верхних конечностей, спины и живота в начале педагогического эксперимента показала, что дети макросомного типа хуже выполняли данный тест.

Ключевые слова: обновление физического воспитания, старшие дошкольники, соматический тип и вариант биологического развития.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.05.87.p34-38

UPGRADING OF PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR PRESCHOOLERS DURING THE STAGE OF PREPARATION FOR SCHOOL

*Natalya Aleksandrovna Dardanova, the teacher,
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism*

Annotation

The problem of updating the process of physical education of children aged 5-7 years in preparation for school is analyzed in the article. The main provisions of the individualized teaching method for renovation of physical education process for senior preschoolers have been presented. The most expressed changes occurred among the children of microsomatic type whose result on the school program became high. The analysis of results of testing of speed and strength abilities showed that the combination of evident training and detailed individual explanation of movement's technique in combination with game method for implementation of the test by children is needed. In both groups, children of macrosomatic type showed the best result, though; the children with biological development variant "A" mastered implementation of the test more quickly. Static endurance of upper limbs muscles, back and stomach at the beginning of pedagogical experiment showed that children of macrosomatic type carried out this test worse.

Keywords: upgrading of physical education, senior preschoolers, somatic type and variant of biological development.

Обновление (модернизация) системы дошкольного образования, как определено в Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 г., является основой экономического роста и социального развития общества, фактором благополучия граждан и безопасности страны. Изменения затрагивает структуру, содержание, технологии воспитания и обучения на всех уровнях образовательной системы. Одной из самых острых проблем воспитания дошкольников является подготовка детей к обучению в школе.

На наш взгляд, в рамках нового проекта об образовании на 2012-2015 годы, возможно решение проблемы усовершенствования физической подготовки детей к школе при разработке индивидуализированных упражнений и критериев оценки уровня физической подготовленности детей.

Цель исследования – обновить процесс физического воспитания детей 5-7 лет к школе на основе включения дополнительных занятий физическими упражнениями с учетом соматических типов и вариантов биологического развития дошкольников.

В настоящее время наиболее апробированным и адаптированным для физической подготовки старших дошкольников может считаться метрический метод соматодиагностики, разработанный Дороховым Р.Н. в 1985 году. На основе оценки соматических типов детей 5-8 лет, варианта их биологического развития, уровня физической и моторной подготовленности, анализа образовательных программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста нами сформулированы основные положения индивидуализированной методики физической подготовки к школе (рис.1.):

- проводить занятия с учетом соматических и биологических характеристик детей;
- проводить занятия в три этапа, между которыми производить промежуточное тестирование уровня подготовленности (тестография);
- развитие двигательных способностей осуществлять в основной части занятия в

виде подводящих упражнений, проходящих в игровой и эмоциональной форме;

- на основании результатов тестирования разделить детей на подгруппы, где дозировка объема и интенсивности нагрузок варьировалась уже согласно общепедагогическим и возрастным требованиям;
- формировались группы в зависимости от уровня подготовленности, что позволило существенно повысить мотивационный аспект процесса обучения;
- под контролем родителей в домашних условиях выполнять упражнения, рекомендуемые для детей различных соматических типов и вариантов биологического развития, способствующих повышению уровня их физической подготовленности.



Рис.1. Структура и содержание этапов проведения физкультурных занятий в экспериментальной группе

По окончании педагогического эксперимента в целом уровень физической подготовленности у испытуемых ЭГ и КГ был оценен как «средний» и «высокий», однако, наиболее выраженные сдвиги отмечены у детей экспериментальной группы (рис.2).

Беговые тесты выявили существенное уменьшение времени пробегания у испытуемых экспериментальной группы (0,4 с), приближая результат к среднему уровню школьной программы. Дети контрольной группы остались на прежнем низком уровне. Изучение силовой выносливости мышц живота показало, введение специальных упражнений игрового плана, направленных на повышение тонуса и выносливости мышц брюшного пресса, позволило существенно улучшить результаты тестирования в экспериментальной группе ($p < 0,05$).

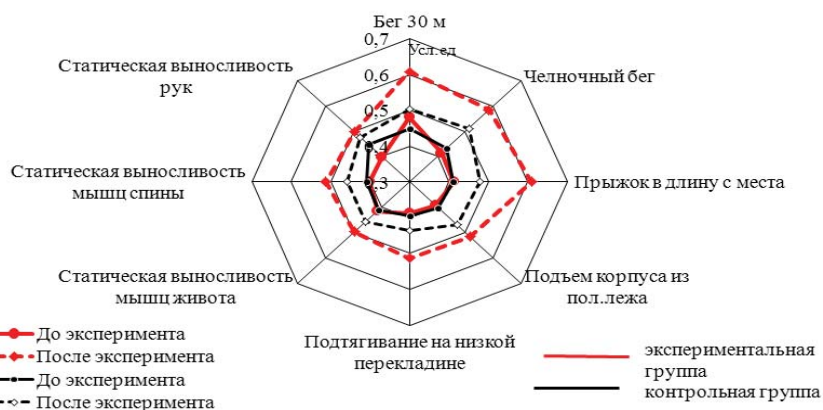


Рис. 2. Динамика результатов физической подготовленности детей в ходе эксперимента (усл.ед)

Оценка динамики координационных способностей экспериментальной группы показала достоверные улучшения. Наиболее выраженные изменения произошли у детей микросомного (МиС) типа, результат которых по школьной программе стал высоким. Анализ результатов тестирования скоростно-силовых способностей и наблюдения показали, что требуется сочетание наглядного обучения и детального индивидуального объяснения техники движения в сочетании с применением игрового метода для более техничного выполнения теста детьми и улучшения результата. Лучший результат в обеих группах показали дети МаС (макросомного) типа, хотя осваивали выполнение теста быстрее всех дети ВБР (вариант биологического развития) «А». Статическая выносливость мышц верхних конечностей, спины и живота в начале педагогического эксперимента показала, что дети МаС типа хуже выполняли данный тест. По окончании эксперимента изучаемые показатели имеют достоверные различия ($p < 0,05$) у детей экспериментальной группы, за исключением испытуемых ВБР «С» – отстающих детей в развитии.

Улучшение качества выполнения контрольных нормативов, и достоверное повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников подтверждает необходимость обновления процесса физического воспитания дошкольников при помощи индивидуализированной методики, основанной на учете соматических типов и вариантов биологического развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дарданова, Н.А. Индивидуализация физической подготовки детей 6-7 лет к обучению в школе / Н.А. Дарданова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 52-55.
2. Дарданова, Н.А. Оценка уровня физической подготовленности детей 6-8 лет различных соматических типов к обучению в школе / Н.А. Дарданова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 15-18.

REFERENCES

1. Dardanova, N.A. (2011), "Individualization of physical training for the children aged 6-7 years old for studying in school", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.4, Vol. 74, pp. 52-55.
2. Dardanova N.A. (2010), "Estimation of the level of physical fitness for school-studying among 6-8 years old children with various somatic types", *Uchenye zapiski universi-*

teta imeni P.F. Lesgafta, No.4, Vol. 64, pp. 15-18.

Контактная информация: nat-dardanova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 10.05.2012.

УДК 378.12

МАГИСТРАТУРА КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА В УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ДИСКУРС

*Наталья Григорьевна Закревская, доктор педагогических наук, доцент,
Елена Владимировна Утишева, доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Рассматриваются вопросы дискурсивной практики социально-культурных условий развития научно-педагогического потенциала в образовательном пространстве университета физической культуры. Для развития университетской образовательной модели характерно усиление значения социально-культурного дискурса в системе содержания образования. Ретроспективно-перспективный взгляд на проблему позволяет наметить тенденции совершенствования университетской модели физкультурного образования. Междисциплинарный подход к процессу подготовки научно-педагогических кадров представляет поле для исследования факторов подготовки магистров в сфере физической культуры. В практике дискурса научно-педагогического потенциала изучались: уровни потребностей в научных знаниях на разных этапах воспроизводства научно-педагогического потенциала в университете физической культуры; социальные факторы, формирующие элиту в научном сообществе; роль преемственности в научной школе; условия, необходимые для развития научно-педагогического потенциала и включающие критерии и факторы, на основании которых исследуется эффективность отбора.

Ключевые слова: университет, физкультурное образование, магистратура, научно-педагогические кадры, социально-культурный дискурс.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.05.87.p38-42

MAGISTRACY AS CONDITION OF DEVELOPMENT OF SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL POTENTIAL AT THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE: SOCIO-CULTURAL DISCOURSE

*Natalia Grigorievna Zakrevskaya, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,
Elena Vladimirovna Utisheva, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Annotation

The issues of discursive practice of socio-cultural conditions for development of scientific-pedagogical potential in the educational environment of physical culture university have been examined. The development of university education model is characterized by increasing the value of the socio-cultural discourse in the system of education. Retrospective-prospective approach to the problem allows identifying the trends of improvement of the university model of sports education. The interdisciplinary approach to the process of preparation of scientific-pedagogical personnel represents a field for research of factors of master's training in the sphere of physical culture. In practice of the discourse of scientific-pedagogical potential the following has been studied: levels of needs in scientific knowledge at different stages of the reproduction of scientific-pedagogical potential in the university of physical culture; social factors that form the elite of the scientific community; the role of the continuity in the scientific school; the conditions necessary for development of the scientific-pedagogical potential and including criteria and