

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ретроспектива, реальность и будущее



Материалы
международной
научно-практической
конференции

18 апреля 2014 г.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Курганский государственный университет»

Кафедра спортивных дисциплин

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
ретроспектива, реальность и будущее**

Материалы международной научно-практической конференции
18 апреля 2014 г.

Курган 2014

УДК 796.0
ББК 75
С 56

Рецензенты:

Шалютин Борис Соломонович – доктор философских наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Курганский государственный университет»;

Кутняш Светлана Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева»;

Лейфа Андрей Васильевич – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Амурский государственный университет».

Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее [Текст] : сборник трудов международной научно-практической конференции . – Курган : Изд-во Курганского гос.ун-та, 2014. – 164 с.

В сборнике представлены в авторской редакции труды международной научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее».

Материалы отражают результаты научных исследований в области физической культуры и спорта по направлениям: исторические, социальные и педагогические аспекты физической культуры и спорта; физическая культура и спорт в образовательных учреждениях различного типа; адаптивная физическая культура, адаптивный спорт и туризм в профилактике и реабилитации спортсменов.

Материалы конференции адресованы преподавателям и студентам специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», 034300.62 «Физическая культура», 034400.62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», научным работникам, тренерам-преподавателям ДЮСШ, методистам и организаторам физической культуры и спорта.

Ответственность за научность и достоверность результатов в представленных материалах несут авторы.

Сборник подготовлен кафедрой спортивных дисциплин КГУ и посвящается преподавателям и ветеранам спорта факультета.

Состав редакционной группы:

Струнин Игорь Александрович (отв. ред.) – канд. пед. наук, доцент,

Савиных Борис Александрович – канд. пед. наук, доцент.

ISBN 978-5-4217-0248-1

© Курганский
государственный
университет, 2014
© Авторы, 2014

СЕКЦИЯ 1
ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СПОРТ В ЭПОХУ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ
ГЛОБАЛИЗАЦИИ

И.А. Струнин

Курганский государственный университет

Современная цивилизация в значительной степени преобразовала не только окружающую среду, но и самого человека, что с неизбежностью повлекло за собой самые значительные изменения во всех сферах жизнедеятельности, поскольку сегодня практически вся совокупность социальных связей и феноменов базируется на качественно новых нормах, ценностях, правилах.

Особое внимание при этом привлекают те сферы, которые наиболее тесно связаны с созданием условий для полноценного воспроизводства человека во всем богатстве его сущностных сил. Нет сомнения в том, что особое место в этом ряду занимает спорт – вид деятельности, выступающий в качестве средства преобразования природы человека как общественного индивида. Следовательно, необходимо найти развернутые и убедительные ответы, которые бы, в свою очередь, легли в основу выработки и реализации конкретных социально-философских исследований в развитии современного спорта.

В начале XXI в. спорт включается в систему массовой культуры современности, вписывается в общую систему международного взаимодействия, коммуникативно-информационного обмена. Постепенное превращение спорта в общемировое явление, международная институционализация спорта, его возрастающая социализация (массовость спорта и зрителей как взаимосвязанных субъектов), диалогизация (взаимодействие континентов и народов через спорт) обусловили социально-культурные трансформации в условиях современной глобализации.

По мнению А. Мартинелли, глобализация – это одно из наиболее очевидных последствий современности, длительный исторический про-

цесс [1]. Можно заметить, что происхождение таких процессов как распространение мировых религий, географические открытия, создание первых карт, распространение грегорианского календаря и возникновение спорта, в том числе, создали первые предпосылки к развитию современности. Сегодня глобализация не только предполагает возникновение нового объекта исследования, но и требует большего, чем когда-либо в прошлом, рассмотрения социальных изменений в глобальном контексте. Для глобализации характерны быстрое развитие средств коммуникации и информационных технологий, рост влияния экономических и финансовых транснациональных субъектов, на глобальном уровне организуются не только производство и распределение товаров и услуг, но и материальных и символических коммуникаций.

Жизнь людей и судьба сообществ, все больше зависит от происходящего на значительном расстоянии от них. Так спортивные соревнования, турниры – это не только определенное физическое пространство, но и всемирные сети, в которых спортсмены, тренеры, менеджеры могут заключать контракты, обмениваться опытом без обязательного физического контакта. Глобализацию можно рассматривать как новое ощущение пространства и времени, при котором время используется для преодоления трудностей, связанных с пространством и наоборот. Время и пространство сокращается: жители Лондона одновременно участвуют в одном и том же событии, что и жители Токио, например, наблюдая за одними и теми же спортивными состязаниями.

А. Мартинелли делает вывод о том, что пространство значительно сокращается благодаря сжатию времени, необходимого для взаимодействия. Таким образом, глобализация – многомерный процесс, влекущий за собой серьезные последствия для общества, накладывающий ограничения и одновременно открывающий новые возможности для индивидуального и коллективного действия. Происходит значительная трансформация пространственной организации социальных отношений: они простираются через пространство и становятся все более тесно взаимосвязанными с другими отношениями.

Трансформационные изменения спорта в условиях глобализации не исключение. Так, в исследованиях зарубежных ученых утверждается, что FIFA самая масштабная организация в мире, аналогичной организацией является МОК в сравнении с Организацией Объединенных Наций (ООН).

Спорт, зародившийся к середине XIX века как специфическое проявление культуры англо-саксонского Запада, в эпоху глобализации стал распространенной, значимой формой институционализации, а в значительной степени и коммерциализации различных видов физической активности. Спорт не без основания воспринимается как неотъемлемая составная часть мировой и национальной культур, поскольку к нему относятся не только современные развлечения с использованием новейших достижений технологического прогресса, в том числе и средств массовой коммуникации, но и традиционные игры, связанные с национальными укладами и обычаями. Соответственно, открывается и еще одна сторона спорта: он выступает как важная часть культурного наследия народов мира и форма этнокультурной самоидентификации.

Общественный интерес к организации всевозможных состязаний характерен не только для нашего времени. Постоянное повышение интереса в эпоху индустриального общества приводит к апогею в информационном обществе, так как именно в этот период происходит интенсивное формирование и обновление не только института спорта, но и глобальной специализированной спортивной инфраструктуры – транснациональной по своей природе и неразрывно связанной с социальной, информационной, культурной и производственно-коммерческой инфраструктурной сетью. Вновь возникшая специализированная отрасль человеческой деятельности в сфере физического воспитания, досуга и развлечений, а также организации и проведения спортивных мероприятий становится и особой отраслью политики (национальной и международной), которая обретает широкую поддержку и пользуется одобрением почти всех этнокультурных, социальных, профессиональных и возрастных групп. Следовательно, современный спорт органично вписывается в процесс социально-культурной глобализации, однако связь между спортом и современностью гораздо более сложная, поскольку взаимодействие происходит на глобальном уровне, и это в свою очередь требует более глубокого анализа изучаемого явления.

Список литературы

1 Мартинелли Альб. Глобальная модернизация: Переосмысляя проект современности [Текст] / Ал. Мартинелли. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2006.

СВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ С РАЗВИТИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

А.Ф. Ахметшина, Н.П. Герасимов

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева,
Набережночелнинский филиал*

Еще в начале прошлого столетия В.А.Сухомлинский заметил, что «отставание в учебе лишь результат плохого здоровья». Развивая эту мысль, можно сделать заключение, что хорошее здоровье – залог успешного обучения. Значит занятия физической культурой и спортом, укрепляя здоровье, способствуют гармоничному развитию ребенка.

Объективная сторона влияния занятий физической культурой и спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступают в единстве и во взаимосвязи.

Многие явления, происходящие в окружающем нас мире и в нашем организме, могут быть познаны только в движении. Это относится, прежде всего, к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений, темпе, скорости, ритме, а также о поверхности и весе тел и о возможностях собственного тела.

Занятия физической культурой и спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта:

1) внимание (сложные физические упражнения требуют концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям);

2) наблюдательность;

3) быстрота соображения (предъявляются высокие требования к способности к быстрой и адекватной двигательной ориентации в изменяющейся ситуации);

4) мышление (необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру и результат и т.д.).

Развитие интеллекта связано с умственным воспитанием и с развитием умственных способностей. Усвоение умственных способностей со-

действует развитию логического мышления, памяти, внимания, воображения, умственных способностей, склонностей и дарований.

Задачи умственного воспитания: усвоение определенного объема научных знаний, формирование научного мировоззрения, развитие умственных сил, способностей, развитие познавательных интересов, формирование познавательной активности, развитие потребности постоянно пополнять знания, повышать уровень своей подготовки.

Связь занятий физической культурой и спортом с развитием умственных способностей и интеллекта проявляется непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь заключается в том, что в процессе занятий физической культурой оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей и интеллекта занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее, как распределить силы на дистанции, в соревнованиях).

Опосредованная связь физической культуры и спорта с развитием интеллекта состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе занятий составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей.

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма. Что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности и, как следствие, развитию интеллектуальных возможностей человека. И в конце хотелось бы добавить слова великого французского мыслителя Жан-Жака Руссо: «Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться».

Список литературы

- 1 *Теория и практика физической культуры*. – 2004. – № 8, август.
- 2 *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2005. – № 3.
- 3 *Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст] : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд. – Ставрополь, 2001.*

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ВОЛОНТЕРСТВА В МАССОВОМ СПОРТЕ В РОССИИ

Л.С. Шильникова

*Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова,
г. Барнаул*

В соответствии с Концепцией федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» одной из основных задач по направлению «массовый спорт» является создания и развития системы волонтеров (добровольных помощников). Казалось бы, всего несколько лет назад о волонтерах слышали только где-то за рубежом, сейчас же волонтеры или добровольные помощники присутствуют буквально на всех спортивных мероприятиях. Так кто же такие волонтеры, каким образом они могут быть использованы в спорте, и какие социальные задачи они в себе несут?

Понятий волонтерства множество, однако, все они сводятся к тому, что волонтерская деятельность осуществляется добровольно и безвозмездно, она направлена на помощь и благо широкой общественности.

Волонтерское движение получило развитие в 20-е годы XX века в Европе, в частности во Франции, когда совместно с участием французской и немецкой молодежи был осуществлен первый проект волонтерского лагеря по восстановлению разрушенных сооружений во время войны. Денег за свою работы волонтеры не получали, но были обеспечены заинтересованной стороной проживанием, питанием и медицинским страхованием. Данный принцип организации работы волонтеров сохранился по сей день.

В России волонтерское движение стало зарождаться в конце 80-х годов. Хотя, если говорить о добровольческих движениях, то они существовали и ранее, в виде тимуровского и пионерского движений, обществ по охране природы и памятников и т.п. Толчком к современному развитию волонтерства является растущее число социальных проблем, где волонтеры просто незаменимы.

Во многих странах мира существует большое количество волонтерских организаций. Создаются международные (интернациональные) волонтерские лагеря для развития интеграционных процессов. По инициа-

тиве ООН в 1985 г. учрежден Международный день добровольцев во имя экономического и социального развития или иначе День волонтеров.

Началом волонтерского движения в спорте можно считать участие добровольцев в Олимпийских играх в 1920-1928 гг., которым впервые доверили самую почетную роль – нести национальные флаги команд-участниц во время торжественных церемоний открытия и закрытия. В официальном отчете об Играх 1952 г. в Хельсинки упоминаются уже более 2000 молодых волонтеров, а в 2012 г. в Лондоне участвуют около 60000 волонтеров. Как сказал президент МОК Жак Рогге: «Волонтеры – настоящие олимпийцы, которые прониклись духом Олимпийских Игр».

Все волонтеры, участвующие в проведении крупных спортивных соревнований делятся на три основные категории: волонтеры общего профиля, не требующие каких-либо специальных умений, волонтеры-специалисты, от которых требуются какие-либо специальные знания и умения, и спортивные волонтеры, занятые непосредственно на проведении спортивных соревнований. Именно к спортивным волонтерам во многих видах спорта предъявляются специальные требования, связанные со знанием правил проведения соревнований, умением использовать спортивное оборудование и инвентарь. К этой категории относится и значительная часть помощников судей, организаторов спортивных соревнований.

Толчком для появления спортивных волонтеров в России несомненно являются прошедшая XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани и прошедшая Зимняя Олимпиада в Сочи. На сайте <http://www.sochi2014.com/> есть целая страница, которая посвящена волонтерам, их подготовке, фактам и историческим деталям волонтерского движения. Кстати говоря, наравне с молодежью волонтерами Игр является и добровольцы «серебряного возраста». Те, кто уже вышел на пенсию, но чувствует себя активным гражданином, работают на тестовых соревнованиях и в числе первых опробовали олимпийские трассы и сооружения в Сочи.

Приобщиться к Олимпийскому огню смогли сотни волонтеров в каждом городе, где проходила его Эстафета. Например, в Барнауле подготовкой волонтеров для Эстафеты Олимпийского огня занимался Алтайский центр развития добровольчества. Около 1000 студентов из разных вузов города в процессе подготовки к Эстафете реализовали ряд различ-

ных социально-значимых проектов: спортивно-оздоровительное мероприятие «Все на Эстафету!»; спортивный фестиваль для школьников; праздник для детей из детского дома и праздничный концерт для ветеранов «И стар, и млад – Эстафете рад!» и др.

Чувство личной причастности к происходящему, к развитию и росту спортивного движения, вклад в социальные программы на уровне своего города и своей страны все это способствует поддержке и популяризации спортивного волонтерского движения и все больше привлекает в его ряды людей с активной жизненной позицией.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ

В.В. Сагадатгареев

Уфимский государственный университет экономики и сервиса

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. К вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе

физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. С его помощью человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межличностных отношений. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Первоначально формой организации физического воспитания были ритуальный танец, игра и игровые движения.

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела в основном военную направленность и классовый характер. Она использовалась для подавления недовольства эксплуатируемых масс внутри госу-

дарства и ведения захватнических войн. В период расцвета древнегреческой культуры выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. В Спарте с самого раннего возраста за развитием ребенка устанавливался жесткий общественный контроль. Очень точные воззрения на необходимость формирования физической культуры тела содержатся в трудах Сократа и Аристотеля. Впервые были созданы системы физического воспитания и специальные учебные заведения. Появилась профессия преподавателя физического воспитания. Занятия физическими упражнениями расценивались наравне с занятиями поэзией, музыкой. К началу первого тысячелетия до нашей эры древние греки, устав от бесконечного взаимоуничтожения, создали прецедент использования спорта в качестве противовеса войне. Следует особо отметить, что в истории многих народов (китайцы, ацтеки, славяне, германцы и другие) сохранились факты, когда исход войны решали поединки отдельных представителей соперничающих сторон, причем очень часто это противостояние носило чисто спортивный характер. Но только в Древней Греции начали проводить Олимпийские игры, которые начинались с того, что по всей Греции путешествовали глашатаи, объявляя о начале экехерии – священного перемирия. Теперь на время Игр (около 5 дней) по всей стране должны были немедленно прекращаться все военные действия (Кун Л., 1982). Это событие, в котором спортивный результат оказался общественно значимым предметом, поскольку не только удовлетворял потребности людей в зрелищах и реализовывал воспитательную функцию положительного примера, но и главное – проявил себя как фактор установления взаимопонимания между городами и народами. Однако допускались к этим занятиям и состязаниям только знатные люди.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. В этой связи, начиная с детского сада, школы и заканчивая вузами, физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физиче-

ского воспитания. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания образовательных заведений. Они планируются и вставлены в расписание, их проведение обеспечивается преподавателями. Большая роль отводится самостоятельным занятиям, способствующим лучшему усвоению учебного материала. Они позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых.

Физическое воспитание находится в тесной связи с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием, являясь, таким образом, необходимым звеном воспитания всесторонне развитой личности. Занятия физической культурой и спортом влияют на формирование морального облика молодежи – воспитывают коллективизм, дисциплинированность, организованность, общественную ответственность. Беседы, совместный просмотр кинорепортажей и телевизионных передач о спорте, трансляций международных соревнований различного ранга имеют большое значение в воспитании чувства патриотизма у подрастающего поколения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

А.Д. Зайнетдинова

Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А.Н. Туполева

Набережночелночный филиал

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ею не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка. Именно в связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, его постоянно прогрессирующей эволюцией легкая атлетика получила признание во всем мире во второй половине XX века и получила звание «Королевы спорта». За многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Королева спорта включает в свой состав большое число дисциплин: бег на различные дистанции, спортивная ходьба, прыжки в длину и в высоту, метание различных снарядов (копья, диска, молота и ядра).

Считается, что легкая атлетика пользовалась большой популярностью на Британских островах. С XII в. там стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей. Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики. Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый лекгоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России легкая атлетика появилась в 1888 г.

Спортивная ходьба

Данная дисциплина отличается от бега, тем что в ней чтобы добиться победы, надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но здесь очень важно соблюдение техники ходьбы. Скороходу запрещено переходить на бег, ему не разрешается терять контакт с землей, т.е. запрещена фаза полета, характерная для бега. На очередном шаге нога спортсмена должна быть выпрямлена в колене. За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать. Соревнования в спортивной ходьбе бывают драматичными, так как на высокой скорости или из-за усталости бывает сложно не переходить на медленный бег. Случалось, что спортсменов, лидирующих по ходу гонки, дисквалифицировали из-за этого, бывало что это происходило уже на финишной прямой или даже уже после соревнования. Скороходы соревнуются на дистанциях 5-50 км. В

программу крупнейших соревнований (Олимпиада, чемпионаты и Кубки мира и Европы) включены следующие дистанции: 20 км (у женщин и мужчин) и 50 км.

Гладкий спринт

К этому виду спринта относятся дистанции 50, 60, 100, 200 и 400 м, включаемые в программу крупных соревнований. Крупные турниры проходят на аренах, имеющих восемь беговых дорожек. Столько же спортсменов принимает участие в забеге. Перед началом забега судья произносит команды: «на старт», «внимание» и выстрел вверх из сигнального револьвера, после которого спортсмены и начинают гонку. В случае преждевременного старта гонку останавливают, а спортсмену, допустившему эту провинность, засчитывают фальстарт и выносят предупреждение, за два предупреждения бегуна дисквалифицируют.

Бег на средние дистанции

Является одним из самых увлекательных и динамичных соревнований легкой атлетики, полным неожиданностей, которые связаны не только со скоростью спортсменов. Ещё более важным фактором этого состязания является избранная бегунами тактика. В эту группу бега включены дистанции 800, 1000, 1500, 1609 и 2000 м. Все они включены в программу международных соревнований. Длинными являются дистанции 3000, 5000, 10000 и 20000 м.

Список литературы

1 *Легкая атлетика [Текст] : учебник / под ред. А. Н. Макарова. – М., 1990.*

2 *Школа легкой атлетики [Текст] / под ред. А. В. Коробова. – 2-е изд. – М., 1998.*

ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА (СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ) В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ (ВЗГЛЯД ТРЕНЕРА)

Д.А. Строганов

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 30», г. Курган*

Мы хотим рассказать вам об обычном спортсмене и тренере, которых в России многие тысячи, родившемуся 14 сентября 1970 г. в с. Звериноголовское Курганской области – Алексее Викторовиче Лесовом.

С самого детства его семья из-за поисков лучшей жизни и командировок отца курсировала по России: г. Александровск Пермской области, д. Марково, ст. Кособродск и т.д. Приходилось завоевывать «место под солнцем». Вы, наверное, знаете, что такое «новенький в классе»? Получилась хорошая закалка характера. В 1976 г. вернулись на родину. В класс пришел и был до конца учебы в школе самый маленький, самый младший и всех меньше весил, включая девчонок. У Алексея было три брата, двое из которых старшие, их пример и тяжелая работа по дому, к которой привлекали детей, научили его никому никогда не уступать. Физически был сильнее своих одноклассников, борол всех и на год старше, и на два. Приходилось, конечно, и драться, село большое, сходились и край на край. Алексей Лесовой жил на Фарштате, и парни скандалили с с. Буревестник. Но чаще разбирались «один на один»: если получишь, то все по-честному.

Быть сильным Алексею Лесовому нравилось, а чтобы немного подрасти, решил записаться в секцию штангистов. Ее вел военрук А.М. Кандалов в старом клубе, куда еще в конце 1940-х гг. ходил на танцы отец Алексея – Виктор Васильевич Лесовой. Парни тренировались все здоровенные, много подтягивались, запомнилось, что приседали на одной ноге более 50 раз, сейчас это упражнение мало кто осилит.

Алексей Лесовой помнит всех по фамилиям и именам: Ю. Терещенко, А. Валгуснов, С. Печёнкин, И. Гулевский, братья Сердюковы, Н. Мальцев, С. Федотов, А. Орлов, братья Соловьёвы. Намного позднее пришло другое поколение: А. Сычев, А. Иноземцев, Д. Скворчевский. Сейчас Ю.М. Терещенко

тренирует спортсменов в школе олимпийского резерва «Синтез». Н. Мальцев тренирует команду в с. Звериноголовское. Алексей Лесовой возмущается из-за того, что курганские «штангисты» брезгливо относятся к занимающимся пауэрлифтингом, почему они не могут понять, что их база дает продолжение спортивной жизни спортсмена. Этому есть живой пример в лице Меркучева В., Киселева О, Потапова В., Козбана В. и т.д. Пауэрлифтингом можно заниматься всю жизнь. Тому пример Вячеслав Якушов. Но вернемся в далекий 1977 г. После изнуряющих тренировок у Алексея Лесового началось обострение болезни печени, которое он приобрел почти с рождения. Поднимать-то ему можно до сих пор не более 2,5 кг. По запрету врачей и родителей пришлось на долгие годы оставить штангу. Без физических нагрузок он уже жить не мог, хватался за все подряд. Занимался хоккеем, футболом, играл на бильярде, записался в секцию волейбола, баскетбола, лыжных гонок. В самбо не взяли из-за его «хорошего» поведения. Посещал кружки: фотографии, авиамоделирования, драматический и даже кукольный. Какое-то время ходил в духовой оркестр. Но больше всего он любил заниматься настольным теннисом, потому что за стенкой находилась любимая штанга. Пока не видит тренер, можно было сделать несколько подходов. На улице играли «в слонов», боролись, летом купались, соревновались, кто дальше нырнет и быстрее проплывет. Плавать научили, как наверное всех в деревне, сбросив с моста. Зимой играли на озере Калачики в хоккей, катались в бору с горы Барсучка, боксировали меховыми шубенками. Бегали и лазили по развалинам, огородам, цеплялись за проезжающие машины и почти ночевали на турнике. Так пролетело 8 лет учебы. Поступил на полное гособеспечение в училище № 6 в г. Курган в 1985 г. И решил заняться остальным существующим спортом. Походил в карате к Степанову – после запрета было модно, попробовал заняться дзюдо у Предеина в «Зауральце». Пришел в бокс сначала к В. Паянову, потом к И. Алексеевичу и наконец к Ф. Хайсарову – для жизни в общаге очень нужные вещи. Выигрывал «область» среди «фазанов». Но пришлось завязать из-за несчастного случая: упал с 4-го этажа (лазил к любимой) и как итог – 4 перелома и клиника Илизарова. После долгого лечения вспомнил про навыки баскетбола и волейбола. Сразу взяли в сборную училища. Уровень подготовки был хороший, и вот в крупнейшем в области училище (сейчас это КТК им. Н.Я. Анфиногено-

ва) за команду играет пять одноклассников из далекой деревни и приносят золотые медали.

Во время занятий спортивными танцами, брейкдансом у Е. Бакановского в ДКЖ случайно увидел гири. Попробовал поднять – затянуло. Записался в секцию гиревого спорта к А. Пестову в «Трудовых резервах», дошел до КМС. Выигрывал «абсолютку» среди училищ. В 1988 г. была возможность служить в спортроде в Кургане и получить звание мастера спорта, как Е. Андреев, но Алексей Лесовой бредил Афганистаном. В Свердловске объявили, что набора туда не будет из-за предстоящего вывода войск. Его команду раскидали в Монголию, Германию, Венгрию, Вьетнам и Кубу. Алексей Лесовой попал в Чехословакию в десантные войска. *Чтобы пойти служить в армию, он скрыл про множественные переломы.* Во время службы открылось, что с парашютом прыгать ему запрещено, Лесового перевели в разведбатальон. В армии он выиграл множество соревнований по гирям – это армейский спорт. Через чехов познакомился с бодибилдингом, но к «качкам» у всех было негативное отношение, их всех поголовно считали «химиками». Упражнения же с их тренировок Алексею понравились.

После службы Алексей Лесовой сразу пришел в подвал, куда переехали гиревики, и увидел... свою любимую штангу! Так в 1990 г. под руководством В.И. Якушова начал осваивать азы силового троеборья и до сих пор является действующим спортсменом. Ни бинтов, ни экипировки тогда не было ни у кого в Кургане, да и правила были совсем другие. Выступать начал в категории 75 кг и набрал сумму 460 кг (140+115+205). До первых мест и до КМС было еще далеко. Жать нужно было обязательно 142,5 кг. Так что КМС получил только после отмены этого правила, а мастера спорта только через 15 лет тренировок безо всяких витаминов и протеинов в 2005 г. в г. В. Пышма.

За эти годы ни одно поколение прошло через этот подвал «У Иваныча» напротив КМИ. Все 20 лет Алексей Лесовой занимается в том же месте, между подходами играет в теннис, никому не проигрывая.

17 лет Алексей Лесовой работал на КМЗ, создал в цехе спортзал, который благополучно заржавел после его ухода с завода. Алексей Лесовой любит рассказывать, что показывал технику Ивану Денисову, в настоящее время МСМК по гирям, многократному чемпиону и рекордсмену мира. Алексей Лесовой помнит всех, кто с ним тренировался и выступал:

И. Шамонин, А. Меринов, С. Мухортиков, Е. Богданов, В. Потапов, В. Якушов, А. Рознин, А. Гонцов, А. Баранов, А. Байтов, В. Козбан, А. Федоров, А. Лебедев, С. Тихонов, Э. Чуев, Н. Сумарокова, Л. Тюрина, Б. Ишутин, А. Филиппов, И. Курпишев, Л. Богач, И. Казанцев, О. Киселев, Д. Строганов, К. Арцюх, А. Ваганов, А. Сухов, М. Бутаков, С. Абдулов, А. Пиманенко, С. Потапов, М. Варшавский, Р. Степанов, братья Груздовы, Д. Лялин, И. Королев, Е. Уфимцев, Д. Осипов, С. Федотов, А. Корюков, С. Достовалов и др.

Зарубались обычно с сильнейшей на то время командой «Синтез», за которую выступали И. Курпишев, С. Макаров, А. Глухов, С. Дубровин, С. Якушев, Ю. Забоев, В. Меркучев, Бочаров, Лебедев, Лыков.

За все годы Алексей Лесовой ни с кем не поссорился. Он говорит, что на тренировках он отдыхает от работы и всегда шутит. Как-то К. Арцюх сказал, что это человек, которому никогда не бывает грустно. Наряду с С. Макаровым, А. Гонцовым, И. Курпишевым, И. Казанцевым и Д. Строгановым его считают «долгожителем» в спорте вообще и в пауэрлифтинге в частности. По словам самого Алексея Лесового, в этом ему помогало разностороннее физическое развитие, общение с молодежью на равных, отказ от курения и отсутствие «звездной болезни».

В заключение хотелось бы сказать, что у Алексея Лесового есть огромное желание тренировать молодых ребят и остался потенциал еще и для своих тренировок. Алексей Лесовой – многократный рекордсмен, победитель и абсолютный чемпион Курганской области и города Кургана среди мужчин и ветеранов на протяжении уже нескольких десятков лет. Его юношеская команда СК «Молодежный» – многократный призер и победитель чемпионатов Курганской области и города Кургана по пауэрлифтингу.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

О.Л. Речкалова

Курганский государственный университет

В настоящее время в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения человека, здоровье находится далеко не на первом месте. В связи с этим одна из задач современного образования связана с формированием ценности здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся. Решение этой задачи следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, поскольку эта мотивация является системообразующим фактором поведения. Физическая культура обладает огромным потенциалом для решения указанной задачи.

В современной педагогической науке нет единого подхода к проблеме формирования у учащихся мотивации здоровья и ЗОЖ. Исследования сосредоточены на формировании позитивного отношения учащихся к здоровью, на формировании ценности здоровья, развитии потребностно-мотивационной сферы обучающихся в валеологическом воспитании, формировании культуры здоровья.

Под мотивацией к ЗОЖ понимают сложный психологический, физиологический, педагогический процесс от возникновения побуждения до изменения поведения в направлении оздоровления.

Однако на пути решения задачи по формированию мотивации к ЗОЖ возникают некоторые проблемы. Одна из них – это создание здоровой атмосферы в семье. Привычки родителей, наличие условий для занятий физической культурой и спортом, семейные традиции, культура питания в семье играют определяющую роль в формировании отношения ребенка к здоровью и ЗОЖ. По этой причине на базе образовательного учреждения необходимо проводить консультации для родителей с целью повышения их компетентности в вопросах здоровья. Ведущая роль при проведении подобных консультаций должна отводиться учителю физической культуры.

Другая проблема – это мониторинг состояния здоровья обучающихся, а именно обеспечение активной позиции школьников в этом процессе.

Наряду с изучением уровня здоровья, качества физиологического здоровья, степени работоспособности, необходимо обращать внимание на такие показатели как потребность в ведении ЗОЖ, личностные характеристики, приоритетные цели. При этом обучающиеся должны понимать для чего проводится то или иное исследование, интересоваться своими результатами и стремиться к их улучшению с каждым годом.

Существуют два взаимосвязанных вида субъективного отношения к здоровью: осознанное и неосознанное. Последнее часто называют валеоустановкой. Она определяет личность в ее направленности на поддержание здоровья и преодоление болезни и характеризуется готовностью к определенному способу восприятия, отношения и реагирования в ситуациях, затрагивающих здоровье.

Валеоустановку можно определить как психическое образование, включающее три компонента, соответствующие, но не идентичные таковым по содержанию в структуре сознательного отношения: когнитивный – представления о здоровье, ЗОЖ и болезни; аффективный – эмоциональное отношение к проблемам здоровья и болезни, их субъективная оценка; поведенческий – стереотипы поведения, направленные на поддержание здоровья и преодоление болезни.

Для формирования мотивации к ЗОЖ необходимо развивать сознательное отношение к здоровью, рассматривая существующие установки личности, как одно из условий, определяющих эффективность указанного процесса.

Формирование валеологической грамотности учащихся также представляет собой некоторую проблему, которая заключается, прежде всего, в формировании таковой у педагогов. Многие исследователи указывают на то, что педагоги не всегда преодолевают 50%-ный рубеж по уровню валеологической грамотности.

Немаловажную роль играет отношение к здоровью и ЗОЖ учителя физической культуры. Поскольку формирование мотивации и ценностного отношения к здоровью невозможно посредством назидательных форм, единственным действенным способом в этом процессе является следование примеру значимого взрослого. И если учитель физической культуры ставит перед собой задачу по формированию мотивации у обучающихся, таким значимым взрослым должен стать именно он. В этом процессе ему может помочь индивидуализация педагогического процесса на уроке (учет

половых и возрастных особенностей, учет состояния здоровья, уровня физической подготовленности, типа темперамента, ведущей модальности восприятия, функциональной асимметрии).

Мотивация на здоровье во многом определяется возрастными особенностями. Так, в младшем школьном возрасте ведущими мотивами будут следование этнокультурным требованиям и получение удовольствия, в то время как в подростковом возрасте это возможность для самосовершенствования и способность к маневрам. Для создания потребности в ЗОЖ учитель должен опереться на подростковую моду – занятия горными лыжами, сноубордом, плаванием, дайвингом, тяжелой атлетикой.

Следует помнить, что ценность для нас прочно связана с понятиями дефицита, недостатка чего-либо. Чем сильнее нам чего-то не хватает, тем больше мы хотим это получить. Однако в школьном возрасте дефицита здоровья не ощущается. Особую группу составляют ученики с низким потенциалом здоровья (с хроническими заболеваниями, с перенесенными травмами, имеющие тяжелобольных членов семей). Эти дети, как правило, имеют высокую сформированность мотивации к здоровому образу жизни. Они осознают, что для них соблюдение ЗОЖ – путь к самореализации, развитию.

ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ

Е.Я. Гридасова

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. В настоящее время детские соревнования в легкой атлетике напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что противоречит требованию гармоничного развития детей. Также возникает ранняя элитарность, которая вредна для большинства детей.

Рабочая группа ИААФ по легкой атлетике для детей взяла на себя инициативу и разработала концепцию для детей, которая основана на решительном отходе от взрослой модели легкой атлетики. Эта концепция получила название «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ» [1; 2].

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ» направлена на то, чтобы привнести азарт в «игровую» легкую атлетику. Работа команды – это основной принцип «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ». Все члены команды вносят свой вклад в результат в беговых видах (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию ценности каждого ребенка. Каждый ребенок принимает участие во всех видах программы, что препятствует ранней специализации. Команды смешанные (как правило, состоят из 5 девочек и 5 мальчиков).

В некоторых случаях для реализации программы «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ» требуются специально разработанные и созданные предметы инвентаря. Этот инвентарь может легко собираться, без проблем транспортироваться и быстро устанавливаться или демонтироваться. Если по какой-то причине этот инвентарь получить невозможно, программу можно выполнить с использованием имеющихся в наличии материалов и самодельных предметов.

Виды для 7-8 лет (пример)

1 Спринт/Барьерный челночный бег (рисунок 1)

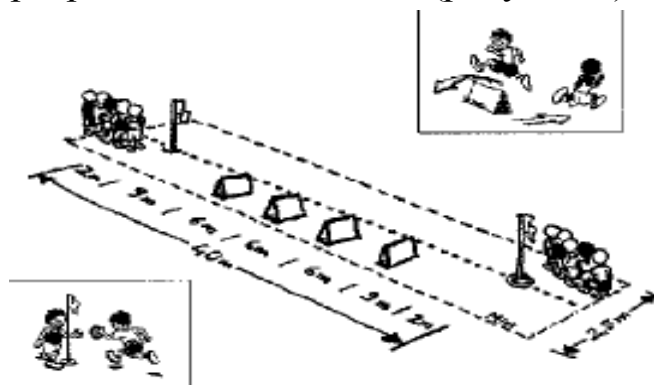


Рисунок 1 – Комбинированная «челночная» эстафета, состоящая из спринтерского и барьерного бега

2 Восьмиминутный бег на выносливость (рисунок 2)

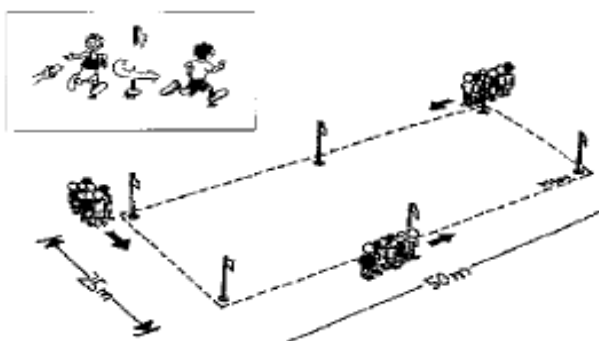


Рисунок 2 – Восьми минутный бег по трассе с окружностью около 150 метров

3 «Формула-1» (рисунок 3)



Рисунок 3 – «Формула-1» – это эстафета, состоящая из гладкого бега, барьерного и «слаломного» спринта

4 Прыжки в разные стороны (рисунок 4)

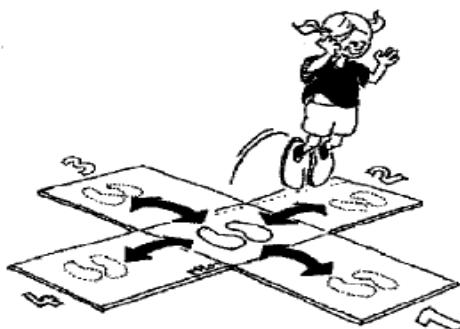


Рисунок 4 – Прыжки на двух ногах в разных направлениях

Концепция «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ» способствует тому, чтобы:

- большое количество детей одновременно участвовало в занятиях;
- отрабатывались разнообразные и основные легкоатлетические движения;

- свой вклад в достижение хорошего результата вносили не только более сильные или быстрые дети;
- требования, предъявляемые к выполнению упражнений, варьировались в зависимости от возраста и координационных возможностей;
- в программе присутствовал элемент приключения, предлагая новый подход, импонирующий детям;
- структура и порядок зачета были легкими, основанными на результатах команд;
- требовалось не много помощников и судей;
- легкая атлетика предлагалась как смешанный командный вид спорта (мальчики и девочки).

Список литературы

1 Программа ИААФ «Детская легкая атлетика». Командные соревнования для детей / под общей ред. В. Зеличенка. – М., 2006.

2 Детская и юношеская легкая атлетика ИААФ // Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций / Московский Региональный Центр Развития. URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/news/090528r.htm>

ЗНАЧЕНИЕ РОЛИ ТРЕНЕРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Е.Е. Заколотная

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск*

В художественной гимнастике влияние коллектива на воспитание и формирование конкретной личности играет одну из ключевых ролей, т.к. гимнастки достаточно рано (с 3-5 лет) начинают свою спортивную специализацию. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю, их продолжительность составляет до полутора часов. Постепенно время, проводимое в тренировочном зале, увеличивается, и на этапе высшего спортивного мастерства гимнастки 6 дней в неделю тренируются по 8-10 часов. Родители, как правило, не допускаются в тренировочный процесс и никак

не могут влиять на него. Маленький ребенок, переступая порог тренировочного зала, попадает в непривычную среду, где ему приходится вступать в новые отношения, взаимодействовать с другими юными спортсменками. Спортивный коллектив является важнейшим фактором и необходимым условием развития личности спортсмена, его нравственного воспитания.

Именно тренеру принадлежит ключевая роль в создании и сплочении коллектива, что подтверждается наличием большого количества документальных материалов, среди которых автобиографии ведущих спортсменов, тренеров, их многочисленные интервью в СМИ.

Тренеру приходится решать множество педагогических задач, постоянно проявлять свое педагогическое мастерство. Педагогическое творчество выражается в умении самостоятельно решать нетипичные задачи, видеть проблему там, где все кажется привычным и понятным. Каждую педагогическую задачу можно решить многими способами, но только один из них ведет к достижению оптимального результата [2].

Основу педагогического призвания составляет любовь к детям. Это основополагающее качество является предпосылкой самосовершенствования, целенаправленного саморазвития многих профессионально значимых качеств, характеризующих профессионально-педагогическую направленность учителя (тренера).

Эффективно управлять учебно-тренировочным процессом воспитанников тренер может, освоив различные роли: ученого, исследователя, наблюдателя, оратора, проповедника, кумира, советника, наставника, воспитателя, организатора, руководителя, информатора, друга, лидера и др. Достаточно подробно ролевой репертуар, применяемый педагогом, описан В. Леви [1].

Далеко не каждый тренер способен охватить весь ролевой репертуар. На это способен только тот, кто постоянно повышает свой культурный уровень. Сама по себе культура личности тренера является одной из составляющих другого важного образования – профессиональной компетентности тренера.

Профессиональная компетентность тренера – это теоретическая, практическая и личностная готовность специалиста к решению задач обучения, воспитания и развития спортсменов, включающая наличие знаний, умений, опыта, личностной предрасположенности к профессиональной

деятельности (личных качеств, способностей, эмоциональной устойчивости и т.д.) [3].

О выдающихся тренерах написано много статей, но все они объединены единой мыслью: личность тренера формирует личность спортсмена. В ряде работ исследователи указывают на достаточно серьезные упущения в тренерской деятельности, которые весьма негативно сказываются на подопечных и зачастую приводят к возникновению ряда противоречий, впоследствии выливающихся в конфликтные ситуации.

Цель исследования заключалась в определении значения роли тренера по художественной гимнастике в воспитании личности спортсменок.

Для определения ролевого репертуара за основу была взята схема «Ролевой репертуар педагога (тренера)» по Леви [1]. Мы адаптировали ее и добавили пояснительную записку для облегчения восприятия ее спортсменками. Контингент исследования составили спортсменки высокой квалификации (МС 5 человек и МСМК 6 человек), члены национальной сборной команды страны по художественной гимнастике, преждевременно завершившие свою спортивную деятельность.

В результате тестирования определены 5 основных ролей, которыми тренеры руководствуются в учебно-тренировочном процессе: 90% гимнасток считают их «дрессировщиками», 81,8% – «критиками», 54,4% – «надсмотрщиками», 45,4% – «судьями». Лишь единицы опрошенных гимнасток, завершивших свою карьеру, в ролевой репертуар тренера включили такие ролевые позиции, как «друг» – 18,18%, «вдохновитель» – 9,09%, «наставник» – 9,09%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что исключительно деловые взаимоотношения, складывающиеся между тренером и спортсменками, не включенность в жизнь своих воспитанниц приводит к накоплению проблем. Тренеру, работающему с командой, необходимо совершенствоваться не только как специалисту в своей спортивной сфере, но и расти как личности, осваивать новые «роли» и применять их в практической деятельности для грамотного руководства командой.

Список литературы

1 Агеев, В. У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности / В. В. Агеев, В. М. Выдрин // Спорт в современном обществе: сб. науч. статей. – М. :

ФиС, 1980. – С. 110-123.

2 Деркач, А. А. Творчество тренера [Текст] / А. А. Деркач, А. А. Ис-аев ; предисл. Я. А. Пономарева, В. П. Филина, С. М. Вайцеховского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.

3 Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высших учеб. заведений / С. Д. Неверкович ; под ред. С. Д. Неверковича. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ

Е.А. Федорова

Курганский государственный университет

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, доктор Джеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч.

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906 г. Место рождения – Петербург, спортивное общество «Маяк». Гимнасты этого общества создали первые баскетбольные команды, затем команды появились в обществе «Богатырь», некоторых других. Но до Октябрьской революции 1917 г. эта игра культивировалась практически только в Петрограде. Первым первенством страны принято считать турнир баскетболистов, состоявшийся в 1923 г. на Первом Всесоюзном празднике физкультуры. В этом же 1923 г. появились в СССР и первые официальные правила.

Второй раз первенство СССР было разыграно в 1924 г., а третьим считается турнир на Всесоюзной спартакиаде 1928 г. Только с 1934 г. пер-

венство СССР по баскетболу стало проводится ежегодно. В 1940 г. к СССР были присоединены страны Прибалтики. В этих странах баскетбол был традиционно силен, эти команды имели большой опыт проведения международных встреч. Школа, стиль баскетбола этих стран, несомненно, оказали большое влияние на его развитие в СССР.

Женский баскетбол был включен в программу Олимпиады лишь в 1976 году. И первыми чемпионками Игр стали советские спортсменки! В круговом турнире были повержены все соперники, в том числе и сборная США. Наша женская команда, которой руководила легендарная Лидия Алексеева (Ракевич) и в которой блистали не менее знаменитые Ульяна Семенова, Татьяна Овечкина и многие другие, в период с 1962 по 1984 год выиграла все соревнования, в которых участвовала, в том числе две Олимпиады, пять чемпионатов мира и двенадцать чемпионатов Европы. За эти уникальные достижения Лидия Алексеева и Ульяна Семенова введены в Зал славы ФИБА.

Таблица 1 – Женские команды на Олимпийских играх

место проведения Олимпийских игр	США (Атланта)	Австралия (Сидней)	Греция (Афины)	Китай (Пекин)	Великобритания (Лондон)
год проведения	1996	2000	2004	2008	2012
занятое место	5 место	6 место	3 место	3 место	4 место

Состав сборной России: Валерия Мусина, Евгения Белякова, Наталья Водопьянова, Марина Кузина, Эпифания Принц, Людмила Сапова, Илона Корстин, Наталья Виеру, Ирина Осипова, Анна Петракова, Наталья Жедик, Надежда Гришаева. Главный тренер: Альфредас Вайнаускас.

Спортивные результаты женской сборной команды России по баскетболу в главных международных соревнованиях в Олимпийских циклах с 2001 по 2012 гг.

Как видно (таблица 2), женская сборная команда России после Олимпиады 2000 года (6 место) в течение двух последующих Олимпийских циклов (2001-2004 и 2005-2008 гг.) выступала стабильно и успешно завоевывала только призовые места. К сожалению, в последнем Олимпийском цикле женская команда снизила спортивные результаты на Чемпионате мира 2010 года (7 место), но, выиграв золотые медали на Чемпионате

Европы 2011 года, завоевала право участия в Олимпийском турнире в г. Лондоне – 2012 г.

На мировой арене в баскетболе число команд, остро конкурирующих между собой, возрастает. Наиболее стабильно высокие результаты в женском баскетболе показывают сборные команды США – многократные чемпионы Олимпийских игр и Чемпионатов мира.

Таблица 2 – Результаты женской сборной команды России

Годы ОЦ	Главные соревнования года	Места женской сборной
2000г.	Олимпийские игры	6
Олимпийский цикл 2001-2004 гг.		
2001 г.	Чемпионат Европы	2
2002 г.	Чемпионат Мира	2
2003 г.	Чемпионат Европы	1
2004 г.	Олимпийские игры	3
Олимпийский цикл 2005-2008 гг.		
2005 г.	Чемпионат Европы	2
2006 г.	Чемпионат Мира	2
2007 г.	Чемпионат Европы	1
2008 г.	Олимпийские игры	3
Олимпийский цикл 2009-2012 гг.		
2009г.	Чемпионат Европы	2
2010г.	Чемпионат Мира	7
2011г.	Чемпионат Европы	1
2012г.	Олимпийские игры	4

Соотношение сил по баскетболу в период подготовки к Олимпийским играм 2016 года свидетельствует о том, что женские сборные команды США, Франции, Австралии и России являются лидерами мирового баскетбола.

Ближайший конкурент россиянок – сборная Австралии – выступает лучше российской сборной: серебряный призер Олимпиады 2004 и 2008 годов, бронзовый Олимпиады 2012 года в Лондоне.

Следует отметить прогресс сборной команды Франции, успешно выступающей в главных международных играх Олимпийского цикла 2009-2012 гг. Команда Франции – Чемпион Европы 2009 г. и серебряный призер Олимпийских игр 2012 года в Лондоне. Команды Турции, Чехии и Китая также демонстрируют достойное сопротивление любой команде.

Таким образом, анализ современного баскетбола показал обострение конкуренции за высшие спортивные титулы, повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВЫХ И ПЛАНИРУЮЩИХ ПОДАЧ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД ЗАУРАЛЬЯ

*С.Г. Меринов, * В.И. Бочкарев, ** Д.В. Зяблов***

**Курганский государственный университет*

***Курганский пограничный институт ФСБ РФ*

В настоящее время вопросы оценки эффективности игровых действий в волейболе исследованы недостаточно. Кроме того, в связи с последними существенными, можно сказать, революционными изменениями правил и характера игры, увеличилась значимость подач: они стали средством нападения и потому требуют дополнительного изучения.

Целью нашего исследования являлось определение эффективности подач мужских студенческих команд Курганской области в соревновательных играх за Кубок области и в открытом Чемпионате г. Кургана 2013 года.

Результаты наших наблюдений на Кубке области позволяют сказать, что планирующие подачи использовало большинство студенческих команд – участниц чемпионата г. Кургана (четыре из пяти), а силовые подачи в прыжке использовала более чем в 70% случаев только одна команда (КПИ). Команды КГСХА, КГУ, АТиСО и ШГПИ использовали этот способ подачи ограничено из-за отсутствия высокорослых и техничных, с хорошим прыжком, игроков, отдавая предпочтение планирующим подачам (соответственно 86%, 83%, 92%, 84% от общего числа подач, выполняемых командой в среднем за одну встречу).

Средняя эффективность подач всех команд составляет 38%, что соответствует низкому уровню от нормативных показателей. Наиболее высокий процент подач-«эйсов» (когда соперник не смог принять подачу) у команд, выполняющих силовую подачу в прыжке, составляет 19%, у ко-

манд, использующих планирующую подачу, этот показатель значительно ниже и составляет 2-4%. Процент ошибочных подач (проигранных непосредственно подающим игроком) у всех команд примерно на одном уровне и составляет в среднем 12,1%.

Показатели эффективности подач студенческих команд на чемпионате города Кургана по волейболу позволяют констатировать более успешное выполнение подач у команды КПИ. Процент «эйсов» у команды КПИ в разы выше, чем у остальных команд: в 2 раза – чем у команды КГСХА, в 4 раза – АТиСО, более 10 раз – КГУ и ШГПИ.

Процент подач, выполненных неэффективно, практически одинаков у всех студенческих команд и составляет в среднем 57,3%. Процент проигранных мячей у команд КПИ, ШГПИ и АТиСО одинаков и составляет 13,7%, у команд КГСХА и КГУ этот показатель вдвое ниже. Это связано с тем, что игроки пытаются подавать надежнее, но при этом упрощают подачу, снижая ее эффективность. У команды КПИ ошибки при подаче, как правило, являются следствием стремления максимально усложнить сопернику прием или прямо с подачи принести команде очко, что можно расценивать как оправданный для них риск.

Полученные нами результаты наблюдений позволяют отметить низкий общий уровень использования сложных (силовых в прыжке) подач игроками студенческих команд Зауралья, что подтверждается результатами двух областных волейбольных турниров: в Кубке области, где участвовало 16 команд, ни одна студенческая команда не была представлена в финальной четверке. В Чемпионате города Кургана в финал пробилась лишь одна из пяти команд студентов – Курганского пограничного института, занявшая второе место и в упорной борьбе проигравшая только многократному лидеру курганского мужского волейбола – команде «Динамо».

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛЫХ И ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*С.Г. Меринов, * В.И. Бочкарев, ** А.В. Шкляревский***

**Курганский государственный университет*

***Курганский пограничный институт ФСБ России*

1 Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует неустанного поиска новых, действенных средств и методов работы со спортсменами. Одним из таких действенных методов является моделирование, которое используется в любых видах спорта.

Модельные показатели, разработанные, в частности, для юных спортсменов, позволяют более правильно определить направленность учебно-тренировочного процесса и тем самым повысить эффективность работы в спортивных школах.

2 При анализе модели спортивных возможностей (на примере возрастных и ростовых данных) команд высшей лиги «Б» чемпионатов России 1999-2000 гг. и 2000-2001 гг. выяснилось, что самый высокий средний возраст имеет команда «Буревестник» г. Омска (26,6 лет), наименьший – «Самотлор-Колледж» г. Нижневартовска (16,5 лет). Самой высокорослой является команда «Факел» г. Н.Уренгоя (196,7 см), а самый низкий средний рост, по сравнению с другими командами, – у «Синтеза» г. Кургана (190,6 см).

По возрастным и ростовым показателям игроков команды высшей лиги «Б» уступают ведущим командам из высшей лиги «А». Это подтверждает существующие данные о том, что чем выше уровень соревнований, тем выше требования предъявляются к модели спортивных возможностей.

3 Показатели эффективности подачи и защиты значительно снизились во втором сезоне (2000-2001 гг.) чемпионата России у команд высшей лиги «Б». А показатели эффективности приема подач в двух сезонах – примерно на одном уровне. Значительное снижение показателей эффективности защиты во втором сезоне можно объяснить улучшением показателей нападения и блокирования по сравнению с первым.

4 По отдельным игровым действиям наибольший коэффициент эффективности в первом сезоне (1999-2000 гг.) имеют команды: «Буревестник» – подача (0,55), «Газовик-ЗСК» – защитные действия (0,54), «Факел» – напа-

дающий удар (0,78), «Самотлор-Колледж» – блокирование (0,49), «Факел» – прием подачи (1,00). Во втором сезоне (2000-2001 гг.): «Самотлор-Колледж» – подача (0,36), «Янтарь» – защитные действия (0,16). «Университет» г. Новокузнецка – прием подачи (0,92), «Янтарь» – нападающий удар (0,69), «Факел» – блокирование (0,30).

5 В целом, модельными характеристикам (1991) в первом сезоне соответствует команда «Университет» (г. Барнаул) и близка команда «Газовик-ЗСК», во втором – команда «Факел».

Показатели качества игровых действий команды «Факел», «Университет» (г. Барнаул) находятся на уровне модельных характеристик сборной России.

6 При сравнении показателей эффективности команды-лидера зоны Сибири «Факел» с аутсайдером зоны – командой «Университет» г. Новокузнецка в чемпионате России (2000-2001 гг.) отмечается значительное преимущество «Факела» по эффективности подачи, нападения и блокирования.

Команда «Факел» соответствует модели мужской команды Высшей лиги, разработанной Ю.Н. Клещевым, А.Г. Айриянцем (1985), по всем игровым действиям. Команда «Университет» соответствует модели только по приему подачи.

7 Показатели эффективности игровых действий юношеских команд в процессе соревнований значительно уступают показателям команд более высокой квалификации.

Наибольшие показатели эффективности отмечаются у команды «Петропавловск-1», по сравнению с другими командами. А низкие показатели – у «Best» из г. Кургана.

8 Модельные характеристики юных волейболистов (13 лет) г. Кургана находятся на уровне модели этого возраста, выведенной Ю.Д. Железняком (1988).

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Р.В. Шаров

Курганский государственный университет

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке. Физическая культура является обязательной дисциплиной в каждом вузе Российской Федерации. Особое значение придается ей в педагогических вузах, так как будущие учителя должны не только владеть здоровьесберегающими технологиями, но быть примером для подражания подрастающего поколения и вести здоровый образ жизни. Как показывают многочисленные исследования, в настоящее время студенты высших учебных заведений практически не занимаются укреплением своего здоровья, но вместе с тем понимают, что высокий уровень здоровья делает их более конкурентоспособными и востребованными на рынке труда, и ставят здоровье в системе ценностей на второе место после образования. (Г.К. Зайцев, В.К. Бальсевич и др.). Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей их подготовки. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей сте-

пени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Поэтому вмешиваться в этот процесс с целью управления им можно только с учетом особенностей и возможностей организма в различные возрастные периоды: становления и роста, наивысшего развития форм и функций, старения. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза. Целью физического воспитания в педагогических вузах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культу-

ры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье. В процессе обучения в педагогическом вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Список литературы

1 Бальсевич, В. К. *Физическая культура: молодежь и современность* / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. 1995. – № 5. – С. 2-7.

2 Горшков, А. Г. *Физическая подготовка студента [Текст]: учебное пособие* / А. Г. Горшков. – М. : МНЭПУ, 2001. – 72 с.

3 Лотоненко А. В. *Физическая культура молодежи в XI веке* / А. В. Лотоненко, В. И. Сысоева. – Воронеж : Воронежский государственный университет, 2001. – С. 360.

ОРИЕНТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ САМОРЕАЛИЗАЦИЮ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.В. Шиндина

Мордовский государственный педагогический институт

им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Современная ситуация в сфере труда и занятости ставит выпускников физкультурных вузов в достаточно сложные условия. Так, если раньше система распределения выпускников учебных заведений гарантировала им занятость по специальности, то теперь распределение проводится в ограниченном масштабе, ставя молодых специалистов в ситуацию жесткой конкуренции с людьми, имеющими опыт работы. Значительная часть выпускников физкультурных вузов, получив свободное распределение, ищет и находит себе применение в сферах, далеких от физической культуры и спорта [1].

Для ориентации студентов на работу по полученной специальности в сфере физической культуры и спорта изучались вопросы, связанные с выявлением потенциальных рабочих мест. Было установлено, что работники сферы физической культуры и спорта могут быть объединены в три группы:

– непосредственно принимающие участие в подготовке физкультурников и спортсменов (преподаватели физического воспитания, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты);

– принимающие участие в создании условий для подготовки физкультурников и спортсменов (инженерно-технические работники, специалисты и др.);

– спортсмены-профессионалы, а к специалистам относят: учителей, руководителей физического воспитания, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, инструкторов физической культуры.

Труд и профессия являются важнейшими условиями самоопределения и самоидентификации личности. Возможность самовыражения личности в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, осознаваемая студентами, способствует привлечению выпускников соответствующих вузов к работе по специальности [2].

Изучение мотивов выбора студентами профессии педагога показало, что одноплановый мотив – любовь к предмету – у разных студентов (отнесенных к первому типу) проявляется в разных видах:

- а) как любовь к избранному виду спорта;
- б) как интерес к своему спортивному самосовершенствованию;
- в) как потребность применить свои знания, полученные в ходе спортивной деятельности.

Студентов второго типа, поступивших в вуз без осознаваемого мотива, можно разделить на группы желающих:

- а) получить любое образование;
- б) избежать службы в армии;
- в) продолжать спортивное совершенствование, параллельно получая образование.

Студенты третьего типа проявляют интерес к будущей руководящей деятельности в сфере физической культуры и спорта; наибольшее количество относящихся к этой группе работают по специальности, уже начиная со 2-3 курсов и к окончанию вуза имеют успехи в спортивно-педагогической деятельности.

К четвертому типу относятся студенты, наиболее ярко проявляющие (или только раскрывающие) свои «сопутствующие» способности в ходе педагогической практики (в общеобразовательной школе), или в летнем оздоровительном (спортивном) лагере, или в подготовке спортивно-массовых мероприятий.

Анализ мотивов выбора студентами педагогической деятельности показывает, что в основном профессионально непригодными являются студенты, отнесенные ко второй группе – неосознаваемый мотив выбора.

Чтобы определить, насколько хорошо представляют себе студенты будущую профессиональную деятельность, было проведено исследование в МордГПИ им. М.Е. Евсевьева. На факультете физической культуры и спорта в 2013 г. был проведен опрос студентов 3-4 курсов.

Для этого был разработан опросный лист, включающий следующие вопросы:

1) укажите возможные места работы специалистов сферы физической культуры и спорта;

2) перечислите, кем можно устроиться работать по специальности, получив диплом вашего вуза.

Выявлены потенциальные места работы по специальности выпускников МордГПИ (таблица 1).

Таблица 1 – Потенциальные рабочие места в сфере физической культуры и спорта, выявленные студентами (n = 100)

Рабочее место	Количество студентов, выбравших рабочее место, %	
	3-й курс	4-й курс
Школа	100	100
Спортивная школа	100	100
Спортивный клуб	84	98
Детский сад	72	80
Учреждения ЛФК	48	52
Производство (организация)	16	18

Потенциальные должности в сфере физической культуры и спорта, названные студентами, представлены в таблице 2.

В перечень названных мест работы и должностей не вошли существующие в настоящее время в частных гимназиях, школах и детских садах, оздоровительных центрах и т.д., позволяющие получать более высокое материальное обеспечение, чем в государственных учреждениях. Студенты 3-го и 4-го курсов (за редким исключением) настроены на профессиональную работу в других сферах деятельности, поэтому не интересуются возможными «материально прибыльными» местами работы и специ-

ализациями. Если такая тенденция будет сохраняться, то недостаток кадров в сфере физической культуры и спорта будет возрастать так, что никакое их перепроизводство не спасет ситуацию. Следовательно, необходимы пути ориентации выпускников на работу по специальности, способствующую не только высокому материальному обеспечению, но и их самореализации в профессиональной деятельности.

Таблица 2 – Потенциальные должности специалистов в сфере физической культуры и спорта, выявленные студентами (n = 100)

Должность специалиста	Количество студентов, выделивших должность, %	
	3-й курс	4-й курс
Учитель физической культуры	100	100
Тренер-преподаватель	100	100
Руководитель физического воспитания	10	14
Методист по физической культуре и спорту	14	18
Инструктор-методист спортивной школы	32	36
Инструктор по физической культуре	12	10
Педагог дополнительного образования	40	54
Директор спортивного сооружения	64	62
Директор спортивной школы	80	89

Список литературы

1 Гуськов, С. И. *Спорт и маркетинг [Текст] : учеб. пособие / С. И. Гуськов. – М. : Вагриус, 2005. – 303 с.*

2 Кузин, В. В. *Многоуровневая подготовка спортивных кадров за рубежом: концептуальные основы, опыт организации и содержание подготовки специалистов [Текст] / В. В. Кузин, М. Е. Кутенов. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – С. 34-39.*

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В ЗАУРАЛЬЕ

М.А. Семенова

Курганский государственный университет

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек – Нила, Тигра и Евфрата, Хуанхе и Янцзы, Инда и Ганга – зародилась человеческая цивилизация. Вода имела огромное значение в жизни первобытных людей, что послужило причиной обожествления этой стихии, внушавшей слабому еще в борьбе с природой человеку чувство преклонения и страха. Культ воды существовал практически у всех народов с самых древних времен.

История развития плавания имеет очень давние корни. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди, плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV-II вв. до н.э. В то время плавание носило чисто прикладной характер – при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания.

Огромное значение воды в жизни людей требовало приспособления к этой необычной среде. Ведь, впервые попав в воду, человек тонет. Поэтому плавание – жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Умение плавать порой становилось решающим во время войн, особенно во время морских сражений.

Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV-XVI веков (так, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции). Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899)... Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов.

В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. В 1899 году в

Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться ежегодно в различных странах Европы и носили название «первенство Европы».

В Зауралье после революций 1917 года плавание является составной частью различных соревнований и спартакиад. Один из первых рекордов Кургана и Курганского района был установлен в мае 1927 года – 1.28.5 .

У женщин рекорд 1928 г. принадлежа Поповой – 1.43.00

В суровое время Великой Отечественной войны в Кургане проводились соревнования по преодолению водных переправ, проплывы, сдача норм ГТО по плаванию. В 1943 Совет Народных Комиссаров СССР утверждает для Курганской области план – подготовить 150 человек инструкторов по плаванию и преодолению водных преград.

И наконец-то в 1952 году на озере Караульное (пос. Увал) был построен первый в Кургане 25-метровый бассейн с тремя дорожками. Инициатор строительства был демобилизовавшийся из армии Александр Кожевников, ветеран Великой Отечественной войны, ветеран зауральского спорта и первый директор ДЮСШ «Спартак» по плаванию в городе Кургане. Рядом с бассейном была вырыта землянка, это место было предназначено для сушки и согревания пловцов. До озера обычно добирались на велосипедах.

В 1953 году за Кировским мостом, в старице энтузиасты строят 50-метровой бассейн с шестью дорожками, который в дальнейшем просуществовал несколько лет.

Юные пловцы начинают активно принимать участие во всех всероссийских спартакиадах школьников. В 1957 пришел первый успех. В. Кузнецов в плавании н/сп на первенстве РСФС среди юношей занял 3 место. В этом же году началось строительство здания бани с бассейном в Кургане, который был открыт в августе 1966 года, при бани № 10 по улице К. Мяготина. И уже 2 сентября состоялось торжественное, официальное открытие ДЮСШ «Спартак» по плаванию. В том, что в Кургане появилось такое современное спортивное сооружение, была заслуга не только строителей и профсоюзов, но и Александра Кирилловича Шишмаренкова, председателя добровольного спортивного общества «Спартак», и спортсменов, помогавших строителям на субботниках.

«Спартак» был вторым домом, где спортсмены проводили свое время с тренерами, которых они просто боготворили: это Вадим Федорович Горбенко, Владимир Андреевич Воронин, Анатолий Степанович Мерзляков, Юрий Александрович Шайващ, Татьяна Николаевна Подназина.

В этом здании располагались залы и бассейн, там работала одна из областных спортивных школ. По прямому назначению спорткомплекс действовал до конца 90-х. Затем бассейн был закрыт: ванна находилась в плачевном состоянии. В течение нескольких лет здание буквально разваливалось на глазах: отходила торцовая стена, были серьезные проблемы с водоотведением. В ряде СМИ появилась информация о поиске инвесторов на реконструкцию «Спартака», но, видимо, дальше желания у ответственных за бассейн в то время людей дело не продвинулось.

По словам Владимира Гаинцева, бывшего директора бассейна, спорткомплекс «Спартак» изначально был выстроен неверно. Он рассказывал, что после очередного ремонта в бассейн залили воду и даже успели провести соревнования, а на следующий день воды в бассейне уже не было...

За свою жизнь многие научились плавать, а некоторые добились высоких результатов. Александр Морковский заслуженный МС, семикратный Чемпион Европы на дистанциях 100 м и 50 м баттерфляем и в/с, обладатель четырех серебряных медалей Чемпионатов Мира. Также немало известный мастер спорта международного класса Михаил Тарасов – чемпион спартакиады народов СССР, завоевавший 1 место Кубка Европы, шестикратный чемпион СССР, установивший рекорд России на дистанции 200-400 к/пл.

Через 10 лет существования «Спартака», в 1982 году был введен в эксплуатацию бассейн «Дельфин», расположенный рядом со спортивным комплексом на улице К. Мяготина.

Бассейн располагает двумя плавательными ваннами (25x14 м и 10x4 м), тренировочным залом, душевыми, баней-сауной, гардеробом и раздевалками, подсобными помещениями, лабораторией и буфетом, оснащен радиоузлом и электротабло.

Основная ванна, которая одновременно может принять 56 занимающихся, предназначена для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию и прыжкам в воду с полутора- и трехметровой вышек. Ванна, меньшая по размеру, отдана в распоряжение детских до-

школьных заведений. В созданной здесь детско-юношеской спортивной школе под руководством девяти тренеров занимается 1000 ребят.

Только 10 февраля 2011 года была забита первая свая под строительство нового бассейна «Олимп». А уже 11 мая 2012 года состоялось открытие. В бассейне есть две ванны: большая размером 25x16 м и малая размером 10x6 м, предназначенная для проведения физкультурно-оздоровительных занятий инвалидов и маломобильных групп населения. Также в спортивном учреждении есть залы сухого плавания и силовой подготовки; трибуны на 168 мест; комната психологической разгрузки. В бассейне предусмотрены условия для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это очень актуально, так как в России активно развивается спорт для людей с ограниченными возможностями.

И наше Зауралье славится такими пловцами. Михаил Александрович Сиднин ЗМС, студент КГУ, участник Параолимпийских игр, рекордсмен мира, пятикратный рекордсмен Европы, 30-кратный рекордсмен России. Тренирует спортсмена заслуженный тренер России Ольга Викторовна Мыларщикова.

Подводя итог, можно сказать, что опытные тренеры, знающие толк в своем деле, создают условия для воспитания чемпионов и просто хороших людей. Учат любить и ценить жизнь, идти только вперед, а это самое главное.

СЕКЦИЯ 2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

В.В. Зотин, А.А. Мельничук

Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры

личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса в высшей учебной школе лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Цель физической культуры – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования собственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков по физкультуре в средней школе.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения. Именно на это и направлена учебная программа, которая явилась прогрессивным шагом в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника высшего учебного заведения с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм.

Таким образом, целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В настоящее время в высшей школе начинают складываться гуманистические воспитательные системы. При этом каждая общая система образования должна отводить должное место и физическому воспитанию и спорту. Это необходимо для установления равновесия и укрепления взаимосвязей между составляющими элементами образования.

Список литературы

- 1 *Массовая физическая культура в вузе [Текст] / под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М., 2005.*
- 2 *Акпере, Х. Борьба за независимость и некоторые социальные аспекты развития физической культуры и спорта [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Х. Акпере. – М., 1974. – 26 с.*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Л.И. Чугунова

Курганский государственный университет

Одной из важных задач физического воспитания подрастающего поколения является содействие гармоничному физическому развитию.

Подводящие и подвижные игры являются универсальными средствами содействия росту и развитию всех органов и систем организма. Более того, упражнения и игры являются уникальными средствами не только физического, но и интеллектуального и психического развития детей. Комплексы подводящих методов и средств физических упражнений и подвижные игры способствуют более эффективному овладению техникой игры в баскетбол.

В учебно-тренировочной работе по баскетболу подвижные игры и эстафеты применяются для закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям. П.Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения и движения, выполняемые без осознания и познавательного процесса, мотивации ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы.

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу спортсмена, поскольку:

- создают условия для их активности;
- представляют возможности выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых они ищут выход сами;
- нацеливают на способ достижения результатов;
- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- развивать учебно-познавательные мотивы.

Каждую подвижную игру следует использовать для воспитания положительных нравственных качеств, укрепление воли, развития творческой активности.

Выбор средств физической подготовки баскетболистов осуществляется в соответствии с конкретными целями и направляются на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Выносливость определяется как способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени. Современные исследования свидетельствуют о том, что развитию выносливости следует уделять специальное внимание не только в 17-18 лет, но и в разумных нормах значительно раньше. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер («Гонка с выбыванием»), а в других положительные усилия не связаны с определенным ритмом («Игры с мячом»).

Подвижные игры для развития выносливости:

- «Поймай лягушку»;
- «Хоккей руками»;
- «Сумей догнать»;
- «Удочка прыжковая».

Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», включаются в план занятий по общефизической подготовке и применяются в спортивных играх, как баскетбол, футбол, «ручной мяч».

Быстрота как качество развивается во многих подвижных играх, где сочетаются основные показатели быстроты – ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Все упражнения можно проследить на примере несложных игровых эстафет, потому что упражнения на быстроту выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, что соответствует характеру большинства игр с активным соревнованием двух сторон: «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Салки», «Бегуны», «Рывок за мячом» и другие игры. Упражнения для развития быстроты не должны быть однообразными, их по возможности стоит подобрать к тем двигательным действиям, которые свойственны избранному виду спорта. В подвижных играх на развитие силы занимающиеся преодолевают либо собственный вес, либо сопротивление соперника, а иногда содержание игр

составляют действия с отягощениями. Тренеру-преподавателю важно подобрать игры оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо. Подвижные игры в подготовке баскетболистов можно проводить в виде тестов, то есть использовать игры, как контрольные упражнения. Это «эстафеты с перетягиванием», «отжиманием», «метание набивного мяча». Эмоциональная окраска подвижных игр заставляет участников игры проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Подвижные игры для развития силы – «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Соревнование тачек», «Кто сильнее» и др.

Большинство подвижных игр так или иначе связано с ловкостью. Это относится к играм, направленным на совершенствование «чувства мышечных усилий», «чувства пространства», «чувства расчета времени». В таких подвижных играх совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное (ловкое) выполнение движений.

Подвижные игры, помогающие развитию ловкости в совершенствовании чувства движения:

- «Ловкие руки»;
- «Передача мяча по ходу»;
- «Защита укрепления»;
- «Бег пингвинов».

Для развития ловкости могут использоваться подвижные игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесие и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью быстро принимать нестандартные двигательные решения в условиях дефицита времени например подвижная игра «Олимба».

Подвижные игры в подготовке баскетболистов помогают развивать способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, особенно важны игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны движениям, изучаемым данным видом спорта. Применение подвижных игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники, то есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создает благоприятное условие для дальнейшего выполнения движения. Каждую подвижную игру следует использо-

вать для воспитания положительных нравственных качеств, укрепления воли, развития творческой активности.

В процессе игры в баскетбол для занимающихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры;
- мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В процессе обучения баскетболистов подготовительные и подводящие игровые приемы воспринимаются лучше, когда фиксация технических ошибок незначительна, а в методике с применением подвижных игр с элементами баскетбола имитируются игровые действия, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Это активизирует учащихся и повышает их интерес к занятиям, что способствует повышению эмоционального состояния и улучшению усвоения изучаемого материала.

Список литературы

1 Билева, Л. В. *Подвижные игры [Текст] : учебное пособие для интов ФК / Л. В. Билева. – М., 1974. – 84 с.*

2 Козленко, И. М. *Теория и методика физического воспитания [Текст] / И. М. Козленко. – Киев, 1984.*

3 *Методические указания. – Иркутск, 2004.*

4 *Подготовительные и подводящие упражнения. URL: <http://www.allbest.ru>*

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ У ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Д.А. Корюкин

Курганский государственный университет

Сегодня для России чрезвычайно актуальна проблема выявления, поддержки и развития одаренных детей. Это важно, прежде всего, потому, что полное раскрытие способностей и таланта каждого ребёнка значимо не только для него самого, но и для общества в целом. Именно талантливые дети и молодёжь обеспечивает тот потенциал страны, который позволяет делать ей качественный скачок в экономической и социальной сфере. Наше государство уделяет должное внимание этой проблеме: одно из доказательств – развитие целевой программы «Одаренные дети», которая реализуется в рамках президентской программы «Дети России».

Целью исследования явилась оценка влияния спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на функциональное состояние лицеистов в возрасте 16-17 лет.

Эксперимент проходил на базе Курганского областного лицея-интерната для одаренных детей. В нём приняли участия юноши и девушки 16-17 лет. В исследовании использовался теппинг-тест, предложенный Е.П. Ильиным в качестве экспресс-метода, не требующего специальных условий проведения и аппаратуры.

Испытуемых распределяли по типам кривых работоспособности: выпуклый тип, ровный тип, нисходящий тип, промежуточный тип, вогнутый тип.

Поскольку соревновательная деятельность связана не только с высокими физическими, но и с высокими (может быть даже более высокими) эмоциональными нагрузками, то очень важно проследить ответ и нервной системы на предъявляемое воздействие.

Выявлено уменьшение доли, приходящейся на нисходящий тип, за счет некоторого увеличения процента вогнутого и ровного типов (рисунок 1).

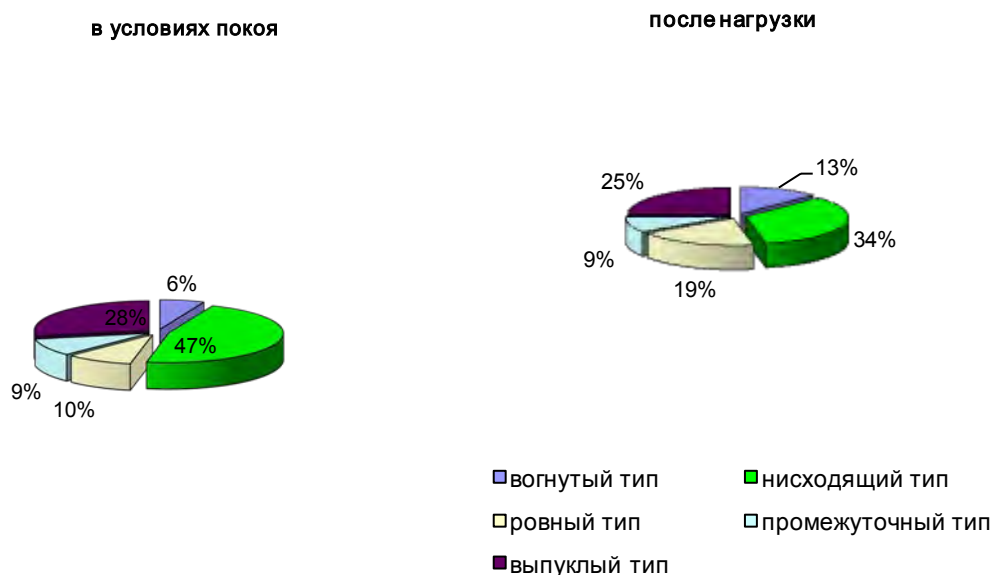


Рисунок 1 – Показатели выносливости нервной системы лицеистов 16-17 лет (n=32)

Так, в покое с вогнутым и ровным типами зарегистрировано 6% и 9% испытуемых соответственно, в то время как после нагрузки их количество увеличилось до 13% и 19% соответственно.

Полученные данные свидетельствуют о выносливой нервной системе одаренных детей, поскольку после соревнования сила нервных процессов была больше, нежели в состоянии относительного физиологического покоя.

Исследование выносливости нервной системы лицеистов разного пола позволило выделить значимые различия в особенностях нервной системы в условиях относительного покоя между юношами и девушками (рисунок 2).

Так, среди юношей в основном представлен выпуклый тип (64%), свидетельствующий о сильной нервной системе, тогда как среди девушек – нисходящий тип (61%), что говорит о слабой нервной системе.

В группе девушек и юношей равнозначно были представлены промежуточный и ровный типы (по 10% – у девушек и по 9% – у юношей соответственно), которые характеризуют средне-слабую и среднюю нервную систему.

ЮНОШИ

ДЕВУШКИ

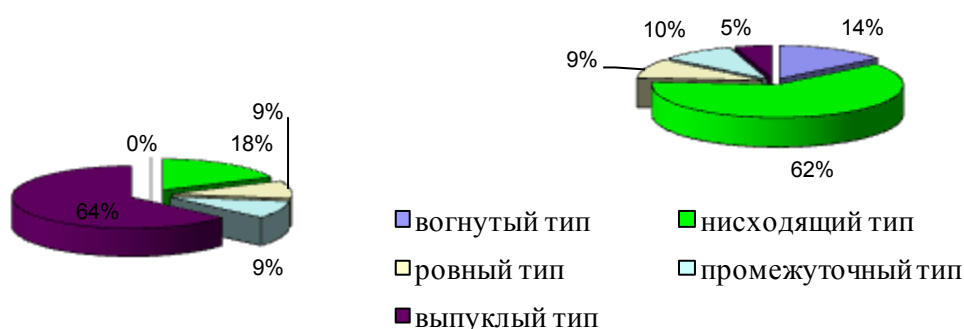


Рисунок 2 – Особенности нервной системы юношей и девушек 16-17 лет (n=32)

Таким образом, по начальным показателям можно заключить, что нервная система юношей может выдержать большую по величине и длительности нагрузку, чем нервная система девушек.

После участия в физкультурно-оздоровительном мероприятии распределение испытуемых по типам динамики максимального темпа работы существенно не изменилось.

В группе юношей не отмечены такие типы, как вогнутый и промежуточный, в то время как в группе девушек представленность этих уровней составила 19% и 14%. У юношей произошло распределение, связанное с увеличением доли нисходящего и ровного типа при одновременном уменьшении доли выпуклого типа.

У девушек распределение происходило следующим образом: при увеличении доли выпуклого, вогнутого, ровного и промежуточного типа уменьшилась доля нисходящего.

Исходя из вышесказанного, можно сказать, что после проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия отмечена тенденция к увеличению силы нервных процессов, что является благоприятной реакцией на физическую и эмоциональную нагрузку.

АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

А.С. Савочкина, Л.А. Горбачёва

*Магнитогорский государственный технический университет
им. Г.И. Носова*

Данные научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывают, что за время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, а ухудшается [1].

Здоровье имеет как объективную, так и субъективную стороны, последняя находит свое отражение в оценке самочувствия человека. Иначе говоря, отражение собственного состояния здоровья – это психологическая сторона здоровья [2]. Самочувствие человека или, другими словами, уровень его физического состояния складывается из субъективной оценки собственного здоровья.

Актуальность данной работы заключается в том, что оценка самочувствия человека является значимым информативным показателем состояния здоровья и социально-психологического благополучия индивида в момент опроса и на перспективу.

Цель работы: изучение физического самочувствия студентов технического вуза г. Магнитогорска.

На кафедре физического воспитания за период 2012-2013 учебного года был проведен анкетный опрос у студентов 1 курса. В исследовании приняли участие 535 человек студентов (270 юношей и 265 девушек).

Специально разработанная анонимная анкета содержала 30 вопросов, касающихся характеристик респондента – семьи, места жительства, наличия спортивного разряда, а также режима питания, физической активности, заболеваемости, вредных привычек и т.п.

Анкетирование студентов показало, что 36,7% юношей и 21,5% девушек занимаются спортом и 28,1% и 9,8%, соответственно, имеют спортивный разряд. Уровень физической подготовленности оценивают на «отлично» 21,1% юношей и 7,5% девушек, и, соответственно, 48,9% и 60,8% – на «хорошо», 25,6 % и 29,4% – «удовлетворительно». Среди опрошенных в группе респондентов неудовлетворенных своей фигурой составляют 62,6% юношей и 76,5% девушек, т.е. имеют избыточный вес или считают себя

худыми со слаборазвитой мышечной системой. В тоже время 34,1% и 23,4% соответственно считают себя обладателями идеальной фигуры.

На вопрос «Как Вы оцениваете свой уровень здоровья» 60,7% юношей и 75,9% девушек ответили – как «средний». После поступления в вуз чаще стали болеть 21,1% юношей и 22,3% девушек. Согласно анкетным данным у юношей высокий процент заболеваний бронхолегочной системы составляет 21,9%, в то же время у девушек глазные болезни находятся на первом месте (35,1%).

Основная масса студентов (60,0% юношей и 70,6% девушек) недовольны режимом и качеством своего питания. Кратность питания у 34,1% юношей и 41,1% девушек составляет не более двух раз в день.

Данные анкеты показали, что студенты-первокурсники начали курить ещё в школе, либо после поступления в вуз. Так, среди опрошенных 18,5% юношей и 31,9% девушек имеют стаж курильщика один год, три года – 37,0% и 38,3%, и пять лет – 44,6% и 29,8%, соответственно.

Спиртные напитки, а также пиво пьют основная масса респондентов – 88,5% юношей и 89,8% девушек. С периодичностью один раз в неделю алкоголь принимают 38,2% юношей и 18,1% девушек.

Необходимо отметить, что 61,1% и 70,9% юношей и девушек негативно высказываются о вредных привычках. Несмотря на осведомленность о вреде алкоголя и курения для здоровья, безразличны к последствиям данной привычки – 34,4% юношей и 27,2% девушек.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что в оценке физического самочувствия студентов отражается субъективное отношение к своему здоровью, которое обусловлено особенностями их образа жизни. Полученные результаты могут быть использованы для разработки единой комплексной оценки состояния здоровья студентов с обязательным включением объективных диагностических методов исследования.

Список литературы

1 Дуранов, М. Е. *Ценностные отношения студенческой молодежи к физической культуре: проблемы, теория, практика [Текст]* / М. Е. Дуранов, С. Н. Горлова. – Магнитогорск : ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 143 с.

2 Ильин, Е. П. *Психофизиология состояний человека* / Е. П. Ильин. – М. : Питер, 2005. – 408 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ С УРОВНЕМ СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ

*В.И. Бочкарев, А.В. Речкалов**

*Курганский пограничный институт ФСБ России,
Курганский государственный университет**

Морфологический статус человека во многом предопределяет его функциональные возможности, которые, в конечном счёте, отражаются на предрасположенности к различным видам деятельности. Это общая концепция более рельефно выражена у спортсменов, действующих, как правило, в экспериментальных условиях, связанных с проявлением максимальной работоспособности. Поэтому лица с определёнными чертами телосложения оказываются более, чем другие, приспособленными к высоким достижениям в конкретных видах спорта.

Целью настоящего исследования стало изучение взаимосвязи морфометрических признаков с уровнем специально-технической подготовки баскетболистов 18-20 лет.

Было обследовано 15 спортсменов, занимающихся в группе спортивного совершенствования. Спортивный стаж в среднем составил $8 \pm 1,3$ года, квалификация – 1 взрослый разряд.

На первом этапе исследования проводилось измерение таких антропометрических параметров баскетболистов, как рост, рост сидя, масса тела, длина ноги, длина руки, длина кисти. Кроме того, были рассчитаны пропорциональности телосложения длины нижних и верхних конечностей.

На втором этапе эксперимента проводилась оценка специально-технической подготовленности, которая включала передвижение в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачу мяча, дистанционные и штрафные броски. Все исследования проводились в подготовительном периоде.

Изучение тотальных размеров тела проводилось общепринятым методом – антропометрией. Регистрировались следующие тотальные показатели: рост, рост сидя, масса тела, длина ноги, длина руки, длина кисти.

Кроме того, были рассчитаны пропорциональности телосложения длины нижних и верхних конечностей.

Методика исследования специально-технической подготовленности включала следующие тестовые задания: передвижение в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передача мяча, дистанционные штрафные броски. Данная схема изучения физической и специально-технической подготовленности баскетболистов предложена программой спортивной подготовки для СДЮШОР. Математическая обработка полученных результатов проводилась при помощи методов параметрической статистики.

В ходе исследования были получены модельные морфометрические параметры баскетболистов юношеского возраста. Отличительными признаками являются достоверное увеличение длины нижних конечностей, а также тенденция к увеличению роста, длины руки и длины кисти у современных спортсменов, кроме того достоверно увеличился индекс длины ноги.

Показатель относительной прыгучести, который был рассчитан из процентного соотношения прыжка в высоту к массе тела, составил $64 \pm 2\%$. В литературе имеются сведения о том, что у атлетов, специфика спортивной деятельности которых связана с прыжками, относительная прыгучесть приближается к 100%. Говоря об обследованной группе, можно сказать, что баскетболисты не отличаются высокой прыгучестью, очевидно, компенсируя её такими значительными тотальными размерами тела, как рост, длина верхних и нижних конечностей.

Показатели развития скоростных качеств и выносливости у обследованных баскетболистов были существенно ниже нормативных значений. Так, результат в беге на 20 м оказался на 16% ниже предложенного программного норматива, результат в беге на 40 м отставал от нормы на 13%.

Оценка специальной подготовленности проводилась на основании овладения спортсменами основных технических приёмов в баскетболе: передвижение, передача, броски по кольцу с различной дистанции, штрафные броски.

Такие виды технической подготовки баскетболистов, как передвижение в защитной стойке, скоростном ведении и передаче мяча заметно отставали от нормативных показателей. Отставание в тесте «передвижение в защитной стойке» составило 9,5%, «скоростное ведение» – 14,6% «передача мяча» – 18,5%.

Более позитивная картина наблюдалась при выполнении дистанционных и штрафных бросков. В обследованной нами группе процент попадания при дистанционных бросках составил $72 \pm 2,28\%$, что на 19% превышает нормативное значение. При выполнении штрафных бросков в обследованной нами группе средний процент попадания составил $77 \pm 3,7\%$, при нормативе 85%.

Изучение морфометрических параметров у баскетболистов-юношей подтверждает общепринятую точку зрения в отношении модельных характеристик спортсменов данной специализации: относительная длиннорукость и длинноногость в сочетании с тенденцией к увеличению роста. Кроме того у спортсменов выявлено достоверное увеличение индекса длины ног в сравнении с возрастно-половой нормой.

Анализ корреляционных взаимоотношений между морфометрическими и специально-техническими показателями показал, что наиболее дискриминативными являются показатели тотальных размеров тела: рост, длина верхней и нижней конечности. Эти показатели достоверно коррелировали с основными техническими приёмами: передвижение, передачи и ведение мяча. Среди показателей физической подготовленности наиболее тесно связанными с уровнем развития основных технических приёмов можно выделить скоростно-силовые способности (прыжок в длину и высоту с места), а также скоростные качества (бег на 20 м).

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

*М.В. Шимченко, А.В. Речкалов**

Курганская государственная сельскохозяйственная академия

им. Т.С. Мальцева,

*Курганский государственный университет**

Исследование состояния вегетативной нервной системы у подростков представляет определенный интерес для специалистов в области физической культуры и спорта, спортивной медицины и функциональной

диагностики. Данный возрастной период характеризуется значительной перестройкой не только опорно-двигательного аппарата, выражающейся в значительном увеличении продольных размеров над поперечными (второй «ростовой скачок»), но и нейроэндокринной системы, механизмов регуляции вегетативных функций: кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения и др. В специальной литературе достаточно подробно описаны такие отклонения от нормального морфофункционального статуса как подростковая тахикардия, подростковая гипертензия, являющиеся следствием рассогласования привычных связей между соматическими и вегетативными функциями в растущем организме и свидетельствующие о выраженном напряжении регуляторных механизмов. В связи с этим знание особенностей вегетативной регуляции функций в организме подростков позволит избежать нежелательные последствия занятий спортом, выработать рациональный режим тренировочных занятий, своевременно использовать средства восстановления физической и умственной работоспособности и в целом способствовать расширению адаптационных возможностей растущего организма.

Целью настоящего исследования стало изучение особенностей функционирования автономной нервной системы у подростков 14-15 лет, занимающихся волейболом и футболом. В связи с этим были определены следующие задачи:

- 1) исследовать функциональное состояние системы кровообращения у подростков, занимающихся волейболом и мини-футболом;
- 2) исследовать функциональное состояние автономной нервной системы у представителей разных видов спортивных игр.

В исследовании приняли участие 20 подростков в возрасте 14-15 лет, занимающихся в секциях волейбола и футбола. Спортивный стаж составил $3,2 \pm 0,4$ года.

Для оценки состояния автономной (вегетативной) нервной системы (ВНС) были использованы простые и в тоже время достаточно объективные пробы: ортоклиностагическая проба Шеллога, глазосердечный рефлекс Ашнера, рефлекс Ортнера, вегетативный индекс Кердо. На основании полученных результатов определяли индивидуальную реактивность вегетативной нервной системы. Преобладание тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы трактовалось как ваготония,

симпатического отдела – как симпатотония, и сбалансированность тонуса – нормотония.

Математическая обработка полученных результатов проводилась при помощи методов параметрической статистики.

В обследуемых нами группах показатели частоты сердечных сокращений, диастолического артериального давления и пульсового давления у волейболистов и футболистов существенно не различались.

Глазосердечный рефлекс. Исследования вегетативного тонуса у представителей игровых видов спорта показало, что у волейболистов имела место нормотоническая реакция. Показатель пульса при надавливании на глазные яблоки снизился в среднем на $5,7 \pm 0,18$ ударов в минуту. У футболистов произошло урежение частоты сердцебиения с $75 \pm 1,7$ ударов в минуту, до 70 ± 2 удара в минуту, что также соответствует нормотонической реакции.

Ортоклинастатическая проба. Оценка состояния вегетативной нервной системы и ортостатической устойчивости организма в группе волейболистов показала, что между значениями пульса в положении лежа и стоя наблюдалась достоверная разница, соответственно 76 ± 1 уд./мин и 86 ± 1 уд./мин ($p < 0,05$). Частота сердечных сокращений в среднем увеличилась на $10 \pm 0,7$ уд./мин, что соответствует нормотоническому типу реагирования. В группе подростков, занимающихся мини-футболом, выявлены аналогичные показатели.

Проба Ортнера. У подростков, занимающихся волейболом, при выполнении пробы Ортнера (запрокидывание головы) выявлено достоверное снижение ЧСС с $81 \pm 0,7$ уд./мин до $76 \pm 0,6$ уд./мин ($p > 0,05$), что свидетельствовало о повышении тонуса блуждающего нерва при нормотоническом типе реагирования. В среднем пульс снизился на 6 ± 1 уд./мин. В отличие от волейболистов, у футболистов снижение ЧСС было недостоверным, в среднем пульс снизился на $4 \pm 0,5$ уд./мин.

Вегетативный индекс Кердо. Оценка вегетативного индекса Кердо в группе обследованных спортсменов существенно не различалась и в среднем составила $6,6 \pm 0,2$ у.е., что также соответствовало нормотоническому типу реагирования. Таким образом, не выявлено существенных различий по показателям вегетативного тонуса у подростков, занимающихся волейболом и мини-футболом. В большинстве случаев имел место нормотонический тип реагирования. Оценка ортостетической устойчивости у юных

спортсменов выявила более благоприятный тип реагирования в группе занимающихся волейболом.

Оценка состояния автономной нервной системы у представителей разных видов спортивных игр показала, что в большинстве случаев на предлагаемые функциональные пробы имел место нормотонический тип реагирования, что свидетельствует об уравновешенности парасимпатических и симпатических влияний. Вместе с тем юные волейболисты в сравнении с футболистами характеризовались более высокими показателями ортостатической устойчивости.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ОЦЕНИВАНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ю.Г. Бердникова, Т.Н. Смолина

Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екарибург

Возрастание информационных потоков, расширение номенклатуры учебных дисциплин ведут к интенсификации образовательного процесса в вузах и, как следствие – возрастанию психоэмоциональных нагрузок на обучающихся. Данная ситуация предъявляет повышенные требования к уровню здоровья и работоспособности студентов. Недостаточная физическая активность, низкий уровень мотивации и несформированность потребности к двигательной деятельности, приводит к тому, что уровень физической подготовленности современных абитуриентов гораздо ниже, чем у абитуриентов прошлых лет, и при этом у них наблюдается низкий уровень культуры здоровья.

Наиболее ответственно к посещению занятий относятся студенты первого курса, но часто прослеживается снижение посещаемости учебных занятий в течение учебного года. Многие студенты по различным причинам перестают посещать занятия (освобождаются по состоянию здоровья, устраиваются на работу и др.), в том числе без уважительных причин. Посещая занятия по физической культуре, они отмечают, что не задумыва-

ются о значении двигательной активности для здоровья, о возможности применения полученных знаний, двигательных умений и навыков вне учебных занятий. Многие студенты *не воспринимают физическую культуру как учебную дисциплину*, имеющую свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов учебные занятия по физической культуре ассоциируются с деятельностью чисто механического характера [1], а основным мотивом является получение зачета.

В настоящее время система физического воспитания ВПО находится в поиске стимулов обучения и оценивания деятельности студентов. Дисциплина «Физическая культура» имеет свою специфику и отличается от химии, информатики, математики и т.д. Поэтому и критерии оценки физической культуры должны быть несколько иные.

Студентам, прежде всего, необходима своевременная аттестация по физической культуре, однако, студенты со слабой физической подготовленностью испытывают психологическое напряжение, неуверенность, что выражается в пассивном отношении к занятиям, отчуждении от физической культуры в целом [2]. Как следствие, к концу обучения физическая подготовленность этой категории студентов существенно ухудшается.

Введение балльно-рейтинговой системы в УГЛТУ, позволяет оценивать учебную деятельность студентов по дисциплине «Физическая культура» с трёх позиций:

1 Посещаемость учебных занятий, оцениваемая максимально в 51 балл. За каждый пропуск занятий по неуважительной причине снимается два балла из общей суммы.

2 Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля, который проводится в форме тестов двигательной подготовленности. Тесты состоят из обязательной и вариативной частей. В обязательную часть входит тестирование основных двигательных качеств. Вариативный тест проводится по усмотрению преподавателя в соответствии с программой теста. Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25.

3 Активность участия в спортивно-массовых мероприятиях, которая учитывается каждым преподавателем или куратором института (факультета).

тета) по спортивно-массовой работе и оценивается максимально в 25 баллов.

Совокупность этих позиций балльно-рейтинговой оценки позволяет студентам адекватно оценивать свои возможности и выбирать тот вид спорта или вид двигательной деятельности, который наиболее полно позволит им раскрыться в двигательной сфере. Понимание критериев, из которых складывается конечная оценка, приводит к появлению и усилению мотивации для достижения лучшего результата, к необходимости дополнительных самостоятельных занятий, к более ответственному посещению занятий, к активному участию в соревнованиях в составе команды своего института или факультета.

Вариативная часть тестов, особенно в игровых видах спорта, позволяет преподавателям оценивать и техническую подготовленность студентов. Именно вариативная часть каждый семестр должна меняться, мотивируя студентов к освоению более сложных технических элементов в выбранном виде спорта.

Таким образом, внедрение балльно-рейтинговой системы позволяет:

- 1) обеспечить комплексную оценку учебной деятельности студентов;
- 2) повысить мотивацию студентов к двигательной деятельности за счёт учёта предпочтений студентов, возможности выбора студентами направленности занятий;
- 3) формировать у студентов потребность к самостоятельным занятиям;
- 4) повышать уровень активности и дисциплинированности;
- 5) осуществлять мониторинг результатов учебной деятельности студентов, внося коррективы в учебно-тренировочную деятельность.

Список литературы

1 Виленский, М. Я. *Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы [Текст] / М. Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты : сб. науч. тр. – Харьков, 1990. – С. 44-47.*

2 Старचेков, М. М. *Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой [Текст] / М. М. Старчеков. – Омск : СГУФК, 2005. – С. 23.*

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Е.Г. Штода

Курганский государственный университет

Достижение высоких результатов в беге на средние дистанции зависит от уровня всесторонней подготовки бегуна. Однако наряду с высоким всесторонним развитием, совершенной тактикой бега главным качеством бегуна на средние дистанции является все же специальная выносливость – способность бегуна поддерживать нужную скорость по всей дистанции.

В настоящее время в практике подготовки бегунов на средние и длинные дистанции существуют два различных подхода к построению тренировки: «от скорости» и «от выносливости». Общеизвестно, что первый предполагает преимущественное использование интервальных форм бега для развития специальной выносливости, второй – преимущественное использование равномерных форм подготовки. Как известно, диаметрально противоположные по своей физиологической характеристике качества (скорость и выносливость) трудно уживаются одно с другим, а комплексное их развитие в процессе годовой тренировки является делом далеко не легким, требующим глубокого понимания процессов их развития.

Многолетний опыт подготовки студентов – бегунов на выносливость показал, что только изучение способностей и возможностей, выделение ведущего физического качества спортсмена с помощью тестирования способствует достижению высоких спортивных результатов.

Тестирование включало бег на 100, 400, 600, 800, 1000 и 3000 м, прыжки с места, пятерной, десятерной прыжок, показатели устойчивости организма к кислородной недостаточности и уровень развития выносливости. Результаты данного тестирования характеризуют как специальную, так и общую выносливость, скоростно-силовые качества и дают возможность тренеру планировать выход спортсмена на уровень прогнозируемого результата. Этапный контроль проводится через 6-8 недель целенаправленной тренировки в подготовительном периоде. Этого времени достаточно, чтобы произошли достоверные сдвиги в росте специальной подготовленности спортсмена.

На протяжении пяти лет результаты тестирования обобщались, что позволило выделить средние показатели по каждому тесту, а выступления на соревнованиях послужили отправной точкой для разделения спортсменов на две группы. В первую группу вошли бегуны выносливого типа, которые не отличались высокими скоростными качествами, но проявляли значительную выносливость, успешно выступали на соревнованиях по кроссу и на дистанциях 1500 и 3000 м. Бегуны, имеющие средний уровень развития выносливости и более высокий уровень развития скоростных качеств, попали во вторую группу и соревновались по бегу на 400 и 800 м.

Соревнования – эффективное средство тренировки и способ предсоревновательной подготовки перед главным стартом года. Спортсмены 1 разряда и высшей квалификации должны показывать хорошие результаты не только в летних, но и в зимних соревнованиях. Однако теоретическая и методическая разработка вопросов соревновательной подготовки значительно отстает от запросов спортивной практики.

Отсутствие легкоатлетического стадиона и сложные погодные условия Зауралья не позволяют спортсменам в достаточной мере работать над скоростью бега.

За весь период тренировочных занятий общий объем бега составляет 1150,0 км, в месяц в среднем – 230 км, с наименьшим объемом – 200 км на втягивающем этапе и наибольшим на втором базовом (300 км). Кроссовый бег занимает большую часть тренировочного времени (50-80% от общего объема бега) практически на всех этапах подготовки бегунов на выносливость и выполняет самые различные функции. Например, развивающую функцию реализуют длительные равномерные и переменные кроссы повышенной интенсивности; восстановительную – разминка, заминка, бег между отрезками, восстановительные кроссы после максимальных нагрузок. Средством развития специальной выносливости служит бег на средних отрезках (300-1000 м) с наибольшим объемом на предсоревновательном этапе и наименьшим – на зимнем соревновательном. Общий объем может составлять в год более 100 км.

Мобилизация резервов двигательного потенциала спортсменов не подразумевает обязательное развитие и совершенствование всех физических качеств одновременно. Как показал наш опыт работы с ведущими спортсменами в беге на средние дистанции, целесообразная реализация

физического потенциала может осуществляться и при компенсаторных воздействиях двигательных качеств.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В ПЕРЕХОДНОМ И ОСНОВНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

А.В. Речкалов, В.И. Бочкарев, О.В. Ворожейкин, А.В. Каргапольцев
Курганский государственный университет*,
Курганский пограничный институт ФСБ России*

Эффективность занятий физической культурой и спортом во многом зависит от степени соответствия используемых средств и методов тренировки функциональным возможностям, индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Только при таком соответствии могут быть достигнуты оздоровительный эффект тренировки, высокие и стабильные спортивные результаты.

Целью работы явилось изучение функциональных возможностей организма высококвалифицированных спортсменов-борцов греко-римского стиля в основном и переходном этапах подготовки. В связи с этим были определены следующие задачи:

1 Определить уровень работоспособности и тип реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по показателям теста Руффье.

2 Исследовать гематологические показатели у спортсменов борцов на разных этапах подготовки.

В исследовании приняли участие 17 высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в возрасте 16-17 лет в основном и переходном периодах подготовки. Исследования проводились на базе Курганского физкультурно-врачебного диспансера. Для решения поставленных задач проведен клинический анализ и тест Руффье в основном и переходном этапах тренировочного цикла.

Статистическая обработка собранных данных проводилась с использованием стандартных прикладных программ Microsoft Excel.

Уровень физической работоспособности на разных этапах спортивной подготовки составил: в основном – $5,3 \pm 2,5$ балла, в переходном – $3,7 \pm 2,5$ балла ($p < 0,05$), что свидетельствует о хорошей физической работоспособности исследуемых спортсменов. Полученные результаты свидетельствовали о том, что у борцов преобладал нормотонический тип реакции на физическую нагрузку.

В процессе исследования уровня физической работоспособности у спортсменов к концу основного периода выявлено его улучшение у 24% борцов, имеющих высокий уровень работоспособности (на 6%), у 64% обследуемых с хорошим уровнем работоспособности (на 23%) и у 12% спортсменов, имеющих средний уровень работоспособности (< на 29%).

Показатели клинического анализа крови спортсменов-борцов в основном и переходном этапах тренировочного цикла соответствовали средним показателям лиц, не занимающихся спортом. Содержание гемоглобина и количество эритроцитов у обследованных борцов практически не отличались на разных этапах спортивной подготовки: в основном периоде $143 \pm 6,3$ г/л и $4,2 \pm 0,1$ млн/мкл; в переходном – 145 ± 7 г/л и $4,2 \pm 0,2$ млн/мкл, соответственно.

Выявлены достоверные изменения количества лейкоцитов – уменьшение количества лейкоцитов в переходном этапе тренировочного цикла $5,04 \pm 0,3$ тыс./мкл и увеличение в основном этапе $5,44 \pm 0,5$ тыс./мкл ($p < 0,05$). Влияние интенсивных физических нагрузок на показатели крови, которое может проявиться в снижении иммунологической сопротивляемости организма, чаще всего обусловлено наличием очагов хронической инфекции и проявлением тонзилло-кардиального рефлекса. Результаты исследования лейкоцитарной формулы на разных этапах спортивной подготовки свидетельствуют о том, что более качественная защитная реакция организма достигается у спортсменов-борцов в основном этапе тренировочного цикла.

Количество моноцитов в крови спортсменов-борцов значительно снизилось в переходном этапе тренировочного цикла $4,9 \pm 1,8\%$ (основной – $7,5 \pm 1,9\%$) ($p < 0,05$). Полученные результаты указывают на снижение клеточного иммунитета у спортсменов-борцов в начале переходного этапа спортивной подготовки, за счет уменьшения количества моноцитов, которые относятся к макрофагической системе организма.

Подготовка борцов сопровождалась изменением клинических показателей крови – снижением количества эозинофилов, обусловленное повышением содержания гормонов надпочечников, что характерно для основного этапа тренировочного цикла; достоверному снижению количества лейкоцитов и моноцитов к концу основного этапа, связанное с утомлением спортсменов и приводящее к снижению иммунологической сопротивляемости организма.

На основании проведенного исследования можно дать некоторые рекомендации специалистам, занимающимся подготовкой высококвалифицированных спортсменов-борцов:

1 При построении модели тренировки для борцов 16-17 лет следует учитывать индивидуальные особенности развития юношеского организма и оптимальное соотношение нагрузок различной направленности на разных этапах спортивной подготовки, способствующих гармоничному росту и развитию всех сторон подготовленности, особенно при подготовке к наиболее ответственным соревнованиям.

2 Для предупреждения срыва адаптации к физической нагрузке в процессе тренировочного цикла необходимо регулярно оценивать картину «белой» и «красной» крови.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И УРОВНЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У САМБИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*М.В. Шимченко, М.А. Антонов, Д.А. Мирошниченко
Курганская государственная сельскохозяйственная академия
им. Т.С. Мальцева*

Интенсификация тренировочного процесса на современном этапе развития спорта высших достижений вызывает расширение функциональных резервов организма спортсменов. Выполнение как чрезмерных, так и

недостаточных физических нагрузок зачастую сопровождается морфологическими и функциональными изменениями.

Интенсивность и тип мышечной деятельности борца, величина усилий и их длительность постоянно изменяются. Преимущественно этим обуславливается состояние системы кровообращения, которое играет ведущую роль в создании условий, обеспечивающих быструю перестройку деятельности организма и мобилизацию его функциональных резервов.

Процесс приспособления системы кровообращения к регулярным физическим нагрузкам, характеризуется, прежде всего, работой сердца в покое и высокой его производительностью при физической деятельности.

Целью настоящего исследования явилось изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы у самбистов различной квалификации на разных этапах тренировочно-соревновательного макроцикла в условиях выполнения дозированной физической нагрузки и его взаимосвязи с уровнем специальной физической подготовки атлетов.

Исследование проводилось на базе областной специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 1 «Школа борьбы самбо» г. Кургана в три этапа, которые соответствуют трем периодам подготовки спортсменов самбистов: подготовительный период – август 2010 г., соревновательный период – ноябрь 2010 г., переходный период – март 2011 г. В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся борьбой самбо и имеющие различную квалификацию – от перворазрядников до МСМК. В первую группу были включены спортсмены, все имеющие первый разряд ($n=12$). Во вторую группу входили спортсмены, имеющие разряд КМС и выше ($n=12$). Трое из них были кандидатами в мастера спорта (КМС), восемь – мастерами спорта (МС) и 1 – мастер спорта международного класса (МСМК). Средний возраст испытуемых первой группы составил $15\pm 1,5$ года. Средний возраст испытуемых второй группы – $21\pm 2,4$ года. Все испытуемые состояли на учете в Областном врачебно-физкультурном диспансере г. Кургана и были отнесены к основной медицинской группе.

Исследования показали, что в процессе занятий борьбой самбо в сердечно-сосудистой системе спортсменов происходят функциональные перестройки: увеличение объема сердца сопровождается значительным возрастанием остаточного объема крови (в покое), увеличением систолического и минутного объема крови при критических физических нагруз-

ках скоростно-силовой направленности. Гипертрофия миокарда, являющаяся следствием спортивной тренировки, сопровождается развитием мощной капиллярной сети. Развитие капилляров обеспечивает достаточное кровоснабжение гипертрофированного миокарда, как в покое, так и во время работы и является одним из факторов увеличения работоспособности спортсмена.

Выявлены существенные различия в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы у самбистов различной квалификации. Высококвалифицированные спортсмены в переходном периоде имели значительно более низкие показатели частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, более высокие показатели пульсового давления, минутного объема кровообращения, внешней работы и индекса напряжения миокарда.

В подготовительном периоде функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у МС и перворазрядников существенно не различалось.

В соревновательном периоде у борцов высокой квалификации в сравнении с молодыми спортсменами выявлены более низкие показатели частоты сердечных сокращений в условиях физиологического покоя и более высокие значения минутного объема кровообращения, внешней работы миокарда и индекса напряжения.

Таким образом, исследования параметров сердечно-сосудистой системы у борцов различной квалификации, в состоянии физиологического покоя и под влиянием дозированной физической нагрузки позволяют судить о морфологических и функциональных изменениях, отражающих процесс приспособления системы кровообращения к регулярным физическим нагрузкам.

Исследования специальной физической подготовленности самбистов различной квалификации на разных этапах спортивной подготовки выявили ряд особенностей. Уровень специальной физической подготовленности у самбистов высокой квалификации в подготовительный и переходный период был существенно выше. Выявлены достоверные различия в специальных тестах «забегания» и «перевороты». В соревновательный период уровень специальной физической подготовленности у самбистов различной квалификации существенно не различался.

Результаты проведенного исследования на разных этапах соревновательно-тренировочной подготовки позволяет говорить о наличии тесной

взаимосвязи между функциональным состоянием системы кровообращения и уровнем специальной физической подготовленности у самбистов разной квалификации. Высокий уровень специальной физической подготовленности у высококвалифицированных спортсменов сочетался с оптимальным функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы.

СТРУКТУРА МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

В.А. Горовой, С.М. Блоцкий

*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
г. Мозырь, Республика Беларусь*

Как известно, двигательная активность является определяющим фактором здоровья разновозрастных категорий населения, в том числе и студентов. Данные научных исследований, проведенных в последние годы, свидетельствуют о снижении двигательной активности в образе жизни большинства студентов (В. В. Баркова, 2012; А. Г. Фурманов, 2000, 2012 и др.). Закономерным следствием недостаточной двигательной активности, на фоне высоких интеллектуальных нагрузок, является ухудшение их физической подготовленности и здоровья.

С целью оптимизации двигательной активности молодежи особый интерес в последние годы проявляется к использованию форм и средств физической рекреации. Некоторые особенности использования форм и средств физической рекреации были предложены рядом исследователей (И. Ю. Костючик, 2010; Т. К. Суржок, 2004; Д. Р. Таубер, 2003 и др.), однако их применение в конкретном, научно обоснованном недельном двигательном режиме не были рассмотрены.

В связи с этим нами была разработана структурно-функциональная модель организации физической рекреации студентов, реализация которой позволила увеличить двигательную активность студентов до 9-13 часов в неделю.

Одной из существенных составляющих структурно-функциональной модели организации физической рекреации студентов является методика организации их физкультурно-рекреационной деятельности, положенная в основу педагогического эксперимента, которая включала три этапа (рисунок 1).

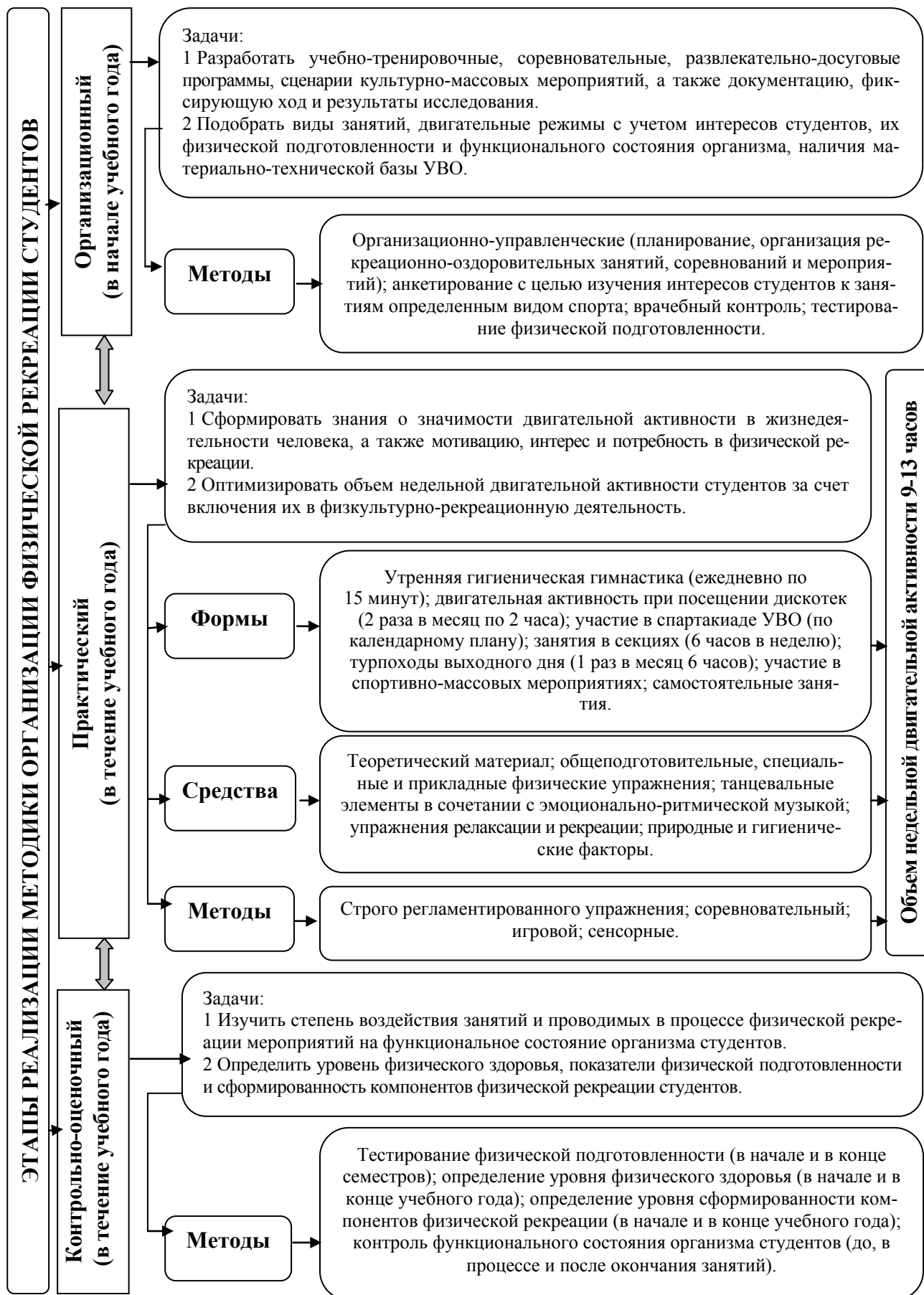


Рисунок 1 – Структура методики организации физической рекреации студентов

В результате проведенного исследования установлено, что предложенная методика организации физической рекреации студентов позволила оптимизировать их двигательную активность, обеспечить студентов знаниями о физической рекреации, научить использовать полученные знания и умения на практике.

В процессе эксперимента у испытуемых экспериментальных групп (ЭГ) улучшились показатели сформированности компонентов физической рекреации:

- мотивационно-целевого, который включает интерес к физкультурно-рекреационной деятельности, мотивационную потребность в занятиях с использованием средств физической рекреации;
- познавательно-проектировочного, предполагающего образованность в области физической культуры и физической рекреации;
- деятельностного, который определяется активностью испытуемых в использовании разнообразных средств физической рекреации в процессе жизнедеятельности;
- результативно-оценочного, который включает знания об оценке результатов занятий физическими упражнениями с рекреационной направленностью и соответствующие умения.

Математическая обработка результатов исследования показала, что произошедшие изменения статистически достоверны ($p < 0,05$).

У испытуемых ЭГ установлена выраженная положительная динамика ($p < 0,1 - 0,001$) показателей физической подготовленности (силы мышц брюшного пресса, скоростно-силовых характеристик, гибкости, выносливости и быстроты).

При оценке уровня физического здоровья испытуемых ЭГ выявлена положительная динамика интегрального показателя уровня физического здоровья испытуемых ЭГ, данный показатель у испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-3 увеличился от *ниже среднего* до *среднего*, у испытуемых ЭГ-2 – от *низкого* до *среднего*.

Полученные результаты посредством корреляционного анализа позволили установить взаимосвязи между компонентами физической рекреации, показателями физической подготовленности и уровнем физического здоровья испытуемых ($p < 0,05$).

В результате факторного анализа наиболее эффективными формами физической рекреации определены: посещение дискотек ($Y = 0,538$), уча-

стие в спартакиаде ($Y=0,443$), посещение секций по видам спорта ($Y=0,376$), участие в спортивно-массовых мероприятиях ($Y=0,359$), а также беседы в форме микролекций ($Y=0,352$).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Р.Р. Рахимова, Р.О. Кадирова

Уфимский государственный университет экономики и сервиса

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет от своего нового поколения, что оно будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это означает, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, а именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно. Это значит, занятия физической культурой и спортом должны стать интересными и доступными каждому в образовательных учреждениях различного типа.

Переход страны на рыночную экономику, который повлек за собой перестройку не только политического, идеологического, экономического и социального характера, но изменил и сам подход к решению тех или иных вопросов, по сравнению с той страной, наследниками которой мы оказались. Действительно, государству в новой экономической ситуации пришлось решать одновременно целый ряд сложнейших проблем и новых подходов по учебной программе в образовательных учреждениях. И сейчас еще наша страна, как государство, продолжает поиск стабилизации, решений важнейших насущных вопросов во многих областях. [1, 28]

За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта среди детей и молодежи. Физическая культура и спорт – это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как населения в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие совре-

менного подрастающего поколения. Учащиеся в образовательных учреждениях как личности формируются в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми, на учебных занятиях, тренировках.

Особенно во время спортивных соревнований молодые люди переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований. Уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как воля, смелость, самообладание, уверенность в своих силах, наблюдательность, внимание и повышается уровень устойчивости умственной работоспособности молодого поколения.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

По данным специалистов в области здравоохранения, здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. К сожалению, можно констатировать, что сегодня неэффективно используются возможности физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья людей, в профилактической работе, в борьбе с наркоманией, пьянством, курением, особенно среди детей, подростков и молодежи.

Связи с этим можно выделить несколько основных блоков мер, влияющих на вовлечение подростков в занятие физкультурой и спортом.

- развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом, а также формирование здорового образа жизни;
- активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни;

- использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения [2, 121].

Путь к совершенству и долголетию – это здоровый образ жизни. Только он способен спасти человека, вести его по жизни, которая сложится разумно, счастливо и полезно. В современном мире нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового образа жизни будущего поколения общества.

Список литературы

1 Понкратов, В. Н. *Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни [Текст] / В. Н. Понкратов, Л. В. Крылова // Инновационное образование и экономика. – 2009. – Т. 1. – № 5.*

2 *Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы [Текст] : Распоряжение Правительства РФ от 15 сентября 2005 г. № 1433-р // Справочная правовая система «Гарант».*

В ПОИСКАХ АЛГОРИТМА (ТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ ПО ФЕДЕРАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ)

С.А. Хаснулин^{}, М.С. Гумурзаков*

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ № 26», г. Курган,
Педагогический колледж, г. Миасс*

Комплексная программа физического воспитания учащихся
1-11 классов общеобразовательной школы (1985 г.)

1-4 классы. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств: ловкости, скоростно-силовых, быстроты.

5-7 классы. Подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

8-9 классы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

10-11 классы. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (юноши).

Нет футбола для девушек.

Примечание: в зависимости от возможностей школы учитель выбирает для учащихся 5-7 классов две спортивные игры, а начиная с 8 класса – одну.

Комплексная программа физического воспитания учащихся
1-11 классов общеобразовательной школы (1987 г.)

1-4 классы. Подвижные игры.

5-7 классы. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

8-9 классы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

10-11 классы. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (юноши).

Нет футбола для девушек.

Примечание: в зависимости от возможностей школы учитель выбирает для учащихся 5-7 классов две спортивные игры, а начиная с 8 класса – одну.

Комплексная программа физического воспитания учащихся
1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич; 2004 г.)

1-4 классы. Подвижные игры: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держать, передавать на расстояние до 5 м, ловить, вести, бросать в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Нет волейбола.

5-9 классы. Спортивные игры: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол.

10-11 классы. В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного

упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий; усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол, футбол (для юношей).

Нет футбола для девушек.

Комплексная программа физического воспитания учащихся
1-11 классов (под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич; 2008 г.)

1-4 классы. Подвижные игры: играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Нет волейбола.

5-9 классы. Спортивные игры: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол.

10-11 классы. Спортивные игры: демонстрировать или применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр.

Физическая культура. 1-11 классы
(под редакцией А.П. Матвеева; 2009 г.)

1 класс. Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол и баскетбол.

Нет волейбола и гандбола.

2-4 классы. Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол. Нет гандбола.

5-9 классы. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (мини-футбол). Нет гандбола.

10-11 классы. Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе, волейболе, ми-

ни-футболе (футболе), ручном мяче. Появляется гандбол, сразу идет совершенствование.

Анализ программ по физическому воспитанию показал, что каждая программа отражает, прежде всего, социальный заказ того времени, к которому она относится. Содержание большинства из них учитывает широкие возможности физической культуры и спорта в деле гармоничного развития личности и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Общим недостатком данных программ является отсутствие обучения спортивным играм в начальном звене. Игровое многоборье Фри Геймс преодолело традицию изучения подвижных игр на материале спортивных игр в начальном звене и рекомендует изучать собственно спортивные игры (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол) с 1 класса одновременно, не отдавая предпочтения ни одной из них.

Фри Геймс – новая игра и инновационная технология обучения спортивным играм в общеобразовательных учреждениях

Суть технологии игрового многоборья Фри Геймс:

- Фри Геймс - это новейшая в мировой практике форма организации и проведения соревнований среди школьников по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу по следующему регламенту: 4 тайма по 10 минут одним составом по 8 человек одновременно;

- между волейболом и баскетболом перерыва нет, между баскетболом и гандболом – 3 минуты, гандболом и футболом – 5 минут. Замена игроков свободная, правила стандартные, разработан протокол по Фри Геймсу;

- Фри Геймс – новая технология обучения одновременно волейболу, баскетболу, гандболу, футболу. По ней могут заниматься ученики с 1 по 11 класс. Технология особенно актуальна в начальной школе, когда идет отбор в ДЮСШ;

- Фри Геймс – часть новой моторики для обучающихся в России: Фри Геймс (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол) + легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий) + акробатика с элементами гимнастики (группировка, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки, равновесие, подтягивание, подъём переворотом, подъём разгибом, опорные прыжки, лазание и т.д.). Все это входит в алгоритм физического воспитания школьников.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*О.В. Шипицина, Ю.С. Жданова, Н.Г. Липская
Уральский государственный лесотехнический университет,
г. Екатеринбург*

Легкая атлетика является обязательным разделом «Физической культуры» в вузе на протяжении всего периода обучения. Разнообразие действий упражнений на организм в легкой атлетике позволяют развивать силу, быстроту, выносливость, совершенствовать координацию движений.

К бегу на короткие дистанции относится бег на 60, 100, 200, 400 м. Спринтерский бег отличается высокой скоростью.

Достижение высоких результатов в беге на короткие дистанции невозможно без достаточной разносторонней и специальной физической подготовленности, особенно без высокого уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, а также координационных способностей.

Студенты, занимающиеся в отделениях легкой атлетики, находятся на этапе углубленной спортивной тренировки, либо спортивного совершенствования в зависимости от физической подготовки.

На этапе углубленной тренировки решаются такие задачи, как укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие; совершенствование скоростно-силовой подготовленности; совершенствование быстроты движений; обучение и совершенствование техники; постепенное увеличение объема, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для решения поставленных задач используются следующие упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные; прыжковые; разнообразные бросковые (метания и т.д.); специальные беговые, с отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); бег с различной скоростью на отрезках 20-400 м; подвижные и спортивные игры; длительный медленный бег (кроссы).

В процессе подготовки к бегу на короткие дистанции кроме повторного метода применяются переменный, повторно-переменный, а также круговой, контрольный, соревновательный методы.

Повторный метод. Повышение специальной подготовленности у спринтеров и воспитание специальной выносливости и «средневиковой», и стайеров. Повторное выполнение тренировочной работы в облегченных, затрудненных условиях, а также бег на дистанции, короче соревновательной. Применяемые упражнения – спринт, прыжки, специальные упражнения, бег.

Круговой метод. Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений, чередуя каждое из них с ходьбой или бегом. Выполняются общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Переменный метод. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов. Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями (по 50-60 м). Применяемые упражнения – бег.

Повторно-переменный метод. Заключается в повторении работы с определенной переменной интенсивностью через промежутки времени, в течение которых организм полностью восстанавливается (пульс 90) и спортсмен вновь может проделать такую же работу. Объем нагрузки – от соревновательного до полуторного. Развивает в основном аэробную производительность организма спортсмена.

Контрольный метод. Повышение специальной выносливости у бегунов на 400 м и более длинные дистанции. Прохождение неполной дистанции или несколько превышающей основную. Применяемые упражнения – бег.

Соревновательный метод. Повышение специальной подготовленности. Выполнение избранного вида с возможно высоким результатом. Выполнение специальных упражнений, упражнений ОФП. Бег, специальные упражнения и т.д.

Уровень общей физической подготовленности на всех этапах подготовки спринтеров повышается главным образом с помощью различных гимнастических упражнений. При этом главное внимание необходимо уделять развитию тех мышц и мышечных групп, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра и туловища.

Основными физическими качествами бегуна на короткие дистанции являются выносливость, сила, быстрота.

Общая выносливость наилучшим образом развивается при помощи равномерного бега на местности с невысокой скоростью, а также разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта (ходьбы на лыжах, плавания).

Большое значение для спринтеров имеют силовые качества, которые развиваются в процессе общефизической и специальной подготовки. Силовые качества бегунов на короткие дистанции совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: прыжки и прыжковые упражнения, бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнера), броски набивного мяча различной массы из разных исходных положений.

Специальная выносливость развивается с помощью пробежек на отрезках 100-300 м с околопредельной и предельной скоростью. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости бегунов на короткие дистанции являются переменный и интервальный бег, а также беговая игра («Фартлек») на пересеченной местности.

Часто, когда соревнуются равные по силам спортсмены, успех сопутствует тому из них, у кого лучше морально-волевая подготовка. Регулярное выполнение тренировочных планов независимо от тех или иных условий воспитывает волю спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях приучает спортсменов подавлять волнение и бороться с чувством неуверенности в борьбе с сильным соперником.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ

О.С. Толмачева

*Казанский национальный исследовательский университет
им. А.Н. Туполева, Набережночелнинский филиал*

При поступлении в среднее специальное или высшее учебное заведение студенты сталкиваются с новыми, более сложными по сравнению со школой видами деятельности (учебной, трудовой, общественной и т.д.), требующими от них более высокого уровня общей физической подготовки. В связи с этим особенно возрастает роль физической культуры как одного из важнейших средств адаптации студентов к обучению.

Физическая культура как учебная дисциплина является частью гуманитарного образования. Она обязательна для всех специальностей и служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, формированию их общей и профессиональной культуры.

ЦЕЛЬ учебной дисциплины «Физическая культура» – формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

Данная цель достигается путём комплексного решения образовательных, воспитательных, оздоровительных ЗАДАЧ:

- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- повышение уровней физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Под ценностями понимаются предметы, явления, необходимые человеку в качестве удовлетворения потребностей. В них отражены представления студентов о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- материальные (качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);
- физические (здоровье, телосложение, физическая подготовленность);
- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, чувства долга, чести, совести, рекорды, победы, традиции);
- психические (эмоциональные переживания.);

- культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства).

Физкультура это не только физический труд. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре.

Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются. В основное отделение зачисляются те, кто отнесен в основную и подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе. В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность.

При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Учебные занятия проводятся в форме теоретических, практических, контрольных, элективных, методико-практических и учебно-тренировочных занятий, индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций, самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя. Внеучебные занятия организуются в форме выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Список литературы

1 Алексеев, Ю. Н. *Физическая культура студента [Текст] : учебное пособие для вузов / В. А. Чернышов, Н. К. Чуриков. – Воронеж : Изд-во ВГУ, 2009. Ч. 3. – 36 с.*

2 *Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях // Учительская газета № 28, от 4 августа 1992 года. URL:http://fizra.ucoz.com/blog/fizicheskaja_kultura_v_srednikh_specialnykh_i_vysshikh_uchebnykh_zavedenijakh/2011-05-05-73 (дата обращения: 31.03.14).*

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

В.И. Приходько, Н.А. Козел

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь*

Первостепенной задачей сохранения общественного здоровья является обеспечение гармоничного физического и духовного развития молодого поколения. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи, в том числе студентов. Это происходит при снижении «качества жизни» на фоне увеличения требований к уровню подготовки специалистов, усилению интенсификации учебного процесса.

Физическое здоровье человека – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма.

Наиболее действенным средством оптимизации физического состояния является рационально построенный процесс физического воспитания, который предполагает дозирование нагрузок в зависимости от особенностей функционирования сердечно-сосудистой системы.

На кафедре лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» ежегодно проводится изучение уровня физического здоровья (УФЗ) студентов первых курсов направления специальности «Физическая культура (лечебная)».

Физическое здоровье студентов оценивается по методу Г.Л. Апанасенко [1]. Изучаются следующие показатели: массовый индекс (г/см),

жизненный индекс (мл/кг), силовой индекс (%), индекс Робинсона (%), время восстановления после 20 приседаний за 30 с (мин, с). Полученные показатели ранжированы по баллам, их суммарная балльная оценка характеризует определенный уровень физического здоровья (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

Цель настоящего исследования – изучить уровень физического здоровья студентов 1 курса направления специальности «Физическая культура (лечебная)» различных лет обучения и выявить показатели, имеющие наиболее низкий уровень развития.

Под наблюдением находились студенты 1 курса направления специальности «Физическая культура (лечебная)», поступившие в 2008 (23 человека, из них 6 юношей и 17 девушек) и в 2012 (28 человек, из них 14 девушек и 14 юношей) годах.

Средние уровни физического здоровья студентов первых курсов 2008 и 2012 лет поступления направления специальности «Физическая культура (лечебная)» представлены на рисунке 1.

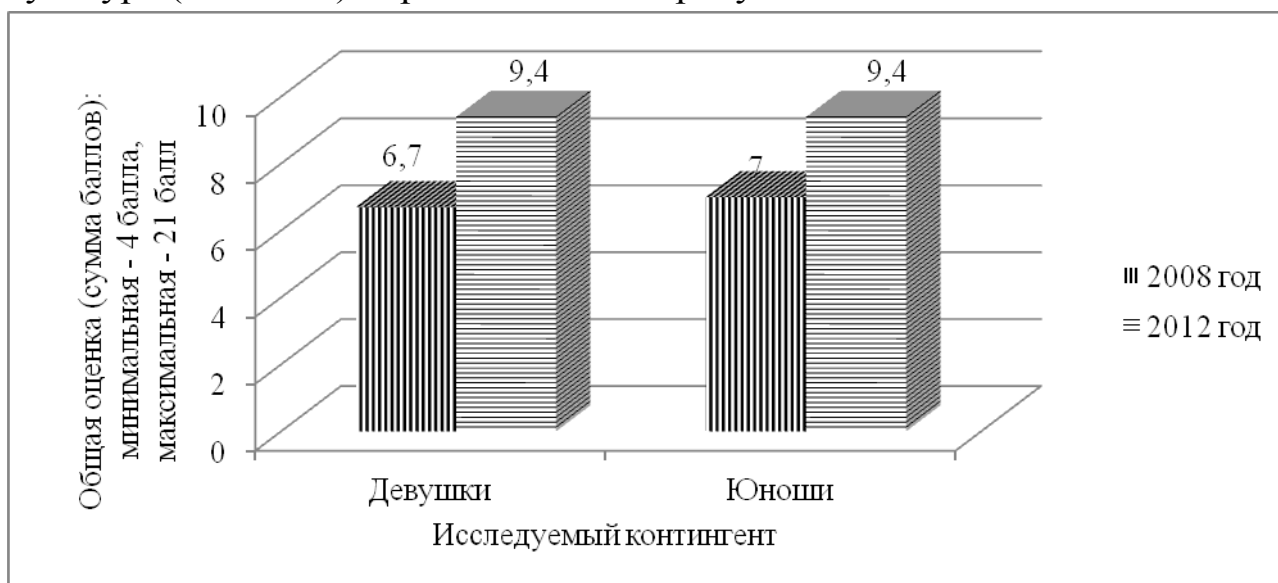


Рисунок 1 – Средний УФЗ юношей и девушек первых курсов направления специальности «Физическая культура (лечебная)» 2008 и 2012 лет поступления

Из рисунка видно, что студенты, поступившие в университет физической культуры в 2008 и 2012 годах, имели УФЗ ниже среднего (общая оценка 5-9), причем средняя балльная оценка несколько выше у юношей и девушек 2012 года поступления ($p > 0,05$). Оценивая вклад каждого значения уровня физического здоровья в общую сумму баллов, установлено, что са-

мым низким показателем является силовой индекс (в 2008 году – 2,4 балла, в 2012 году – 2,3 балла), который свидетельствует о развитии силы, и показатели, характеризующие уровень функционирования сердечно-сосудистой системы, как в состоянии покоя, так и после физической нагрузки (в 2008 году – 2,5 балла и 2,5 балла; в 2012 – 1,7 балла и 3,4 балла).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что для повышения уровня физического здоровья студентов и гармонизации их физического состояния целесообразно акцентировать внимание на развитие силовых способностей и улучшение функционального состояния сердечно-сосудистых заболеваний. Для решения поставленных задач могут быть предложены упражнения в статодинамическом режиме, которые позволяют целенаправленно воздействовать на мышечную систему и связочный аппарат, оказывают значительное влияние на процессы гемодинамики; функцию эндокринной системы; работу внутренних органов; способствуют повышению развития физических качеств (силы, выносливости); относительно легко дозируются, а также доступны и просты в выполнении. Учитывая их значимое влияние на гемодинамические процессы, особую актуальность приобретают вопросы индивидуального дозирования статодинамической нагрузки в зависимости от уровня физического здоровья.

Подводя итог полученных результатов, необходимо отметить, что уровень физического здоровья девушек и юношей-первокурсников ниже среднего. Наиболее низкими являются показатели, свидетельствующие о развитии силы и характеризующие уровень функционирования сердечно-сосудистой системы как в состоянии покоя, так и после физической нагрузки, которые следует развивать при организации физического воспитания.

Список литературы

1 Апанасенко, Г. Л. *Так можно ли измерить здоровье?* [Текст] / Г.Л. Апанасенко // *Советский спорт*. – 1987. – 17 мая. – С. 6.

2 Селуянов, В. Н. *Технология оздоровительной физической культуры* [Текст] / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.С. Копылова

Зауральский колледж физической культуры и здоровья, г. Шадринск

XXII зимние олимпийские игры в г. Сочи, не только заставили нас гордиться и восхищаться российскими спортсменами, но и выявили проблемы подготовки спортсменов. Для получения профессионального образования в области физической культуры и спорта, юные спортсмены поступают в колледжи физической культуры. В Курганской области подготовкой специалистов в области физической культуры и спорта, с самой крупной материально-технической и спортивной базой, занимается «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» (город Шадринск).

Целью обучения и воспитания студентов в колледже является «подготовка конкурентоспособного специалиста интеллектуально и творчески развитого, обладающего общими и профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности» [2, 10].

В 2011 году средние профессиональные учебные заведения перешли на новые Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС СПО), в основу которых положен компетентностный подход к обучению студентов [3, 3].

ФГОС СПО по направлению подготовки 050141 «Физическая культура» предполагает наличие у выпускника колледжа общих и профессиональных компетенций, включающих в себя способность строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих (ОК 11) [3, 4].

Без знания правовых аспектов профессиональной деятельности невозможно юридически правильно организовать работу органов управления физической культурой, физкультурно-спортивных организаций различного типа, проводить соревнования различного уровня, развлекательные и спортивные мероприятия, осуществлять тренерскую и преподавательскую работу [1, 4].

ФГОС СПО третьего поколения по специальности 050141 «Физическая культура», предусматривает две разных квалификации по одной и

той же специальности «Педагог по физической культуре и спорту» и «Учитель по физической культуре».

Зауральский колледж физической культуры и здоровья готовит специалистов по специальности 050141 «Физическая культура» квалификации «Педагог по физической культуре и спорту». Область профессиональной деятельности выпускников предусматривает организацию и руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных учреждениях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях (организациях) [3, 2].

Таким образом, в процессе обучения студенты колледжа физической культуры должны научиться организовывать тренировочный и воспитательный процесс, защищать свои права и интересы своих воспитанников.

На основе особенностей подготовки студентов колледжа физической культуры, а также специфики их дальнейшей профессиональной деятельности мы выделяем следующие правовые компетенции: правоорганизационную, правовоспитательную и правозащитную.

Правоорганизационная компетенция студентов предполагает организацию, планирование и осуществление правовой подготовки студентов для физкультурно-спортивной, тренировочной, соревновательной и оздоровительной деятельности.

Правовоспитательная компетенция студентов означает подготовку студентов для реализации в практической деятельности воспитанников и их родителей.

Правозащитная компетенция студентов предполагает подготовку студентов для защиты своих прав и прав своих воспитанников в соответствии с законодательством.

Изучив структуру основной профессиональной образовательной программы по специальности «Физическая культура», мы пришли к выводу, что правовые компетенции формируются при изучении дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла «Основы философии», «Психология общения», включены в общепрофессиональные дисциплины: «Анатомия», «Физиология с основами биохимии», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Основы врачебного контроля», «Педаго-

гика», в профессиональный модуль: «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов», однако целенаправленно не формируются. В основном они формируются при изучении дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности», которая рассматривает основные вопросы правовой регламентации и защиты профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

Таким образом, сформированные правовые компетенции помогут студентам Зауральского колледжа физической культуры и здоровья повысить свою конкурентоспособность и адаптивность в условиях изменения рынка труда.

Список литературы

1 Воеводина, С. С. *Формирование правовой компетентности студентов вузов физической культуры [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2002. – 16 с.*

2 *Годовой план работы Зауральского колледжа физической культуры и здоровья на 2013-2014 учебный год. г. Шадринск, 2013. – 35 с.*

3 *Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 050141 «Физическая культура» от 05.04.2010. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_100481 (дата обращения: 31.04.14).*

ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ НА СТАРТЕ У СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Б.А. Савиных

Курганский государственный университет

Бег на короткие дистанции является самым древним видом легкоатлетических упражнений, входящих в современную атлетику.

Как правило, техника выполнения спортивных упражнений описывается по внешним показателям движения отдельных звеньев тела человека. Визуально бег спринтера характеризуется как свободный, легкий, тяжелый, расслабленный, мощный, силовой, закрепощенный, низкий, высо-

кий и еще многими другими определениями субъективной оценки движений спортсмена. Анализ кинограмм бега на короткие дистанции позволяет более детально разобраться в общей картине движений, а последовательный разбор зафиксированных поз выявляет определенные количественные параметры движения бегунов со старта.

Проведенные данные показывают, что реакция рук и ног у начинающих спринтеров и спринтеров различной квалификации разнообразна. В доступной нам литературе мы обнаружили данные реакции на старте у спортсменов мирового класса.

Эти данные приняты нами за эталон способности реагировать на выстрел стартового пистолета.

Таблица 1 – Результаты лучших спринтеров в 80-е гг.

Фамилия	Руки	Левая нога	Правая нога
Меннея	0,15 м/с	0,24 м/с	0,39 м/с
Уэллс	0,16 м/с	0,25 м/с	0,37 м/с
Кворри	0,16 м/с	0,26 м/с	0,38 м/с

Результаты реакции рук и ног у начинающих спринтеров (таблица 2).

Как видно из таблицы 2, реакции левой ноги в среднем составляет 0,522 м/с, что значительно отличается от приведенных выше данных ведущих спринтеров мира. Индивидуальные показатели значительно медленнее. Как было сказано выше, наше устройство позволяет фиксировать реакцию рук отдельно. Поэтому, сравнивая данные о реакции рук с ведущими спринтерами мира, мы будем брать средние данные правой и левой руки. В данном случае реакция рук у начинающих спринтеров составляет 0,291 с, т.е. ведущие спринтеры мира реагируют на выстрел пистолета почти в два раза быстрее.

Так же быстрее отрывают правую ногу с колодок спринтеры мирового класса. В приведенных данных у спринтеров мирового класса толчковая нога правая, а по данным таблицы 2, толчковая нога левая. По законам биомеханики толчковая нога дольше находится в стартовой колодке.

В таблице 3 показаны данные скорости реакции рук и ног спринтеров КГУ.

Таблица 2 – Результаты реакции рук и ног у начинающих спортсменов

Фамилия	Левая нога	Правая нога	Левая рука	Правая рука
Бахарев	526;696;609	342;494;446	186;381;445	083;396;229
Кожевников	571;598;547	315;375;368	189;231;204	257;248;227
Дмитриев	581;404;416	430;211;240	398;195;217	398;258;270
Шакуров	630;670;640	403;211;430	304;339;304	315;326;314
Соколов	536;468;447	367;311;301	258;196;192	221;185;171
Кошанский	520;535;547	326;344;352	153;163;223	165;208;223
Торошин	489;405;559	297;183;377	177;282;249	167;249;224
Аникеев	539;500;475	361;326;311	210;153;145	185;143;129
Анашкин	607;391;476	338;151;299	258;277;299	205;259;289
Коваль	598;553;578	401;367;406	241;176;231	168;226;260
Хлызов	619;603;581	207;395;384	246;240;236;	216;205;207
Семёнов	593;614;520	349;394;378	194;220;215	198;231;226
	x=0,552	x=0,313	x=0,228	x=0,23

Временной анализ скорости реакции рук и ног у спринтеров КГУ показывает, что лучшая реакция левой ноги у А. Плотникова – 0,39 с, правой – у Гончарова (0,28 с), левой руки у Брусянина (0,15 с) и правой руки у Гончарова (0,2 с).

Проведенные данные позволяют сделать следующие выводы:

1 Реакция рук и ног у начинающих спринтеров значительно отстает от стандарта квалифицированных спринтеров.

2 Реакция рук у начинающих спринтеров составляет $x=0,291$ с, в то время как у лучших спринтеров мира $x=0,156$ с.

3 Реакция толковой ноги у начинающих спринтеров составляет $x=0,552$ с, против 0,37 с у ведущих спринтеров мира.

4 Реакция маховой ноги у начинающих спринтеров $x=0,392$ с, а у квалифицированных – $x=0,25$ с.

Таблица 3 – Скорость реакции рук и ног спринтеров КУ

№	Фамилия.	Левая нога	Правая нога	Левая рука	Правая рука
	Плотников	345 364 502 337	489 531 325 495	140 207 364 209	217 226 364 196
	Гончаров	375 464 463	209 316 332	156 205 168	211 200 214
	Филиппов	482 526 549 315	293 401 446 468	194 203 262 166	216 214 261 141
	Александров	268 385 482 492	578 581 512 248	234 225 264 187	368 241 272 216
	Крюков	589 423 577	401 618 389	245 267 255	279 293 264
	Брусянин	368 518 577 548	256 372 395 337	133 184 227 214	165 232 232 274
	Попов	579 385 591	347 285 379	277 270 270	241 274 275
	Кунгурцев	516 720 504	375 563 347	265 463 226	270 479 270
	Боев	499 490 438	312 304 299	242 267 211	269 250 227
		x=0,471	x=0,384	x=0,282	x=0,244

СРЕДСТВА «ХАТХА-ЙОГА» В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В.К. Лопачев

Курганский государственный университет

Йога в Индии – это философия и уникальная наука и искусство, которое подходит любому, независимо от возраста, пола или национальной принадлежности. Йога касается всего спектра бытия человека, включая физический, психический и духовные компоненты и их ценности.

Из двух систем «Хатха-йога», и «Раджа-йога» нам ближе и понятнее первая, которую можно освоить самостоятельно. Для освоения второй необходим опытный Гуру.

Физический аспект «Хатха-йога» составляют асаны (физические упражнения), выполняемые в статическом режиме. Их мы уже давно применяем в своей практической работе.

Занятие с применением асан значительно активизируют деятельность всего организма и психики человека, создают предпосылки для более оптимальной жизнедеятельности каждой клетки организма и протекания процессов в ней. В этом и скрыт величайший авторитет асан-упражнений.

В основе выполнения комплекса асан-упражнений лежат четыре требования, выполнение которых должно дать эффект здоровья:

- 1) обеспечить гибкость позвоночника;
- 2) активизировать деятельность желез внутренней секреции, стимулировать иммунную и сердечно-сосудистую системы;
- 3) обеспечить нормальную работу желудочно-кишечного тракта;
- 4) улучшить возможности для управления ритмом дыхания.

Принцип, который действует при выполнении асан-упражнений на Востоке, гласит: мысль гонит энергию, энергия гонит кровь, кровь несет питательные вещества. Активное промывание заболевшего органа свежей, обогащенной кислородом кровью способствует его выздоровлению.

Нас всегда интересовал вопрос: «Как удастся йогу очень длительное время обходиться без воды и пищи и избежать летального исхода?» Оказывается, йог вводит себя в так называемое «восковое состояние». Именно это состояние организма йога позволяет ему сохранить здоровье. Выйдя

из этого состояния, йог становится обычным нормальным человеком. Как он этого достигает?

Ответ на этот вопрос частично дает В.М. Бронников – Президент Международной академии Развития человека во второй степени.

Он приводит методику под названием «Пчелка». В ней есть проектный институт, нематериальное пространство, пространство Бардо – промежуточное, здесь находится человек, материальное пространство – здесь конечная стадия формирования задуманного в проектном институте. В.М. Бронников подчеркивает, что это трудно понять, не имея базовых знаний. Достаточно отметить, чтобы оказаться в проектном институте, нужно вначале окончить «Школу Небесных Бессмертных Святых». Обучают в этой школе во сне. Именно такая технология обучения позволяет получить огромные знания. Глубже понять ответ В.М. Бронникова, очевидно, возможно только после посещения его платных семинаров.

Эрнст Мудашев в своей книге «В поисках города Богов» рассказывает о пицерах Тибета, в которых находятся Генофонд Человечества, состоящий из представителей различных коренных человеческих рас в состоянии Сомати. Это четвертое состояние человека, неизвестное нашей науке. Люди там отличаются друг от друга размерами тела, формой головы, сидят в позе лотоса. В таком состоянии они могут находиться миллионы и более лет. Их цель: если случится апокалипсис и погибнет всё живое, то они выйдут из пещер и продолжат жизнь на Земле.

Теперь ни у кого не вызывает сомнения, что занимаясь йогой, человек может укрепить здоровье, продлить свою молодость.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

*Н.Л. Егорова, Т.А. Вехова, Н.В. Егорова
Курганский государственный университет*

Одним из важнейших направлений развития дошкольников является работа, обеспечивающая физическое развитие и укрепление здоровья детей, преодоление и ослабление недостатков в их психофизическом развитии (в данном случае – нарушения речи). Ее значение определяется тем,

что у детей с нарушениями речи зачастую с первых лет жизни наблюдаются разнообразные отклонения не только в психическом, но и физическом развитии.

Большое значение для развития речи имеет психофизическое здоровье ребенка – состояние его высшей нервной деятельности, высших психических процессов (внимания, памяти, воображения, мышления), а также его физическое (соматическое) состояние. Статистические данные показывают, что в последнее время в нашей стране увеличивается число детей с различными отклонениями в развитии.

Наиболее распространенными вариантами отклоняющегося развития у детей является общее недоразвитие речи.

Физическое воспитание обеспечивает целенаправленное и сопряженное становление системы адаптационных и двигательных способностей личности, ее образованности и потребностей в физкультурном самосовершенствовании. Своевременное использование системы физического воспитания как эффективного средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяют предупредить появление вторичных отклонений у детей с общим недоразвитием речи.

Среди основных концептуальных положений в специальной литературе, касающихся данной проблемы, следует выделить утверждение специалистов о взаимообусловленности функциональных и морфологических изменений, а также представление о значимости движений для развития речевых функций головного мозга (Н.А. Бернштейн, Дж. Брунер, М.М. Кольцова и др.), о взаимосвязи физического и психического развития в онтогенезе, о значении моторики в психическом и личностном развитии ребенка, учете сензитивных периодов, а также о деятельностном подходе в развитии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия).

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных и развития еще не сформировавшихся двигательных функций предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития детей с общим недоразвитием речи.

Занятия физическими упражнениями основаны на одной из главных потребностей человека – его влечении к движению. Широкие возможности использования физических упражнений определяются ведущим значением локомоторного аппарата во всей жизнедеятельности человека. Необходимым условием нормального функционирования и совершенствования

всех важнейших систем организма человека, в том числе внутренних органов, является моторная активность.

Важнейшей задачей физического воспитания – основы всестороннего развития – является формирование здорового, крепкого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей среде, способного к обучению в школе.

Физическое воспитание комплексно осуществляет задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Главной оздоровительной задачей физического воспитания является охрана жизни и укрепление здоровья детей. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: правильное и своевременное окостенение, формирование изгибов позвоночника, свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, правильное соотношение частей тела, регулирование роста и веса костей; развитие всех групп мышц, способности к глубокому дыханию, уравновешенности процессов возбуждения и торможения, совершенствованию двигательных анализаторов и органов чувств.

Образовательной задачей физического воспитания является формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы.

Двигательные навыки, сформированные до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования.

В процессе физического воспитания не менее важно решать и воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям, развивать умения самостоятельно заниматься. Необходимо воспитывать у детей умение творчески пользоваться знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы, от 0 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются лич-

ностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Для малыша-дошкольника двигаться так же естественно, как дышать, есть, пить, спать. Первое, что начинает делать новорожденный – двигаться. Известно, что более подвижные дети развиваются быстрее, раньше начинают ходить, бегать, говорить. Они крепче телом, меньше болеют, проявляют активный познавательный интерес к жизни; у них чаще веселое и радостное настроение. На сегодня серьезным недостатком системы дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Они много занимаются сидя и редко играют на свежем воздухе. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на духовном развитии, снижается тонус их нервной системы, угнетает их психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Определяя физическое развитие детей с нарушениями речи на основе антропометрических измерений, учитывая данные клинических обследований, анамнезов и заключений медико-педагогических комиссий, были даны одинаковые заключения по физическому состоянию детей. Данные анамнезов показывают, что у большинства детей в грудном возрасте отставало развитие статических и двигательных функций: они поздно начали держать голову, сидеть, брать в руки предметы, ходить.

По данным ряда исследований, у детей с речевой патологией при выполнении физических упражнений наблюдается несогласованность движений рук и ног, нарушение ритмической структуры движения, отсутствие плавности и четкости отмечает, что дети с речевой патологией отстают от здоровых сверстников по таким проявлениям как сила, быстрота, выносливость и ловкость. При этом авторы более низкий уровень в развитии основных физических качеств связывают с тем, что таким детям свойственна неуверенность, боязнь, низкая мотивация, неумение создать образ упражнений, а затем выполнить его.

Исследования Е.П. Прописновой и Н.А. Фоминой (1999) показали, что дошкольники с фонетико-фонематическим недоразвитием речи находятся в пределах возрастной нормы по уровню физической подготовленности, тогда как дети с общим недоразвитием речи оказываются слабее сверстников. В дошкольном возрасте у детей с нарушениями речи отме-

чаются отклонения в развитии координационных способностей, в мелко-моторной координации и нарушениями локомоции (Е.П. Прописнова, 2003; В.Г. Каменская, 1996). Их двигательные акты бедны, медлительны, некоторые дети отличаются суетливостью, наличием лишних движений, нечеткостью выполнения двигательных актов в заданиях на двигательную память (А.В. Грибанова, Е.А. Гусева, 2000). А.А. Баранова (1976) также выявила различные отклонения в развитии грубой, артикуляционной и тонкой моторики рук. Низкие технические навыки в основных видах движений у детей с нарушениями речи отмечены в работе Т.С. Овчинниковой (2000).

Дошкольники с нарушениями речи отстают от нормально развивающихся детей в воспроизведении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Исследуя морфо-функциональное состояние детей с тяжелыми нарушениями речи, Ю.А. Штана (1982) выявил их отставание в физическом и биологическом развитии на 1-1,5 года от здоровых сверстников. Выраженное отставание замечено в экскурсии грудной клетки, становой силе, кистевой силе, статической, становой и скоростной выносливости.

У дошкольников с речевыми нарушениями отметили несовершенство дыхательного аппарата, характеризующееся слабым вдохом и неэкономичным, слабым, неравномерным распределением выдыхаемого воздуха. Развитие правильного речевого дыхания обеспечивает нормальное звукопроизношение, создает условия для поддержания соответствующей громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

С.В. Гневашева

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 127 "Катюша"»,
г. Курган*

Физическое воспитание является одной из составных частей воспитания личности, одной из граней общей культуры человека.

Дошкольное детство – период, когда формируются базовые ценности ребёнка, закладывается фундамент здорового образа жизни, поэтому общество, ориентируясь на будущее, должно особое внимание обращать на условия физического развития ребёнка в дошкольном возрасте. Только согласованная воспитательная среда дошкольного учреждения и семьи позволит реализовать обществу в этом направлении свои обязанности перед подрастающим поколением.

Физическая активность дошкольников формируется в процессе социализации, который непрерывен и осуществляется в разнообразной деятельности, в общении ребенка со сверстниками, родителями, воспитателями и другими людьми.

Важным результатом социально-педагогического воздействия общества и дошкольного образовательного учреждения, на наш взгляд, является формирование определенного стиля жизни, обретение своей физической культуры и здоровых привычек. Именно в этом возрасте закладываются основы физического и духовного развития личности ребёнка.

Характер социальной активности старших дошкольников в различных формах организации физического воспитания во многом определяется нравственной и физической ориентацией семьи по отношению к физической культуре и спорту, постановкой физического воспитания в ДОУ и профессиональным мастерством педагога.

Старший дошкольный возраст – время интенсивного роста, морфологических и функциональных перестроек организма. В этот период дети чрезвычайно остро реагируют на возмущающие факторы внешней среды.

В этом возрасте опорно-двигательный, связочно-суставной аппарат, а так же скелетная мускулатура ещё окончательно не сформированы. Чувствительность к воздействию деформирующих факторов на позвоночный столб ещё существенна, поскольку костная основа ещё не сформирована и коррекционная работа должна быть направлена на формирование осанки.

Психика детей отличается повышенной восприимчивостью к обучению, внимание становится более устойчивым и управляемым, возрастает интерес к соревновательной и игровой деятельности, где эта способность проявляется в полной мере.

Наличие приоритета эмоционального аспекта физкультурных занятий, эффекта радости, успеха, удовольствия, использование игровых и соревновательных методов в постановке физического воспитания как одного из основных средств повышения двигательной активности, усиление мотива через стимулирование спортивной символикой, атрибутами, ритуалами, которые несут в себе функции информирования, агитации, награждения, широко используются в детском и большом спорте.

Работа воспитателя по физической культуре направлена на формирование опорно-двигательного аппарата, основных двигательных качеств, навыков умений, физического развития. Возможности использования физических упражнений неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья человека, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Также имеет место познавательный развивающий компонент физических упражнений.

Без постоянного отслеживания физического, психического, нравственного развития ребенка нельзя принять правильное, рациональное управленческое решение по охране и укреплению здоровья воспитанников.

Опрос, анкетирование родителей, индивидуальные беседы, наблюдение за воспитанниками и родителями во время совместных праздников и соревнований показали, что большинство детей и родителей хотят проводить больше времени вместе, активно отдыхать на свежем воздухе, иметь дома спортивный инвентарь и уголок для занятий физическими упражнениями.

Только при таких условиях возможно раскрепощение телесных и духовных видовых потенциалов и, как следствие, свободное развитие личности, в том числе развитие здоровья, как меры жизнеспособности ребёнка.

Таким образом, в основе взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи по физическому воспитанию лежит сотрудничество, понимание педагогами и специалистами усиления связи с семейным воспитанием, преодоление разобщенности всех участников педагогического процесса, создание технологии совместной физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и семьи.

СПЕЦИФИКА УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ В ДЗЮДО

М.В. Попов, М.А. Москвин*

**Институт физической культуры, спорта и молодежной политики
Уральского федерального университета, г. Екатеринбург
Курганский государственный университет*

Своеобразие борьбы дзюдо проявляется в захватах за одежду и проведении приемов, как в положении стоя (наге ваза), так и в положении лежа (не ваза).

В борьбе лежа наряду с болевыми приемами (кансетсу ваза) на локтевой сустав одной из особенностей борьбы является возможность применения удушающих приемов и захватов.

Существует глубокое убеждение большинства специалистов дзюдо, судей, тренеров, спортсменов, что удушающие приемы проводятся только на шею соперника. Это не так. Чтобы понять глубину удушающих приемов, стоит обратиться в ряд справочников медицинской литературы и разобрать понятие асфиксии, т.е. удушья.

Асфиксия – удушье, обусловленное кислородным голоданием (гипоксия) и избытком углекислоты в крови и тканях (гиперкапния), например при сдавливании дыхательных путей извне (удушение). Традиционно асфиксию разделяют на:

- ненасильственную (вследствие болезней – бронхиальная астма, аллергический отек гортани и др.);
- насильственную (утопление, сдавливание петлей, руками, сдавливание груди, действие температур и т.д.).

В свою очередь насильственная асфиксия делится на:

- обтурационную, т.е. закрытие дыхательных отверстий посредством

попадания инородных тел, сыпучих материалов и жидкостей (например, утопление), удушение подушкой;

- компрессионную – удушение от сдавления грудной клетки и живота массивными предметами;
- странгуляционную – сдавливание органов шеи петлей, руками;
- аноксию (отсутствие кислорода) – надевание на голову целлофанового пакета, мешка;
- рефлекторную асфиксию – спазм голосовой щели в результате действия различных температур, воздействия газов (бутан, нашатырный спирт).

В результате из вышеизложенного в дзюдо асфиксия может проявляться по виду как насильственная, а по способу воздействия – компрессионная, странгуляционная и в редких случаях обтурационная.

Компрессионная асфиксия – удушение соперника в результате сдавления преимущественно грудной клетки и живота массой тела и статической силой мышечных групп рук и ног, что сопровождается резким ограничением дыхания и сдавливанием верхней полой вены, осуществляющей отток крови от головы и шеи. Происходит резкое повышение давления и застой венозной крови в венах головы и шеи. Лицо становится одутловатым, кожа лица, шеи и верхних отделов груди багровая, темно-фиолетовая.

В процессе схватки у борцов при выполнении мышечной работы, тем более, если темп схватки имеет высокую скорость, и без того возникает кислородное голодание в организме (гипоксия), и ко всему этому, в случае правильно выполненного удержания, добавляется состояние компрессионной асфиксии, при которой соперник может подать сигнал поражения, а также не исключена возможность и потери сознания.

Поэтому при выполнении удержаний, таких как кеса-гатаме, ката-гатаме, ками-шихо-гатаме, уки-гатами, ёко-шихо-гатаме и др., спортсмены должны осознавать, что могут вызвать компрессионную асфиксию.

В случаях, когда спортсмен грудью или животом ложится на лицо соперника при удержаниях, таких как ками-шихо гатами, тате-шихо гатаме и т.п., происходит закрытие рта и носа, что приводит к обтурационной асфиксии.

Странгуляционная асфиксия – удушение соперника в результате сдавливания шеи (петлей) отворотами дзюдоги (окури-ери-джиме, гиаку-

джуджи-джиме и др.), руками (плечом и предплечьем) (катаха, хадака джиме), ногами между бедрами и голенью или в сочетании предплечья и голени, отворота и предплечья и т.д.

Принято выделять два типа удушений на шею соперника:

- артериальное удушение;
- дыхательное удушение.

При артериальном удушении перекрываются, пережимаются шейные вены, сонные артерии, нервные стволы, что приводит к гипоксии, венозным застоям и местному малокровию (ишемии), при котором прекращается доставка кислорода и питательных веществ в головной мозг.

При дыхательном удушении перекрывается, пережимается дыхательное горло – трахея, что приводит к прекращению доставки кислорода в легкие.

Во всех случаях вышеописанные методы удушения являются существенными причинами потери сознания, но не единственными. Выделяют гипоксическую кому вследствие дыхательного ацидоза и высокой степени гиперкапнии – увеличение углекислого газа (CO_2) и углекислой кислоты (H_2CO_3) в артериальной крови головного мозга в результате перекрытия яремных и других поверхностных вен и артерий в области шеи. Рефлекс, вызывающий потерю сознания, проявляется воздействием на каротидные синусы¹, нервы и мышцы шеи. Поэтому спортсмены всегда должны находиться под пристальным вниманием и контролем тренеров, судей, медперсонала, чтобы вовремя остановить схватку и оказать необходимую медицинскую помощь не только при потере сознания, но и при западении щитовидного хряща в дыхательное горло.

Таким образом, на основании изложенного, надеемся, что в процессе обучения юных спортсменов удушающим приёмам тренеру следует тщательно разьяснять механизм их воздействия на организм человека, а также тонкости и нюансы их выполнения не только воздействием на шею соперника, но и при проведении удержаний.

На первых соревнованиях, где по возрастным критериям разрешено проведение удушающих приемов, должны привлекаться самые опытные, квалифицированные судьи (арбитры) с большим стажем, умеющие вовремя распознать и оценить борцовскую ситуацию и адекватно на нее

¹ Каротидный синус – расширенная часть сонной артерии в месте разделения ее на наружную и внутреннюю.

среагировать, чтобы не допустить неприятных дебатов и осложнений.

Также надеемся, что на тренерских и судейских семинарах этой теме уделялось бы особое внимание.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С.В. Хаменя

Курганский государственный университет

Опираясь на личный опыт и работу тренеров-преподавателей, ведущих легкоатлетов г. Кургана и области, предлагаем возможные перспективные специфические методы и особенности тренировки, подбор упражнений и средств для развития быстроты, занимающимся легкой атлетикой в учреждениях дополнительного образования г. Кургана и Курганской области. Подтверждением правильности выбора служат успехи наших легкоатлетов на различных всероссийских соревнованиях.

Специфические методы и особенности тренировки быстроты у лёгкоатлетов

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения и частота (темп) движений. В тех случаях, когда элементарные формы проявления скоростных способностей взаимодействуют с другими физическими качествами и техническими действиями, имеет место комплексное проявление скоростных качеств.

Основные методы развития быстроты:

- 1 Повторный;
- 2 Переменный;
- 3 Соревновательный;
- 4 Игровой.

Основные средства развития быстроты

Для развития быстроты легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические, специфические, специальные.

К неспецифическим средствам относятся:

- 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции;
- 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта);
- 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению;
- 4) подвижные и спортивные игры.

К специфическим средствам относятся специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т.д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики.

К специальным средствам относятся различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения соревновательного упражнения. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена.

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты. Поэтому большое внимание при воспитании быстроты надо уделять овладению искусством расслабления, т.е. выполнения движения без излишнего напряжения. Это достигается путем многократного выполнения упражнений при усилиях, близких к предельным, однако без искажений в технике движений. С этой целью в программу занятий включаются бег с опущенными и предельно расслабленными руками, с полузакрытыми глазами, с максимальным расслаблением плечевого пояса и рук, с ускорением при плавном нарастании скорости, семенящий бег с опущенными, предельно расслабленными плечами и другие упражнения

Из средств, развивающих быстроту, нужно выделить часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20 до 100 м), старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстротой, превышающей предельную,

в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3, бег по ветру и т.п.).

В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость и быстрота движений снижается.

Подбор упражнений и средств для развития быстроты у легкоатлетов

Предложенные упражнения для развития быстроты просты, очень удобны и эффективны, хорошо зарекомендовали себя у большинства тренеров-преподавателей, и многих учителей физической культуры.

Упражнения для развития быстроты движений

1 Стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч, движения руками, согнутыми в локтях, как при беге, то же с отягощениями в руках (гантели, пластиковые бутылки с песком, водой, камни), чередовать в выполнении без отягощений, очень быстро, но свободно.

2 Стоя в шаге, движения прямыми руками с большой амплитудой с постепенно нарастающей частотой при некотором сокращении амплитуды, то же чередовать с работой согнутыми руками, но с максимальной частотой и сокращенной амплитудой.

3 Движения руками, согнутыми в локтях, как при беге со скакалкой или полотенцем на плечах, постепенно повышая темп движений до максимального, между подходами встряхнуть и расслабить плечи и руки.

4 Круговые движения ногами с переменной темпа лежа поперек скамейки и держась руками.

5 Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках.

6 Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время.

7 В положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках.

8 Бег с высоким подниманием бедра, начиная на месте, затем с небольшим продвижением вперед и постепенным повышением темпа движений на дистанции 20-30 м и переходом в легкий бег.

9 То же упражнение, но с акцентом на активное опускание ноги на переднюю часть стопы без касания пяткой, после 20-30 м с переходом в легкий бег.

10 Бег с забрасыванием – «захлестыванием» голени назад свободно до касания пятками ягодиц, следить за осанкой – вертикальным положением тела и упругим положением на стопе опорной ноги, заканчивать легким бегом.

11 Бег с подниманием бедра и захлестыванием голени – «колесо».

12 Продвижение вперед, отталкиваясь преимущественно стопой, руки работают как при беге, то же с гантелями в руках.

13 Из основной стойки перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток, сохраняя наклон пробежать 15-20 м.

14 Бег с переменной силой и темпа: 6-10 беговых шагов активного бега, 6-10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезках 80-120 м и более.

15 Бег по наклонной дорожке под уклон до 1-3°, обращая внимание на легкость бега, упругость при постановке на переднюю часть стопы, постепенно доводите темп и скорость бега до максимального.

16 Лежа на спине, руки за головой, педалирование ногами.

17 Стоя в наклоне, туловище параллельно полу с упором в стенку в 80-120 см от нее, поочередный энергичный вынос согнутой ноги вперед до касания коленом груди.

18 Выпрыгивание из колодок в положении низкого старта толчком двух ног с приземлением в яму с песком, поролоном.

19 Сохраняя положение в наклоне, взбегание вверх по ступенькам, руки работают как при беге, взгляд направлен на 3-4 ступеньки вперед.

20 Возвращение по ступенькам вниз упруго наступая и пружиня в голеностопном и коленном суставах, спину держать прямо.

21 С упором в плечи встречный бег партнеров, сохраняя наклон, поочередно уступая продвижение партнера вперед.

22 То же, но активное продвижение – бег одного с сопротивлением упором в плечи другого, после 6-10 беговых шагов второй, снимая руки с плеч, отскакивает в сторону, первый продолжает бег.

23 Бег в наклоне в упряжке с сопротивлением партнера сзади.

24 Выбегание со старта с колодок с сопротивлением партнера впереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартового.

25 Выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает постепенно удаляясь от стартующего.

26 Выбегание со старта в гору, тоже с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке.

27 То же под горку с выбеганием на ровный участок. Постепенно увеличивая длину и темп шагов.

28 Челночный бег по склонам крутого оврага вниз-вверх и обратно, переключайте усилия в работе ног и запоминайте ощущения в беге внизу оврага и легкости после выбегания на верх склона.

29 Прыжки с ноги на ногу на длину или частоту прыжков (до 30-50 отталкиваний), то же упражнение, но поочередно меняя акценты в усилиях и в направленности то на длину, то на частоту через каждые 10-6-4 прыжка, постепенно сокращая время и число прыжков на переключение акцентов.

30 Энергичная работа руками, как при беге с отягощением в положении выбегания со старта – туловище параллельно дорожке. После упражнения выполнять пробежки со старта.

31 Выбегание со старта с фиксированием выполнения 10 беговых шагов с разными заданиями: а) на большую длину шагов (8), б) на самую высокую частоту шагов (Т), в) за меньшее время; (г) при оптимальном нарастании длины шагов.

Рассмотренные выше упражнения направлены на совершенствование преимущественно скоростных компонентов.

Комплекс упражнений для развития быстроты

1 И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на со временном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2 И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.

3 И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4 И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 с Выполнять в среднем и быстром темпе.

5 И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 с Повторить 2 раза. Выполнять в быстром темпе.

6 И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя начинается движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 с сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз.

7 И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.

8 И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.

9 И.п. – лечь на спину на гимнастической скамейке. Ноги прямые под углом 45 разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе.

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

О.В. Петрова, М.А. Демешкина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СОШ № 53»,

г. Курган

Активный физкультурно-спортивный отдых поможет обеспечить наш проект организации деятельности летнего школьного оздоровительного лагеря «Солнечный», включающий игры и развлечения для детей,

упражнения для укрепления здоровья и поддержания хорошего настроения, демонстрацию спортивных успехов, информацию для воспитателей и родителей.

Проект реализуется на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина».

Задачи проекта:

- 1) оказание максимального внимания развитию личности ребенка, раскрытие его способностей на основе удовлетворения интересов и не удовлетворенных в школе потребностей (прежде всего духовных, интеллектуальных и двигательных);
- 2) создание праздничной обстановки для настроения детей и удовлетворения личных интересов в физической культуре;
- 3) стимулирование стремления детей и их родителей к двигательной активности, к ощущению ценности и красоты движений и общения;
- 4) развитие духовного опыта детей в спортивно-игровой деятельности;
- 5) формирование у детей чувства причастности к физкультурно-спортивной жизни школы.

Основной функцией детского оздоровительного лагеря является рекреативная. Под этим словом (рекреация) понимаем организацию отдыха вообще. Активный отдых – это каждодневный труд по поддержанию формы не только спортивной в прямом смысле этого слова, а формы здоровья. Программа основана на сотрудничестве воспитателей, психологов, медицинского работника, логопеда, учителей физической культуры и воспитанников. Организацию всей оздоровительной работы в лагере осуществляет пресс-служба и выбранный из числа воспитанников дежурный по здоровью, задачами которых являются просвещение, пропаганда здорового образа жизни, демонстрация привлекательных образцов поведения, воспитание ценностных ориентаций на здоровье, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха, самосовершенствования. Каждый день в лагере проходит под девизом, определяющим направление работы всего коллектива (информационные материалы дежурного по лагерю). На стендах отрядов вывешивается информация о здоровье. В лагере формируются отряды с учетом интеле-

ресов детей и спортивного профиля, с членами которых проводятся ежедневные групповые и индивидуальные занятия. Для детей с нарушениями здоровья проводятся ежедневная корригирующая гимнастика, закаливающие процедуры, антистрессовый комплекс (2 раза в неделю). Проведение совместных мероприятий позволяет организовать взаимодействие детей младшего, среднего и старшего возраста.

План деятельности школьного оздоровительного лагеря предусматривает следующие виды работы: организационная работа, оздоровительная и физкультурно-спортивная работа, организация разносторонней творческой деятельности.

Итогом деятельности летнего школьного оздоровительного лагеря являются не только сформированные у детей культурно-гигиенические нормы поведения, но и закрепление этих норм в привычку.

ПОСТАНОВКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МБОУ «СОШ» № 53 ГОРОДА КУРГАНА

С.А. Виноградова

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ № 53»,
г. Курган*

МБОУ «СОШ № 53» было открыто в 1991 году. Школа носит имя Александра Шараборина, выпускника школы, погибшего в Чечне.

С первого дня школа одним из приоритетных направлений своей деятельности считает пропаганду физической культуры и спорта, укрепление и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса, формирование потребности здорового образа жизни, представление всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально-адаптивного, физически развитого выпускника.

Главным успехом школы по организации физического воспитания является заинтересованность и активность всех участников образовательного процесса: администрации школы, педагогического коллектива, учащихся и их родителей. Системная работа школы стала возможной благодаря сотрудничеству с учреждениями дополнительного образования со-

циума. На базе школы организованы занятия дополнительного образования детей по 5 видам спорта. Обучающиеся школы посещают секцию туристско-краеведческой направленности, ледовую арену «Юность», бассейн «Олимп» и «Дельфин».

Основные направления работы школы:

- работа с учащимися.

Предметы учебного плана школы позволяют реализовывать обучение здоровью всех учащихся (в школе реализуется программа «Здоровье», программа превентивного обучения). В учебный план включены 3 урока физической культуры, в школе реализуются малые формы физического воспитания: гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, динамическая пауза для обучающихся 1 классов, спортивный час для обучающихся групп продленного дня. Школьный мониторинг показывает, что до 64% детей охвачены активным занятием спортом, 100% обучающихся вовлекаются в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, на одного обучающегося в среднем приходится от 12 до 14 соревнований, спортивных праздников.

На способных детей учителя составляют маршрут индивидуального развития для подготовки и участия в олимпиаде по физкультуре, научно-практической конференции.

В школе ведется целенаправленная работа с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

Школа принимает активное участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях.

- работа с педагогами.

Учителя физической культуры принимают активное участие в организации и проведении педагогических чтений, педагогических советов, работе различных семинаров, проводят семинары-практикумы для педагогов школы, работают со студентами-практикантами. Для педагогов проводятся Дни здоровья, психологические тренинги.

- работа с родителями.

Педагогическое просвещение родителей по вопросам здоровьесбережения детей реализуется на родительских собраниях. Родители принимают активное участие в проведении Дней здоровья и соревнований. Родители оказывают посильную помощь в укреплении материальной базы школы.

Таким образом, выстроенная система работы школы по физическому воспитанию способствует формированию здорового стиля жизни, приоритета здоровья как непреходящей жизненной ценности для человека.

В наших руках растет наше будущее, следовательно, и будущее страны в целом. Здоровый ребенок – здоровое будущее.

РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ» В КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

С.А. Мусихина

Курганский государственный университет

В последние годы наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную (Н.М. Амосов, 1987; Ю.П. Лисицын, 1982; 1901; Ю.Ф. Змановский, 2005, И.А. Аршавский, 2008 и др.).

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно тогда закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия на человека важное место занимает физическое воспитание.

Дети с нарушением речи часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Отрицательно сказывается на здоровье долгое пребывание детей в сидячем положении. Поэтому необходимо уделять серьезное внимание физической культуре, закрепляя с помощью подвижных игр разной сложности, индивидуальных занятий моторные навыки, повышая активность, развивая подражательность, формируя игровые навыки.

У детей с речевой патологией имеются отклонения в состоянии общей и тонкой моторики, а также наблюдаются особенности её развития. Общее недоразвитие речи затрудняет общение, способствует возникновению таких психологических особенностей, как замкнутость, робость, нерешительность, порождает специфические черты как общего, так и речевого поведения, приводит к снижению психической активности. Поэтому необходимо проводить специальную работу по оздоровлению и коррекции нарушений двигательной сферы у детей с речевыми расстройствами.

Основные цели оздоровительного направления данной системы решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния каждого ребенка. Объективной основой воспитательно-оздоровительного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в воспитательно-образовательном процессе. В содержание образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

В дошкольном учреждении созданы оптимальные условия для коррекционно-развивающей работы и всестороннего гармоничного развития детей с общим недоразвитием речи, и выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач обеспечивается благодаря комплексному подходу и тесной взаимосвязи работы специалистов педагогического и медицинского профилей.

Основой перспективного и календарного планирования коррекционной работы в соответствии с требованиями Программы является тематический подход, обеспечивающий концентрированное изучение материала. Поэтому при составлении перспективного плана по физическому воспитанию дети по сравнению с нормой имеют особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности, инструкторами по физической культуре также разрабатываются сюжетные занятия, в которых используются темы логопедов.

Сюжетные занятия являются одной из организованных форм проведения занятий по физической культуре, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых в традиционной форме, все средства физического воспитания, используе-

мые в таком занятии, подчинены определенному сюжету. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности, что очень ценно для работы с детьми с общим недоразвитием речи. Сюжетные занятия содержат целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в устной форме окружающий мир ребенка; они состоят из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия. В занятия включены разные задачи по развитию речи, а также задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Программа сюжетных занятий направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс более легким и плодотворным, способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам, к себе, в результате чего ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

В сюжетных занятиях решается задача по формированию правильного речевого дыхания и длительного ротового выдоха, что обеспечивает речевое развитие дошкольников на занятиях по физической культуре, а также используется яркое, красочное и многообразное оборудование, способствующее эмоциональному и интеллектуальному развитию детей.

Таким образом, применение системы методов оздоровления способствует личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребенка, позволяет обеспечить развивающее обучение дошкольников, всестороннее развитие их интеллектуально-волевых качеств, дает возможность сформировать у детей психические процессы и такие личностные качества, как креативность, любознательность, инициативность, ответственность, самостоятельность.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Е.Ю. Рожина

Коррекционная школа, г. Нефтеюганск

Логопедическое направление коррекционного воздействия педагогики является ведущим в коррекционном образовательном учреждении. Логопед инициирует проведение медико-педагогических консилиумов, способствует логопедизации режимных моментов, активизирует обмен информацией, практическим опытом. Роль учителя-логопеда дошкольного образовательного учреждения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка школьного возраста.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего обучения в школе.

В процессе организации логопедической работы мы используем технологии сохранения и стимулирования здоровья.

По мере утомляемости детей включаем в занятие динамические паузы (2-5 мин), рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Динамические паузы могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, спортивных подвижных игр в зависимости от вида занятия. Для детей с вялой осанкой и плоскостопием используем элементы стретчинга. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Для детей с повышенным состоянием тонуса используем элементы релаксации под спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В любой удобный отрезок времени проводим пальчиковую гимнастику.

В осенний и весенний периоды проводим точечный самомассаж для детей с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

В основу формирования речевого дыхания легли упражнения парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой, согласно которой тренировочный эффект усиливается благодаря созданию дополнительного сопротивления как дыхательным мышцам, так и потоку воздушной струи. Тренинги, предложенные этим автором, мы адаптировали к нашему игровому оборудованию. В основу адаптированных игр положен принцип парадоксального дыхания, который призваны сформировать игры упражнения «Пожарники», «Насос», «Гармошка», «Шарик», «Сосчитай мячики», «Покачай игрушку на животе». При проведении этих упражнений школьникам дается установка: делать шумный вдох носом на максимум движения, а выдох произвольный. При этом оборудование создает дополнительное сопротивление или нагрузку.

Рассматривая физиологическое дыхание как один из факторов здоровьесбережения школьников с нарушением интеллекта, а речевое – как фундамент для формирования устной речи, мы смогли удовлетворить потребности детей в двигательной активности и различных формах деятельности, сообразной их природе; сформировать паттерн дыхания в наиболее сжатые сроки и без ущерба для психофизического здоровья ребенка и педагога; вызвать и закрепить у детей энергетический экономный тип дыхания, который лежит в основе речевого дыхания; обеспечить комплексное

развитие всех систем, отвечающих за речевое высказывание (мимический и артикуляционный праксис, голосообразование и просодия).

При использовании данных технологий происходит укрепление здоровья школьников с интеллектуальными нарушениями, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности, гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.В. Шиндина

Мордовский государственный педагогический институт

им. М.Е. Евсевьева,

г. Саранск

Актуальность разработки проблемы совершенствования профессионального мастерства педагога обусловлена закономерностями общественного развития. В научно-методической литературе имеется ряд исследований посвященных совершенствованию системы повышения квалификации, ее роли в непрерывном образовании учителя. Основные задачи в данной проблеме решают факультеты повышения квалификации, институты усовершенствования учителей, институты повышения квалификации и другие учреждения [1].

В условиях перехода от групповой системы к личностно-

ориентационной требуются новые подходы, способствующие профессиональному росту специалиста физической культуры и спорта. Переход на субъективный, индивидуально-активный уровень понимания профессионализма специалиста предусматривает индивидуальное направление, проектирование и формирование его собственной деятельности. Одним из перспективных, но наименее изученных направлений в данной области является индивидуализация профессионального совершенствования специалиста физической культуры и спорта, основанная на изучении его характеристик (диагностировании) и, исходя из результатов диагностирования, составление индивидуальных программ повышения профессионального мастерства. Учитывая, что процесс профессионального совершенствования – неотъемлемая часть педагогической деятельности специалиста, проблема разработки научно-обоснованных рекомендаций по улучшению содержания и организации повышения квалификации имеет научный и практический интерес.

Оценить профессиональную деятельность специалистов физической культуры и спорта можно с помощью разработанной методики диагностики, которая позволяет выявить сильные и слабые стороны профессионализма, стимулировать его к профессиональному совершенствованию.

При проведении курсов повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту на основе индивидуального подхода необходимо соблюдать следующие условия:

- изучить индивидуальные особенности, запросы учителей с различным уровнем педагогической квалификации;
- контролировать процесс использования форм и методов педагогической работы со специалистами, акцентировать внимание на комплексном применении форм и методов активного обучения, адекватных их профессиональному уровню;
- обеспечить наличие вариативных индивидуальных заданий по программе обучения;
- оперативно вносить необходимые коррективы в учебный процесс курсов;
- обеспечить соответствующую материальную базу для проведения занятий.

В процессе совершенствования у специалистов профессиональных умений и навыков и для активизации их мыслительной деятельности

включать в программу повышения квалификации анализ и решение конкретных педагогических ситуаций, которые имеют место в практической деятельности специалистов физической культуры и спорта [2].

При составлении индивидуальных планов самосовершенствования специалистов физической культуры и спорта использовать следующие направления:

- повышение методологического и теоретического уровня;
- углубление знаний по преподаваемому предмету;
- обогащение психолого-педагогических знаний;
- самостоятельную проработку тем, по которым обнаружены существенные пробелы;
- изучение передового педагогического опыта;
- посещение лекций, участие в конференциях и семинарах по проблемам физического воспитания;
- работу над творческой темой;
- выполнение научных исследований;
- подготовку докладов.

Для совершенствования гностических умений специалистов физической культуры и спорта использовать следующие приемы: преднамеренное развитие навыков и умений наблюдения, анализа и обобщения педагогических фактов; выполнение мыслительных упражнений по развитию у себя общих и специальных мыслительных действий (сравнения, сопоставления, конкретизации, генерализации) [3].

Для совершенствования конструктивных умений специалистов физической культуры и спорта использовать выполнение упражнений для развития педагогического воображения, накопление опыта мысленного моделирования педагогического процесса и его результатов (конструировать содержание уроков и внеклассных мероприятий, отбирать необходимые средства и методы их проведения, учитывать условия педагогического процесса, ведение учета и контроля собственной деятельности).

Развивать информационные умения специалисту следует путем прослушивания и анализа аудиозаписей своей речи, тренировкой своего голоса на силу и выносливость, использования приемов подражания и копирования речи, упражнений для более четкого выразительного произношения.

Список литературы

1 Борисов, Ю. В. Профессиональная диагностика – необходимое условие самосовершенствования специалистов физической культуры и спорта [Текст] / Ю. В. Борисов, В. В. Шелепова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : тез. науч.-практ. конф. – Коломна, 2005. – С. 114-115.

2 Симонов, В. П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя [Текст] : учеб. пособие для студентов педвузов, учителей и слушателей ФПК / В. П. Симонов. - М. : Международная педагогическая академия, 2005. – 192 с.

3 Шелепова, В. В. Самооценка профессионального мастерства специалистами физической культуры и спорта в комплексной диагностике [Текст] / В. В. Шелепова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : тез. науч.-практ. конф. – Коломна, 2006. – С. 125–126.

ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРАЗДНИКОВ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В ШКОЛЕ

В.П. Романов, Н.В. Романова

Мордовский государственный педагогический институт

им. М.Е. Евсевьева,

г. Саранск

Спортивные соревнования, мероприятия, праздники, проводимые в школе, являются неотъемлемой частью физической культуры. Они решают важные задачи в формировании у школьников здорового образа жизни, привлечении учащихся и их родителей к активным занятиям физической культурой и спортом.

На соревнованиях преподаватель имеет возможность проверить эффективность учебно-воспитательной работы, обменяться опытом с коллегами, оценить способности учеников, а соревнующие получают опыт, знания, умения и навыки, какие недоступны в обычных условиях тренировок. Соревнования являются своеобразным экзаменом и самым эффективным средством воспитания морально-волевых качеств, незаменимым средством оценки, самооценки, утверждения личности. В этой связи победа и поражение на сорев-

нованиях должны быть предметом детального анализа, результата которого учитываются программой дальнейшего совершенствования [2].

Присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы требуют собранности, дисциплинированности, умения подчинить свои интересы интересам коллектива, налагают на участников большую ответственность за свое поведение не только на ковре, но и вне его.

Важное значение имеет традиционный церемониал приветствия. В нем проявляются скромность, воспитанность, вежливость, достоинство, уважение к соперникам и зрителям.

На соревнованиях ученики должны укрепить свою веру в справедливость и благородство, что требует честности, беспристрастности и объективности в судействе. Соревнования должны проходить в спокойной, доброжелательной обстановке.

Серьезное внимание уделяется технике безопасности. Здесь главную роль играет преподаватель, его организаторское и педагогическое мастерство. Он должен обеспечить доступность соревновательных упражнений и полное понимание их сущности участника, провести беседы, побуждающие к безопасному выполнению всех применяемых приемов, напомнить правила самостраховки и страховки, указать на необходимость беспрекословного выполнения требований судьи. Немаловажным является правильный подбор соперников – с учетом их веса и длины тела, подготовленности, а также внимательное отношение к состоянию здоровья и самочувствию учеников. Это обстоятельство является одним из самых важных требований техники безопасности во время соревнований. Следует обратить внимание на исправность используемых снарядов и инвентаря, наличие предохранительных матов в наиболее опасных местах.

На официальные соревнования по спортивной борьбе юные спортсмены допускаются лишь на втором году обучения. Целесообразность такого подхода не вызывает сомнения, так как многие технические действия спортивной борьбы имеют сложную координационную структуру, связаны с бросками и падениями, требуют тщательной специальной подготовки. Однако это не исключает возможности придать соревновательную направленность различными упражнениями, играм, простейшим формам единоборства, которые широко используются при занятиях борьбой. Особая роль в этом плане принадлежит играм и простейшим формам единоборств, которые безопасны и доступны даже для школьников

младших классов. Благодаря играм повышается физическое развитие, воспитываются необходимые черты характера и формируются специфические навыки: устойчивость, умение маневрировать, распределять и соизмерять усилия, использовать при преодолении сопротивления противника собственный вес, предупреждать захваты разных частей тела, бороться за обусловленную территорию и т.д. [1]. Эти элементы составляют смысловую основу борцовского поединка, в то же время не требуют специальной подготовки, могут проводиться в условиях зала или на открытой площадке без дополнительного оснащения и борцовского ковра. Такие соревнования увлекательны, эмоциональны и существенно дополняют содержание уроков по физической культуре.

Список литературы

1 Коротков, И. М. *Подвижные игры в занятиях по борьбе [Текст] : учебное пособие / И. М. Коротков // Физическая культура в школе. – М., 2008. – С. 23-25.*

2 Мейксон, Г. Б. *Физкультурно-спортивная работа в школе [Текст]/ Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский. – М. : Просвещение, 2009. – 143 с.*

СЕКЦИЯ 3

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ТУРИЗМ В ПРОФИЛАКТИКЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

В.В. Зотин, А.А. Мельничук

*Сибирский государственный технологический университет,
г. Красноярск*

В связи с наблюдающимся в последнее время активным развитием адаптивной физической культуры, ее важнейшего компонента – адаптивного спорта и особенно его паралимпийского направления, очевидным прогрессом достижений российских паралимпийцев на международной

спортивной арене, их уникальными результатами и победами во время зимних Паралимпийских игр в Турине (2006) и Ванкувере (2010) – значительно возросло внимание средств массовой информации, государственных и общественных деятелей, тренеров, ученых и вообще социума к этому виду социальной практики.

Отмеченная тенденция уверенного вхождения наших спортсменов-паралимпийцев в мировую систему адаптивного спорта и особенно завоевание ими в этой системе лидирующих позиций актуализировало целый ряд теоретических проблем и, прежде всего, проблему систематизации и унификации терминологического (понятийного) аппарата, сложившегося в нашей стране и мировом сообществе. Неточное, неоднозначное, а в ряде случаев некорректное использование терминов (понятий) иногда приводит к недоразумениям, заблуждениям и даже неверным суждениям и выводам.

Одним из таких терминов (понятий) является «классификация спортсменов в адаптивном спорте».

В данной статье под классификацией спортсменов в адаптивном спорте будем понимать и непосредственно процесс разделения спортсменов на те или иные группы, классы, дивизионы и т.п., и собственно результат этого разделения, т.е. каким-то образом (прежде всего юридически) закрепленные группы, классы, дивизионы [1].

Сложнейшим объектом данной классификации являются спортсмены, занимающиеся адаптивным спортом (паралимпийским, сурдлимпийским, Специальным Олимпийским). Разделить их на группы, классы, дивизионы исходя из одного классифицированного признака невозможно. Поэтому в этом случае используется сложное основание деления, состоящее из нескольких признаков.

В экономически развитых странах именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных и культурных явлений. При этом человек, его здоровье, культура, образование, личностные качества рассматриваются как цель, результат, смысл преобразования природы и общества.

Поэтому в качестве основных классификационных признаков при разделении спортсменов на группы, классы, дивизионы были выбраны признаки, раскрывающие особенности самого спортсмена. К таким классификационным признакам относятся пол, возраст, вес и др. Более слож-

ным объектом является спортсмен с ограниченными возможностями здоровья, который помимо выделенных признаков проходит классификацию и по таким признакам, как наличие и тяжесть поражения, степень оставшихся функциональных возможностей.

Необходимо подчеркнуть, что данное сложное основание реализует важнейший принцип классификации – обеспечение равных возможностей в достижении спортивного результата, который предполагает максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в пределах стартовой группы (принцип справедливости). Без этого в принципе не может существовать адаптивный спорт. При разделении спортсменов в зависимости от их особенностей в соответствии с ограниченными возможностями их здоровья выделим несколько классификационных признаков.

1 В зависимости от вида заболевания, инвалидности все лица, занимающиеся адаптивным спортом, можно разделить на группы: с поражением зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и слуха. Этот классификационный признак дает основание для выделения направлений адаптивного спорта. В паралимпийском направлении участвуют лица с поражением зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта; в сурдлимпийском – слуха, в Специальном Олимпийском – с поражением интеллекта. Отметим, что начиная с 2012 года лица с поражением интеллекта участвуют в двух направлениях адаптивного спорта – паралимпийском и Специальном Олимпийском, используя различные модели соревновательной деятельности.

2 Важнейшим классификационным признаком, позволяющим провести разграничительную линию между теми, кто может участвовать в соревнованиях по различным видам адаптивного спорта и кто – нет, является наличие у спортсменов так называемого минимального уровня поражения. Если такого уровня поражения нет, то спортсмен даже при наличии у него заболеваний не допускается к соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Данную классификацию можно назвать альтернативной (работающей по принципу есть достаточное поражение или нет). Для спортсменов, имеющих поражение различных органов и систем, устанавливаются различные критерии минимального уровня поражения. Например, для лиц с ампутациями конечностей – ампутация одной конечности проходит через запястье (для верхней конечности) или голеностопный сустав (для нижней ко-

нечности); для лиц с последствиями травм позвоночника и спинного мозга – 70 или меньше баллов по результатам мануально-мышечного тестирования (ММТ) мышечной силы нижних конечностей и т.д.

3 Следующий классификационный признак, позволяющий разделить всех занимающихся адаптивным спортом на две группы, исходит из наличия или отсутствия дифференциации спортсменов на классы после их отнесения и лицам, имеющим право участвовать в спортивных соревнованиях по адаптивному спорту (после прохождения альтернативной классификации).

К первой группе спортсменов по этому признаку относятся лица с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения, ко второй группе – лица с поражением слуха и интеллекта.

Лица с поражением опорно-двигательного аппарата в зависимости от вида патологии разделяются на различное количество классов:

- инвалиды с врожденными или приобретенными ампутациями конечностей разделяются на девять классов;
- лица с последствиями травм позвоночника и спинного мозга – на шесть;
- лица с церебральными поражениями (нарушения мозговой двигательной системы) – на восемь классов;
- лица с поражением зрения – на три класса и т.д [2].

4 В зависимости от того, является ли тот ли иной дефект постоянным или может корректироваться, все спортсмены разделяются на две группы:

- а) те, кто должен проходить периодическое переосвидетельствование (переклассификацию);
- б) те, кто имеет постоянный класс.

В завершении сформулируем основные установочные положения разработки данной классификации.

Во-первых, для разработки научно-обоснованной спортивной классификации для лиц с нарушением интеллекта необходимо тщательно проанализировать мировые, европейские и национальные рекорды спортсменов с нарушенным интеллектом и сравнить их с аналогичными результатами здоровых спортсменов, спортсменов с поражением зрения и слуха,

т.е. с теми, у кого отсутствуют заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, выявление соотношения между лучшими достижениями олимпийцев, паралимпийцев (кроме лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) и сурдлимпийцев необходимо использовать как количественные показатели для построения спортивной классификации лиц с интеллектуальными нарушениями.

Список литературы

1 *Евсеев, С. П. Адаптивный спорт [Текст] / С. П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2010.*

2 *Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура [Текст] / Н. Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.*

ГИМНАСТИКА

А.В. Липатова, Н.П. Герасимов

Казанский национальный исследовательский технический

университет им. А.Н. Туполева,

Набережночелнинский филиал

Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта. В Древней Греции какое-то время физическими упражнениями занимались без одежды, так как считали, и об этом очень хорошо сказал Владимир Маяковский, что «в мире нет прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи». Гимнастика в те времена включала в себя и игры, и бег, и прыжки, и единоборства, и танцы. Существует несколько видов гимнастики: такие как спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная и уличная.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

- гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;
- ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, который включает в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. В данное время на турнирах международного уровня гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте, два в абсолютном индивидуальном первенстве и десять в отдельных видах многоборья.

Художественная гимнастика — один из видов спорта, в котором выполнение разных гимнастических упражнений происходит под музыку с использованием различных предметов (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), а также без них. В последние годы на соревнованиях мирового класса выступления не проводятся без предметов.

Командная гимнастика – это вид спорта, который включает в себя динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Командная гимнастика (от англ. teamgym) возникла в Скандинавии, где являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет.

Цирковая гимнастика разделяется на партнерскую и воздушную, в которую входят упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже, упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем.

Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная – упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная – упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике.

Спортивная акробатика – вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В спортивную акробатику входят три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

Уличной и дворовой гимнастикой в основном занимаются непрофессиональные спортсмены, для которых это является стилем жизни. Уличной гимнастикой занимаются на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях – просто на улице. Наш более популярный вид уличной гимнастики – паркур.

Гимнастика – очень популярный вид спорта, который сохраняет и укрепляет здоровье человека и развивает его способности.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни

А.Х. Ганиева, Н.П. Герасимов

*Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева,
Набережночелнинский филиал*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

1 Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних

органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

2 Труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда, якобы вызывающем «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд, как физический, так и умственный не только не вреден, но и, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, а безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы, как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности. Непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т.п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа.

Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю, не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера – на утро, с сегодня – на завтра и вообще в долгий ящик.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип

построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть отдыха должен находиться на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений: на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т.п.

3 Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна, необходимо за 1-1,5 ч до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5 ч до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года – с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время: это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным,

вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и людям физического труда, т.к. их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

4 Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная

норма только ходьбы для молодого мужчины составляет 15 км, меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы : 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом и т.д.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время, для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексy. Человек, обедающий в строго определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексy.

Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить режим излишним педантизмом до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма, которое лучше всего начать с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление,

улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растереть обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36° С), постепенно переходя к прохладной, а затем – к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Список литературы

1 Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни [Текст] / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – М. : Профиздат, 1987.

2 Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья [Текст] / В. И. Воробьев. – М. : Знание, 1987.

3 Березин, И. П. Школа здоровья [Текст] / И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. – М. : Московский рабочий, 1989. – 221 с.

4 Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст] : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2004.

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

С.А. Рябая, А.А. Фефилов

Ижевский государственный технический университет

им. М.Т. Калашикова

В последние годы все больше возрастает интерес к развитию адаптивной физической культуры и спорта в различных регионах Российской Федерации. Среди авторов, занимающихся изучением данной проблемы, можно выделить Э. Исакова [2], Е.Е. Шомысову [6], А.С. Махова [5] и др.

Согласно официальным данным, в Российской Федерации около 13 млн. человек с инвалидностью – 9,2% всего населения [1, 114]. В Удмуртской Республике (далее – УР) проживает около 1,5 млн человек, из них около 116 тыс. имеют инвалидность (среди них – более 4900 детей).

В Удмуртии уделяется большое внимание организации и проведению спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В результате проведенной работы наблюдается рост количества лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом (рисунок 1).

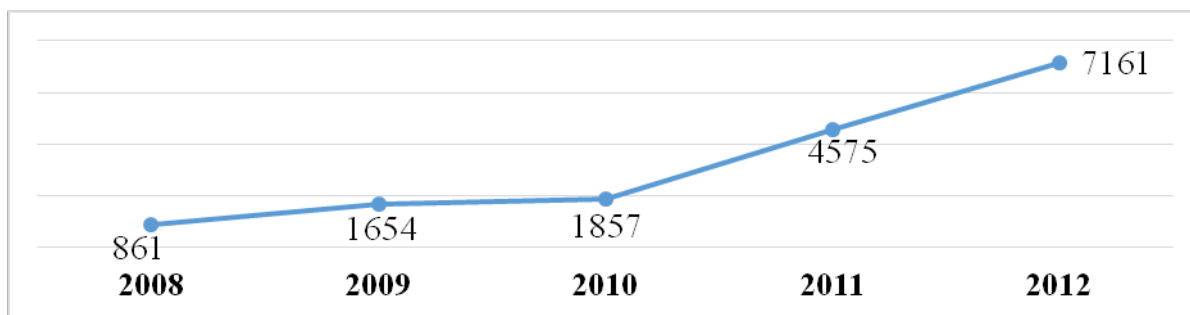


Рисунок 1 – Количество лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в Удмуртской Республике, занимающихся физической культурой и спортом в 2008–2012 гг. [3, 43]

Средства, ежегодно выделяемые Министерством физической культуры, спорта и туризма Удмуртской Республики на адаптивный спорт, представлены на рисунке 2.

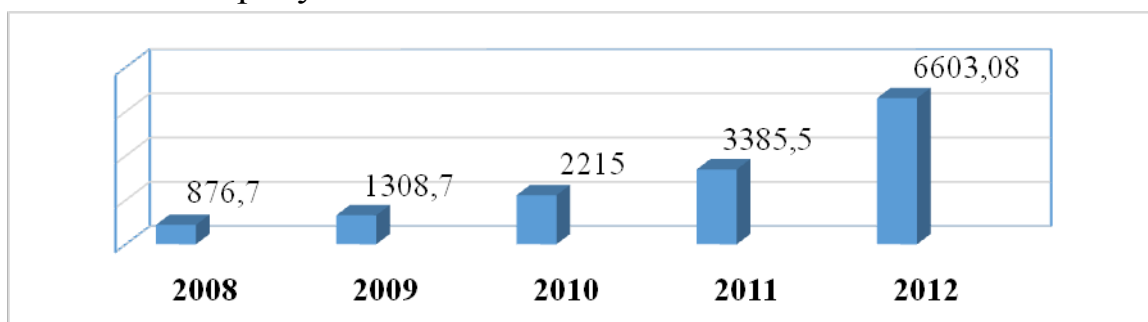


Рисунок 2 – Расходы на организацию и проведение спортивных мероприятий среди инвалидов в Удмуртской Республике в 2008–2012 гг. (тыс. руб.) [3, 43]

Решением Правительства Российской Федерации за Удмуртской Республикой закреплены базовые виды спорта как по олимпийским дисциплинам, так и по паралимпийским. В 2011 г. была получена федеральная субсидия для развития видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и инвалидов по зрению в размере 654 тыс. руб. [4, 20].

Удмуртия – один из немногих регионов России, в которых уже накоплен большой опыт развития паралимпийских видов спорта. Представители нашего региона успешно выступают на всероссийских и международных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону, горнолыжному спорту и сноуборду, велоспорту, легкой атлетике. В 2009 г. в УР был создан хоккейный клуб «Удмуртия».

На территории Удмуртии имеются два горнолыжных комплекса с подъемниками, системами хронометража «Омега», гостиничными комплексами, которые являются основной тренировочной и соревновательной базой сборной команды России по сноуборду среди спортсменов-инвалидов.

В 2012 г. Удмуртские параспортсмены завоевали 96 медалей разного достоинства. В состав сборных команд России по видам спорта входят 23 спортсмена-инвалида, в составе сборных УР – 214 человек. В 2012 г. спортсмены-инвалиды региона приняли участие в 33 чемпионатах и первенствах России, кубках России, всероссийских фестивалях и спартакиадах, в 16 международных соревнованиях, 63 учебно-тренировочных сборах регионального и всероссийского уровня [3, 20].

В марте 2013 г. на территории Удмуртии проводились финальные соревнования I Всероссийской зимней Спартакиады инвалидов, в которых приняли участие представители 35 регионов РФ. Удмуртская Республика была представлена во всех видах Спартакиады.

В паралимпийских играх 2014 г. в г. Сочи представляют В. Кононов (лыжные гонки), В. Лекомцев (лыжные гонки и биатлон). Шесть уроженцев Удмуртии включены в состав хоккейной команды (В. Каманцев, Е. Петров, Р. Тучин, А. Двиняников, А. Лысков, И. Кузнецов).

Список литературы

1 *Бегидов, М. В. Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта [Текст] / М. В. Бегидов // Правовая наука и реформа юридического образования. – 2012. – № 2. – С. 114-119.*

2 *Исаков, Э. Модернизация организационно-экономических механизмов в сфере физической культуры и спорта инвалидов на опыте Ханты-Мансийского автономного округа – Югра [Текст] / Э. Исаков // Социальная политика и социальное партнерство. – 2010. – № 3. – С. 55-60.*

3 *Материалы итогового заседания коллегии Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики [Текст]. – Ижевск, 2013.*

4 *Материалы итогового заседания коллегии Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики [Текст]. – Ижевск, 2012.*

5 *Махов, А. С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России [Текст] / А.С. Махов. – Шуя, 2013. – 185 с.*

6 Шомысова, Е. Е. Состояние и проблемы инвалидного спорта в Республике Коми [Текст] / Е. Е. Шомысова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2006. – № 3. – С. 162-164.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ АДАПТИВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

*Т.Н. Поздеева, О.А. Немазенко
ГКОУ РО «Школа-интернат VI вида»,
г. Волгодонск*

Количество детей с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья год от года увеличивается и достигает 85% от общего числа новорожденных. Несмотря на успехи медицины, количество детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) медленно, но неуклонно растет.

В специальной (коррекционной) школе-интернате VI вида обучаются и проходят реабилитацию воспитанники с ОВЗ, имеющие двигательные нарушения различной этиологии и степени выраженности, детский церебральный паралич, врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата, вялые параличи и парезы верхних и нижних конечностей. Категория воспитанников чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести и структуре протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития, физической подготовленности и другим признакам.

В школе-интернате реализуются разнообразные образовательные программы, куда входят и занятия адаптивной физической культурой и спортом. Основная цель привлечения детей с ОВЗ к регулярным занятиям – восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участие в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

Адаптивная физическая культура – это область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, которая объединяет физическую реабилитацию, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, креативную (художественно-музыкальную) телесно ориентированную деятельность и экстремальные виды двигательной активности.

Адаптивный спорт – это вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации.

Основная задача адаптивной физической культуры и спорта заключается в формировании спортивной культуры ребенка с ОВЗ, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и др. ценностей физической культуры. Содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у ребенка с ОВЗ высокого спортивного мастерства и достижения им наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. Дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий плаванием впервые начинают ходить и говорить, овладевают высоким спортивным мастерством.

Само понятие «вовлечение» в спорт и занятия физической культурой уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям.

Особенно ярко социализация проявляется в системе спортивных соревнований детей с ОВЗ. Их можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание и др.

Адаптивная физическая культура и спорт для детей с последствиями ДЦП и нарушениями опорно-двигательного аппарата – это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная твор-

ческая деятельность, где дети с ОВЗ, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа.

Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет ребенку с ограниченными возможностями здоровья повысить самооценку, чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т.е. социализироваться в нем.

Адаптивное физическое воспитание в школе-интернате VI вида осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры;
- уроки ритмики (в младших классах);
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики утомления).

Адаптивная физическая рекреация (далее АФК) включена в режим дня и осуществляется в процессе внеурочной деятельности.

В режиме дня АФК представлена в виде:

- утренней гимнастики (до уроков);
- организованных игр на переменах;
- занятий ЛФК.

Во внеурочное время адаптивная физическая рекреация представлена следующими формами:

- занятия лечебной физической культурой с использованием специальных корригирующих костюмов «Атлант», «Адели», тренажера «Гросса», информационно-тренажерной системой «Тиса», различных тренажеров, укладок, фитболов и т.д.;

- оздоровительно-верховая езда (иппотерапия, что означает лечение лошадей), для этого на территории школы имеется манеж, необходимая амуниция и лошадь для занятий верховой ездой;

- физкультурные праздники, соревнования, конкурсы, развлечения;
- прогулки и экскурсии;
- дни здоровья;
- занятия и игры в семье.

Коррекционно-развивающие методики адаптивной физической культуры, реализуемые в условиях образовательного учреждения, направлены:

- на обеспечение полноценного физического развития;
- на повышение двигательной активности;
- на восстановление и совершенствование психофизических способностей;
- на профилактику и предупреждение вторичных отклонений;
- на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей;
- на активное развитие познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Занятия адаптивной физической культурой и спортом являются важной и неотъемлемой частью жизни воспитанников школы, помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на состояние организма, развивают творческий потенциал, способствуют развитию физических качеств, предоставляют возможность самореализации.

На базе школы-интерната открыта и успешно функционирует областная инновационная площадка по адаптивному плаванию.

Результатом работы по адаптивному спорту стало участие наших воспитанников в 9 международных (Чехия, Германия, Голландия, Исландия, Дания, Украина) и 28 всероссийских соревнованиях, на которых завоевано 883 медали, из них 377 – золотых, 277 – серебряных, 229 – бронзовых. Воспитанниками школы-интерната установлено 15 абсолютных рекордов России.

Разработано уникальное руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которое одобрено к изданию паралимпийским комитетом Российской Федерации и опубликовано издательством «Советский спорт».

Авторским коллективом педагогов ГКОУ РО школы-интерната VI вида разработаны модернизированные программы по плаванию и оздоровительно-верховой езде (иппотерапии) для детей с ограниченными возможностями здоровья, которые успешно применяются в образовательной, реабилитационной, физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения.

Педагогический коллектив школы добился определенных успехов в достижении главной цели адаптивной физической культуры – коррекции имеющихся отклонений в развитии или состоянии здоровья, в воспитании

личности, формировании здорового образа жизни, развитии физических качеств, социализации и интеграции занимающихся.

Развитие адаптивного плавания, желание участвовать в международных, всероссийских соревнованиях и паралимпийских играх, возрастающие спортивные достижения воспитанников требуют находить новые формы, методы и средства учебно-тренировочного процесса, учитывая передовой опыт адаптивной физической культуры.

Многолетняя практика работы с детьми с ОВЗ показывает, что адаптивная физическая культура и спорт рассматриваются как средство для социальной интеграции таких детей в общество, является мощным стимулом, помогающим установлению контакта с окружающим миром, и наиболее действенным методом реабилитации.

В связи с этим главной задачей специальной (коррекционной) школы-интерната VI вида остается вовлечение в интенсивные занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа детей с ОВЗ с целью успешной интеграции ребенка с ограниченными возможностями в общество.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Р.Р. Рахимова, Р.О. Кадирова

Уфимский государственный университет экономики и сервиса

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на профилактику и реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде спортсменов (спортсменов после получения различных травм) и людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1, 57].

У спортсмена с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

– непосредственное восстановление и активизации функционирования спортсмена в обществе и его деятельности;

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- желание улучшать свои личностные качества и стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формирование у спортсменов здоровых психологических установок.

По данным Всемирной организации здравоохранения, лица с ограниченными возможностями составляют около 10% населения земного шара. Эта статистика характерна и для России (15 млн лиц с ограниченными возможностями). Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, и все же в результате постепенной гуманизации общества были приняты Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей для лиц с ограниченными возможностями. Во многих странах отработана система комплексов для занятий физической культурой и спортом, которые включают в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и туристические клубы для спортсменов и спортсменов-инвалидов. Но самое главное – создание условий по привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, восстановлению утраченного контакта с окружающим миром, созданию необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

На сегодняшний день туризм также во всем мире получил признание как важное уникальное средство профилактики и реабилитации оздоровления спортсменов. Туризм является сравнительно новым, динамично развивающимся направлением адаптивного спорта. Современный туризм многообразен (оздоровительный, познавательный, спортивный, реабилитационный). Любой из названных комплексов мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей, помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, спортсмену-инвалиду, для того, чтобы он мог пользоваться коляской, протезом, и для восстановления трудоспособности и приобретения новых трудовых навыков.

Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность» и тем более «спорт» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации спортсменов и спортсменов-инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья [2, 152].

На сегодняшний день проблемы профилактики и реабилитации спортсменов социальной адаптации средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и адаптивного спорта является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов во всех типах учреждений. Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих спортсменов и спортсменов-инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом при профилактике и реабилитации после полученных травм.

Список литературы

1 Брискин, Ю. А. *Адаптивный спорт [Текст]* / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316.

2 Козубовский, В. М. *Общая психология: познавательные процессы [Текст]* / В. М. Козубовский. – 3-е изд. – Минск : Алмафея, 2008. – 368 с.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

К.А. Котенева

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«СОШ № 44»,
г. Курган*

Старший дошкольный возраст является благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, гибкости, функции равновесия. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка. Еще Т.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал, как важно уметь изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, а также преодолевать их с возможно большей ловкостью. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения в школе. Сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей,

вливают на величину их использования, т.к. точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей, – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Анализируя литературные источники, мы пришли к выводу, что на развитие координационных способностей благоприятно влияют танцевальные упражнения. Поэтому в работе с детьми-дошкольниками в детском учреждении проводятся занятия по физической культуре с использованием элементов танцевальных упражнений. Танцы – это очень приятный вид досуга. Когда дети танцуют, они выплескивают весь накопившийся за день стресс и негативные эмоции. Танцы помогают раскрыть ребенку себя и свои возможности, дают возможность значительно улучшить координацию движений, развить и поддержать волевую и эмоциональную составляющую ребенка, а также помогают улучшить эластичность, пластичность и гибкость мышц, возможность ориентироваться в пространстве и просто укрепляют здоровье ребенка.

Следует подчеркнуть особую роль танцев в формировании и улучшении памяти и дисциплинированности ребенка. В первом случае, речь идет о том, что дошкольник учится запоминать и повторять движения, показанные педагогом, а также последующее воспроизведение движений через определенный промежуток времени. Что же касается развития дисциплинированности, то этого удастся добиться за счет того, что в большинстве танцевальных программ для детей заложен ритм, который должен четко соблюдаться, и только в этом случае есть возможность правильно выполнять упражнения. Кроме того, регулярность занятий танцами, к которым привыкает дошкольник, приводит к формированию такого жизненно важного качества, как обязательность, пунктуальность и ко многим другим. Даже если ребёнок скромный и стеснительный, танцы снимут все барьеры и сделают его более смелым и раскрепощенным. Выполнение танцевальных упражнений детьми-дошкольниками является неотъемлемой частью их физического и умственного развития. Все это возможно благодаря специальному комплексу упражнений, которые выполняются детьми несколько раз в неделю. В число этих упражнений входит бег,

ходьба под музыку, прыжки, подскоки и всевозможные танцевальные упражнения – элементы современных танцев.

Ритмическая музыка, сопровождающая выполнение танцевальных упражнений, может способствовать настройке организма на определенный темп работы, повышает его работоспособность, отдалляет наступление утомления, помогает бороться с влиянием однообразия, ускоряет протекание восстановительных процессов. Говоря о большом значении музыки в развитии движений, известный педагог Н.А. Ветлугина отмечает тесную взаимосвязь между музыкой и движением при одновременном их исполнении. Они объединяются поэтическим содержанием. Определяющую роль при этом играет музыка, развитие ее образов. Движения, сопутствующие музыке, выражают именно ее образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятия ребенком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремится выразить ее содержание. При подборе музыкальной композиции для занятий нужно учитывать многие стороны: возраст детей, физическую подготовленность, тематику, образность, выразительность занятия, воспитательный момент, характер каждого упражнения, уровень подготовленности детей. Можно использовать музыку из мультфильмов, некоторые народные произведения, отдельные части эстрадных песен, понятных детям.

Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Список литературы

1 Правдов, М. А. *Методика занятий физическими упражнениями с детьми 5-6 лет в детских садах [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. А. Правдов. – СПб., 1992. – 24 с.*

2 Попова, Т. В. *Содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с детьми 5-6 лет в детском саду [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Попова. – СПб., 1998. – 23 с.*

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ БАНИ И САУНЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

О.Г. Терещенко

Курганский базовый медицинский колледж

В процессе онтогенеза мышечные группы, регулирующие осанку, подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению, приводящему к укорочению последних, в результате чего возникает мышечный дисбаланс. Он в свою очередь ведет за собой нарушение нормального положения позвоночно-двигательных сегментов, что может явиться причиной остеохондроза позвоночника [1, 56]. Основными принципами коррекции мышечного дисбаланса при использовании средств физической реабилитации являются повышение эластичности сильных и увеличение силы слабых мышечных групп. В этом отношении наиболее эффективным средством и является стретчинг в комплексе с интенсивной релаксацией в форме массажа, ароматерапии, апитерапии, водотеплового фактора в условиях бани и сауны [3, 78].

Занятия ЛФК направлены на устранение дискоординации дыхательного акта. Включение в программу занятий упражнений, связанных с движениями рук и ног и совпадающими с фазами дыхания, становятся условно-рефлекторным раздражителем для деятельности дыхательного аппарата и способствуют формированию у больных условного дыхательного рефлекса [4, 89].

Еще более эффективно сочетание постурального дренажа с физическими упражнениями. Перед проведением занятий целесообразно использовать средства, стимулирующие отхаркивание, в форме ароматерапии и апитерапии или применение данных направлений в условиях мощного водотеплового фактора – бани или сауны.

Еще гениальный греческий врач Гиппократ (около 460-370 гг. до н.э.) изучал воздействие бань на организм человека. Одним из самых действенных терапевтических средств он считал водолечение и часто вместо лекарства прописывал больному посещение бани [2, 29].

Банная процедура воздействует на организм человека многогранно. Тепло, вода, резкое изменение температуры, массаж, даже самый простой, –

все эти факторы, объединившись, создают целый комплекс раздражителей, на которые организм отвечает соответствующими реакциями.

Банные процедуры благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат или мышечную систему. После хорошей бани мышцы испытывают релаксацию (полное расслабление). Парные и сауны весьма полезны для опорно-двигательного аппарата.

Влияние на мышцы: расслабление, снижение боли и утомления, повышается эластичность, гибкость.

Влияние на обмен веществ: увеличивается выделение из организма мочевины, молочной кислоты, мобилизация защитно-приспособительных механизмов организма, из организма с потом выводятся продукты распада.

Влияние на сумчато-связочный аппарат: увеличивается эластичность, устраняется отёчность, одеревенелость, болезненность, рассасываются патологические отложения в суставах, происходит интенсивный приток к суставам кислорода и питательных веществ, что усиливает в них восстановительные процессы.

Психический фактор банной терапии неповторим. После парной организм получает массу положительных эмоций, благотворно влияющих на психику. Устраняется нервное напряжение, идет полная мышечная релаксация, организм получает возможность восстанавливаться. Она отлично снимает усталость и восстанавливает утраченные силы, тонизирует и улучшает работу всех функций и систем [6, 82].

Также эффективно применять физкультуру в бане.

Парная сама по себе мощная нагрузка, поэтому баня в сочетании со спортивными упражнениями – это двойная, а то и тройная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Главным условием физкультуры в бане является щадящий режим выполнения физических упражнений. И, конечно, ни в коем случае не следует заниматься в парном отделении. Банной физкультуре следует уделить всего лишь 10 минут [5, 101].

Основные упражнения, которые не возбраняется делать в парной, расслабляют тело и делают воздействие пара более эффективным. Ну и, конечно, они не могут не сказаться на улучшении фигуры и на поднятии мышечного тонуса, потому что хоть и минимальное, но напряжение мышцы все-таки получают.

Также эффективно применение массажа, т.к. он хорошо расслабляет. И, как правило, сеанс массажа проводится после того, как человек побы-

вал в парной. Баня в сочетании с массажем будет вдвойне полезна для вашего организма и наиболее эффективна. Любой массаж бодрит, тонизирует и стимулирует.

Если в бане вы выполняете физические упражнения, массаж вам необходим вдвойне.

Помимо мануального массажа, который делается исключительно одними руками, различают массаж, осуществляемый с помощью массажеров. Он имеет ряд преимуществ по сравнению с обычным [7, 34].

Список литературы

1 Данько, Ю. И. *Очерки физиологии физических упражнений [Текст] / Ю. И. Данько. – М. : Медицина, 2004. – 255 с.*

2 Заликина, Л. С. *Домашнее водолечение [Текст] / Л. С. Заликина. – СПб. : Пионер, 2001.*

3 Зациорский, В. М. *Биомеханика двигательного аппарата человека [Текст] / В. М. Зациорский, А. С. Аруин, В. Н. Селуянов. – М. : ФиС, 2001. – 140 с.*

4 Козырева, О. В. *Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии // Физическая реабилитация [Текст] : учебник для академий и институтов физической культуры / О. В. Козырева, Т. И. Губарева, Н. Н. Ларионов а; под ред. С. Н. Попова. – Ростов-н/Д., 1999.*

5 Курпанн, Ю. *Физкультура, формирующая осанку [Текст] / Ю. Курпанн, Е. Таламбум. – М., 2001.*

6 *Остеохондроз: профилактика и исцеление недуга. – СПб. : Невский проспект, 2001.*

7 Ролик, И. С. *Комплексное применение средств физической реабилитации в восстановительном лечении остеохондроза позвоночника [Текст] : автореф. ... д-ра мед. Наук. – М., 1997. – 40 с.*

СПИСОК АВТОРОВ

- 1 Антонов Михаил Александрович** – преподаватель кафедры физической культуры, Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева
- 2 Ахметшина Алина Фанисовна** – студентка, Казанский Национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева, Набережночелнинский филиал
- 3 Бердникова Юлия Германовна** – доцент кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург
- 4 Блоцкий Сергей Михайлович** – кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры, Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь
- 5 Бочкарев Валерий Игоревич** – кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
- 6 Вехова Татьяна Анатольевна** – старший преподаватель кафедры дефектологии, Курганский государственный университет
- 7 Виноградова Светлана Анатольевна** – учитель физической культуры, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ № 53», г. Курган
- 8 Ворожейкин Олег Владимирович** – старший преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
- 9 Ганиева Алия Халитовна** – студентка, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева, Набережночелнинский филиал
- 10 Герасимов Николай Петрович** – доцент, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева, Набережночелнинский филиал
- 11 Гневашева Светлана Викторовна** – заведующая, МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 127 “Катюша”», г. Курган
- 12 Горбачёва Любовь Александровна** – студентка, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова

- 13 Горовой Вячеслав Александрович** – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, заместитель декана по учебной работе факультета физической культуры, Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь
- 14 Гридасова Елена Яковлевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва
- 15 Гумурзаков Марат Сабирович** – преподаватель физической культуры, педагогический колледж, г. Миасс
- 16 Демешкина Мария Александровна** – учитель физической культуры, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ № 53», г. Курган
- 17 Егорова Наталья Леонидовна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологии, Курганский государственный университет
- 18 Егорова Надежда Викторовна** – студентка, Курганский государственный университет
- 19 Жданова Юлия Сергеевна** – доцент, Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург
- 20 Зайнетдинова Айгуль Дамировна** – студентка, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева, Набережночелнинский филиал
- 21 Заколотная Елена Евгеньевна** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь
- 22 Зотин Виталий Владимирович** – старший преподаватель, Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск
- 23 Зяблов Денис Владимирович** – преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
- 24 Кадирова Римма Олеговна** – студентка, Уфимский государственный университет экономики и сервиса
- 25 Каргапольцев Алексей Васильевич** – преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ

- 26 Козел Наталия Александровна** – студентка магистратуры, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь
- 27 Копылова Наталья Сергеевна** – заместитель директора, Зауральский колледж физической культуры и здоровья, г. Шадринск
- 28 Корюкин Дмитрий Анатольевич** – кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет
- 29 Котенева Ксения Александровна** – учитель-логопед, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ № 44», г. Курган
- 30 Липская Наталья Георгиевна** – доцент, Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург
- 31 Липатова Александра Владимировна** – студентка, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева, Набережночелнинский филиал
- 32 Лопаяев Владимир Константинович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
- 33 Мирошниченко Дмитрий Александрович** – старший преподаватель кафедры физической культуры, Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева
- 34 Мельничук Артем Александрович** – студент, Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск
- 35 Меринов Станислав Георгиевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет
- 36 Москвин Михаил Александрович** – старший преподаватель, спортивный судья Всероссийской категории по дзюдо, заведующий кафедрой физического воспитания, Курганский государственный университет
- 37 Мусихина Светлана Александровна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологии, Курганский государственный университет
- 38 Немазенко Оксана Андреевна** – инструктор по физической культуре, ГКОУ РО «Школа-интернат VI вида», г. Волгодонск

- 39 Петрова Оксана Владимировна** – педагог-психолог, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ № 53», г. Курган
- 40 Поздеева Татьяна Николаевна** – Почетный работник общего образования РФ, заместитель директора по коррекционной работе, ГКОУ РО «Школа-интернат VI вида», г. Волгодонск,
- 41 Попов Михаил Вадимович** – доцент кафедры спортивных единоборств Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета
- 42 Приходько Вера Ивановна** – кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой лечебной физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск
- 43 Рахимова Рита Рифовна** – студентка, Уфимский государственный университет экономики и сервиса
- 44 Речкалов Александр Викторович** – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет
- 45 Речкалова Ольга Леонидовна** – доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет
- 46 Рожина Елена Юрьевна** – учитель-логопед, коррекционная школа, г. Нефтеюганск
- 47 Романов Виталий Петрович** – доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск
- 48 Романова Надежда Витальевна** – аспирантка кафедры педагогики, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск
- 49 Рябая Светлана Анатольевна** – кандидат исторических наук, доцент кафедры история российской государственности, Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова
- 50 Сагадатгареев Вильдан Венерович** – студент, Уфимский государственный университет экономики и сервиса
- 51 Савиных Борис Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет

- 52 Савочкина Анна Сергеевна** – студентка, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова
- 53 Семенова Марина Андреевна** – студентка, Курганский государственный университет
- 54 Смолина Татьяна Николаевна** – доцент, Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург
- 55 Струнин Игорь Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР, почетный работник высшего профессионального образования РФ, отличник физической культуры РФ, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Курганский государственный университет
- 56 Строганов Денис Андреевич** – заместитель директора, муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 30», г. Курган, заместитель президента федерации пауэрлифтинга Курганской области
- 57 Терещенко Ольга Геннадьевна** – преподаватель, соискатель, Курганский базовый медицинский колледж
- 58.Толмачева Ольга Сергеевна** – студентка, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева, Набережночелнинский филиал
- 59 Фефилов Артем Алексеевич** – студент, Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова
- 60 Федорова Екатерина Андреевна** – студентка, Курганский государственный университет
- 61 Хаменя Сергей Викторович** – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, отличник физической культуры, тренер высшей категории, Курганский государственный университет
- 62 Хаснулин Сергей Александрович** – учитель физической культуры, отличник физической культуры, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ № 26», г. Курган
- 63 Чугунова Людмила Ивановна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
- 64 Шаров Роман Валерьевич** – ассистент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет

- 65 Шильникова Людмила Станиславовна** – доцент, отделение общефизической культуры и спорта, Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, г. Барнаул
- 66 Шимченко Максим Валерьевич** – заведующий кафедрой физической культуры, старший преподаватель, Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева
- 67 Шиндина Ирина Васильевна** – доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск
- 68 Шипицина Ольга Васильевна** – доцент, Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург
- 69 Шкляревский Алексей Викторович** – преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
- 70 Штода Евгений Григорьевич** – доцент кафедры спортивных дисциплин, мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры РФ, Курганский государственный университет

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Струнин И.А.

СПОРТ В ЭПОХУ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ГЛОБАЛИЗАЦИИ 3

Ахметшина А.Ф., Герасимов Н.П.

СВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
С РАЗВИТИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА..... 6

Шильникова Л.С.

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ВОЛОНТЕРСТВА В МАССОВОМ СПОРТЕ
В РОССИИ 8

Сагадатгареев В.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ 10

Зайнетдинова А.Д.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА..... 13

Строганов Д.А.

ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА (СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ)
В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ (ВЗГЛЯД ТРЕНЕРА) 16

Речкалова О.Л.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 20

Гридасова Е.Я.

ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ 22

Заколodная Е.Е.

ЗНАЧЕНИЕ РОЛИ ТРЕНЕРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ..... 25

Федорова Е.А.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА
МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ 28

Меринов С.Г., Бочкарев В.И., Зяблов Д.В.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВЫХ И ПЛАНИРУЮЩИХ ПОДАЧ
СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД ЗАУРАЛЬЯ 31

Меринов С.Г., Бочкарев В.И., Шкляревский А.В.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛЫХ И ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 33

Шаров Р.В.	
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	35
Шиндина И.В.	
ОРИЕНТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ САМОРЕАЛИЗАЦИЮ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	38
Семенова М.А.	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В ЗАУРАЛЬЕ	42

СЕКЦИЯ 2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

Зотин В.В., Мельничук А.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	45
Чугунова Л.И.	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ	48
Корюкин Д.А.	
ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ У ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ	52
Савочкина А.С., Горбачёва Л.А.	
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	55
Бочкарев В.И., Речкалов А.В.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ С УРОВНЕМ СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ	57
Шимченко М.В., Речкалов А.В.	
ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	59
Бердникова Ю.Г., Смолина Т.Н.	
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ОЦЕНИВАНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	62

Штода Е.Г. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	65
Речкалов А.В., Бочкарев В.И., Ворожейкин О.В., Каргапольцев А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В ПЕРЕХОДНОМ И ОСНОВНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА.....	67
Шимченко М.В., Антонов М.А., Мирошниченко Д.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И УРОВНЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У САМБИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	69
Горовой В.А., Блоцкий С.М. СТРУКТУРА МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ	72
Рахимова Р.Р., Кадирова Р.О. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	75
Хаснулин С.А., Гумурзаков М.С. В ПОИСКАХ АЛГОРИТМА (ТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ ПО ФЕДЕРАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ).....	77
Шипицина О.В., Жданова Ю.С., Липская Н.Г. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	81
Толмачева О.С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ.....	83
Приходько В.И., Козел Н.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ	86
Копылова Н.С. ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	89
Савиных Б.А. ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ НА СТАРТЕ У СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	91

Лопачев В.К. СРЕДСТВА «ХАТХА-ЙОГА» В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	95
Егорова Н.Л., Вехова Т.А., Егорова Н.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ	96
Гневашева С.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	101
Попов М.В., Москвин М.А. СПЕЦИФИКА УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ В ДЗЮДО	103
Хаменя С.В. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	106
Петрова О.В., Демешкина М.А. К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.....	111
Виноградова С.А. ПОСТАНОВКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МБОУ «СОШ» № 53 ГОРОДА КУРГАНА	113
Мусихина С.А. РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ» В КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	115
Рожина Е.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА.....	118
Шиндина И.В. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	120
Романов В.П., Романова Н.В. ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРАЗНИКОВ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В ШКОЛЕ	123

СЕКЦИЯ 3

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ТУРИЗМ В ПРОФИЛАКТИКЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Зотин В.В., Мельничук А.А.

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ..... 125

Липатова А.В., Герасимов Н.П.

ГИМНАСТИКА..... 129

Ганиева А.Х., Герасимов Н.П.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФАКТОРЫ,
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ..... 131

Рябая С.А., Фефилов А.А.

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ 137

Поздеева Т.Н., Немазенко О.А.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ АДАПТИВНУЮ
ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ..... 140

Рахмова Р.Р., Кадилова Р.О.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ
И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ 144

Котенева К.А.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 147

Терещенко О.Г.

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ
БАНИ И САУНЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ..... 150

СПИСОК АВТОРОВ..... 152

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
ретроспектива, реальность и будущее**

Материалы международной научно-практической конференции
18 апреля 2014 г.

Сборник научных трудов

Редакторы: Е.А. Могутова, Н.М. Быкова

Подписано в печать	Формат 60x84 1/16	Бумага тип. № 1
Печать цифровая	Усл. печ. л. 10,25	Уч.-изд. л. 10,25
Заказ 114	Тираж 100	

Редакционно-издательский центр КГУ.
640000, г. Курган, ул. Советская, 63/4.
Курганский государственный университет.



КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Факультет ПСИХОЛОГИИ, ВАЛЕОЛОГИИ И СПОРТА

Факультет объявляет набор студентов на очную форму обучения
на 2014-2015 учебный год.



БАКАЛАВРИАТ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профиль «Спортивная тренировка»

Вступительные экзамены: биология (ЕГЭ), русский язык (ЕГЭ),
профессиональная подготовка



«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Профиль «Физическая культура»

Вступительные экзамены: обществознание (ЕГЭ), русский язык
(ЕГЭ), профессиональная подготовка



«СПЕЦИАЛЬНОЕ (ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОЕ) ОБРАЗОВАНИЕ»

Профили «Образование лиц с нарушением речи»,

«Образование лиц с нарушением интеллекта»

Вступительные экзамены: биология (ЕГЭ), русский язык (ЕГЭ),
математика (ЕГЭ)



«ПСИХОЛОГИЯ»

Вступительные экзамены: биология (ЕГЭ), русский язык (ЕГЭ),
математика (ЕГЭ)

По всем направлениям подготовки срок обучения 4 года.

СПЕЦИАЛИТЕТ

«ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Вступительные экзамены: биология (ЕГЭ), русский язык (ЕГЭ),
математика (ЕГЭ)

Срок обучения 5 лет.

Адрес: г. Курган, ул. Советская, 63, ауд 129,
тел.: 8 (3522) 46-38-29, 46-36-07
pvs.kgsu.ru, e-mail: dek_pvs@kgsu.ru

ISBN 978-5-4217-0248-1



9 785421 702481

Курганский
государственный
университет



Издательство «Курганский государственный университет»