

Чедов Константин Васильевич

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА "ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ  
СЕРТИФИКАТ"**

Статья раскрывает особенности индивидуализации организованной двигательной активности учащихся старших классов в процессе спортизации общеобразовательных школ. Кратко представлена характеристика инновационного проекта Пермского края "Школьный спортивный сертификат". Автор акцентирует внимание на специфике педагогического сопровождения старшеклассников в процессе их организованной двигательной активности в тренирующем режиме на основе учета результатов математического анализа variability сердечного ритма.

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/1/2013/2/55.html](http://www.gramota.net/materials/1/2013/2/55.html)

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

**Альманах современной науки и образования**

Тамбов: Грамота, 2013. № 2 (69). С. 189-190. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/1.html](http://www.gramota.net/editions/1.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/1/2013/2/](http://www.gramota.net/materials/1/2013/2/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)  
Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [almanac@gramota.net](mailto:almanac@gramota.net)

УДК 373.1

**Педагогические науки**

*Статья раскрывает особенности индивидуализации организованной двигательной активности учащихся старших классов в процессе спортизации общеобразовательных школ. Кратко представлена характеристика инновационного проекта Пермского края «Школьный спортивный сертификат». Автор акцентирует внимание на специфике педагогического сопровождения старшеклассников в процессе их организованной двигательной активности в тренирующем режиме на основе учета результатов математического анализа variability сердечного ритма.*

*Ключевые слова и фразы:* индивидуализация; спортизация; variability сердечного ритма; физическое здоровье; старшеклассники.

**Чедов Константин Васильевич**, к. пед. н.

*Чайковский государственный институт физической культуры  
chedovkv@yandex.ru*

### **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СЕРТИФИКАТ»<sup>©</sup>**

На современном этапе развития школьного образования наблюдается значительный рост педагогических инноваций в сфере физического воспитания школьников. Активно разрабатываются и внедряются в практику ранее редко использовавшиеся средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физического состояния (В. В. Михайлов, 1986; Е. А. Пирогова, 1989; Г. А. Марескина, 1992; В. Г. Беспутчик, 1996).

Одной из таких инноваций является проект «Школьный спортивный сертификат» (ШСС). ШСС предусматривает трехразовые занятия физическими упражнениями по 1,5 часа в рамках дополнительного физкультурно-спортивного образования, т.е. кроме уроков физической культуры. ШСС является одним из направлений спортизации физкультурно-спортивного образования школьников и предусматривает, прежде всего, укрепление их здоровья и гармоническое физическое развитие средствами спортивной тренировки. Данный проект предоставляет возможность развития своих спортивных способностей каждому школьнику. При этом очень важная функция ложится на непосредственных исполнителей этого проекта, т.к. именно от их деятельности будет зависеть результат в решении ключевых задач «спортизации».

По мнению Н. И. Шлык (2009 г.), регуляторные системы под влиянием систематических оптимальных физических нагрузок способны к совершенствованию и расширению адаптационных возможностей. Чрезмерные нагрузки ведут к поломкам в системах регуляции и переходу с благоприятного типа регуляции на неблагоприятный [2].

Занятия спортом могут стать причиной развития заболеваний, если не учитываются индивидуально-типологические особенности регуляторных систем, наличие патологической наследственности, скрытых донозологических состояний и патологических изменений [Там же].

**Цель исследования:** разработка рекомендаций для учителей физической культуры и педагогов-тренеров по реализации индивидуального подхода в процессе физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников в рамках проекта «ШСС» на основе учета особенностей адаптационных возможностей их регуляторных систем.

**Методы исследования:** анализ и синтез литературных источников, анкетирование, анализ variability сердечного ритма, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Нами изучалась и анализировалась специальная научно-методическая литература по проблеме организации и содержания здоровьеразвивающих физкультурно-спортивных занятий в системе образования школьников.

До начала педагогического эксперимента с целью выявления мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме мы провели опрос. Учащимся было предложено выбрать из списка те мотивы, которые являются для них значимыми при занятиях физическими упражнениями. В опросе приняли участие учащиеся старших классов средней общеобразовательной школы № 10 (Новый образовательный центр) г. Чайковский. Всего опрошено 158 человек.

Проводилось исследование variability сердечного ритма старшеклассников (18 человек) в лаборатории функциональной диагностики средней общеобразовательной школы № 10 (Новый образовательный центр) г. Чайковский с помощью диагностического комплекса «Варикард».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проанализировав результаты опроса, нами выявлено, что основная часть респондентов хотят заниматься физическими упражнениями с целью укрепления своего здоровья; достаточно значимо для опрошенных формирование красивой фигуры; тройку наиболее важных для подростков мотивов физкультурно-спортивной деятельности замыкает желание развлекаться, получать

удовольствие. Такой мотив как достижение высоких спортивных результатов занял лишь десятое место в проранжированном ряду.

Учитывая тот факт, что большая часть старшеклассников желает заниматься физическими упражнениями в тренирующем режиме с целью укрепления своего физического здоровья, нами проведено исследование реакции их регуляторных систем на ортостатическое тестирование на основе метода математического анализа variability сердечного ритма. Н. И. Шлык, Е. Н. Сапожникова, Т. В. Красноперова предлагают четыре варианта реакции регуляторных механизмов на основе показателей математического анализа ритма сердца при ортостазе [Там же].

**I вариант** (автономно-центральный) характеризуется одновременным повышением активности механизмов автономной и центральной регуляции сердечного ритма. При этом показатели ИН и МВ-2 возрастают, а значения СКО снижаются.

Для **II варианта** (автономного) характерно повышение активности автономного контура при снижении активности центрального (увеличивается ИН и снижается МВ-2).

Особенность **III варианта** (центрального) заключается в том, что в ответ на смену положения тела происходит повышение активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и снижение активности симпатического отдела, что ведет к снижению автономной регуляции при резком повышении центральной реакции сердечного ритма (ИН снижается, а МВ-2 растет).

В **IV варианте** (тормозном) в ответ на ортостатическое тестирование одновременно снижают свою активность оба контура регуляции (и автономный, и центральный), при этом ИН и МВ-2 уменьшаются.

Данные исследований вариантов реакции на ортостатическое тестирование представлены в Табл. 1.

**Табл. 1.** Варианты реакции на ортостатическую пробу у старшеклассников

Варианты реакции на ортостатический тест			
Автономно-центральный	Автономный	Центральный	Тормозной
61%	11%	17%	11%

Анализ полученных данных показал, что в начале учебного года 17% (3 человека) старшеклассников в ответ на смену положения тела реагировали усилением активности центрального отдела регуляции. У них повышаются значения МВ-2 при снижении ИН. У 61% (11 человек) старшеклассников при ортостазе одновременно активизировались автономные и центральные механизмы управления сердечным ритмом (рост значений ИН и МВ-2). 11% (2 человека) испытуемых адаптировались к гравитационной нагрузке (ортостазу) усилением активности автономного контура управления сердечным ритмом (стабильное значение ИН и снижение МВ-2), у 11% (2 человека) в ответ на минимальную нагрузку - ортостаз - их активность, наоборот, снижалась (тормозной вариант).

На основе полученных данных и результатов изучения специальной литературы нами сформулированы рекомендации для учителей физической культуры и тренеров-преподавателей по видам спорта:

1. Организм учащихся, относящихся к первой группе, с трудом приспосабливается к предлагаемым нагрузкам. Незнание этого может привести к перетренировке и к перенапряжению. При выявлении детей, относящихся к этой группе, необходимо на начальном этапе снижать их двигательную активность и в дальнейшем, при стабилизации деятельности систем, отвечающих за приспособление, повышать ее.

2. Резерв старшеклассников, относящихся ко второй и четвертой группам, находится на грани истощения. В таких случаях даже небольшая добавочная нагрузка включает центральные линии управления. Ребенок быстро устает и часто чувствует усталость. Одним словом, находится в предпатологическом состоянии. Такие дети должны заниматься в специальной группе. Для них в большей степени уместна адаптивная физическая культура.

3. Ученикам III группы нужно предлагать нагрузки тренирующего характера, так как у этих детей выше адаптационные возможности, выше функциональные резервы механизмов вегетативной регуляции системы кровообращения.

На наш взгляд, именно строго индивидуальный подход при определении физических нагрузок в процессе физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников в тренирующем режиме позволит развить их здоровье.

#### Список литературы

1. Лубышева Л. И., Романович В. А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. М., 2011. 240 с.
2. Шлык Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. Ижевск: Удмуртский университет, 2009. 255 с.