

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Материалы Международной научно-практической конференции
(20 июня 2014 года)

Комсомольск-на-Амуре
2014

УДК 372.879.6:796/799:378
ББК 75+74.58+74.26
Ф50

Редакционная коллегия:
В.В. Савчук, Е.В. Козлова

Физическая культура и спорт в современном мире:
Ф50 проблемы и решения: материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения» (20 июня 2014 года). – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2014. – 181 с.

ISBN 978-5-85094-568-8

Сборник подготовлен по материалам Международной научно-практической конференции, которая состоялась в Амурском гуманитарно-педагогическом государственном университете 20 июня 2014 года. В сборник включены научные и научно-методические статьи, освещающие основные направления конференции: «Особенности проведения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья», «Здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания», «Современные программы и методы преподавания физической культуры», «Использование информационных и коммуникационных технологий повышения качества образования», «Комплексный подход к формированию здоровья учащихся», «Современные проблемы и решения в профессиональном и массовом спорте».

УДК 372.879.6:796/799:378
ББК 75+74.58+74.26

ISBN 978-5-85094-568-8

© Коллектив авторов, 2014
© Издательство АмГПУ, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абросимов Е.З.</i> Использование информационных и коммуникационных технологий повышения качества образования...	6
<i>Антонов А.И., Лабудин Б.В.</i> Специальные приспособления для лыжной палки.....	11
<i>Антонов А.И., Лабудин Б.В.</i> Устройство для тренировки бросков шайбой на точность попадания и обработки их после отскока.....	18
<i>Антонов А.И., Лабудин Б.В.</i> Техническое устройство для горнолыжников при тренировке поворотов и сохранения равновесия на спусках.....	23
<i>Баранова Е.А., Самойлова Н.И.</i> Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки.....	30
<i>Белецкий Е.Ю.</i> Некоторые особенности тренировки подростков в клубе единоборств «Явара-Амур».....	35
<i>Винокуров А.Д., Винокурова О.Е.</i> Физическая и олимпийская культура – основа содержания системы олимпийского образования в университете.....	46
<i>Винокурова О.Е., Винокурова Л.Е.</i> Использование здоровьесберегающих технологий в сфере физической культуры и спорта.....	50
<i>Винокурова О.Е., Васильева М.И.</i> Практико-ориентированные технологии этнокультурной подготовки будущих кадров спортивно-оздоровительной работы и массовых видов спорта.....	53
<i>Гончарова Ю.В.</i> Конспект урока физической культуры для 5 класса: «Правильное дыхание, точечный массаж, правильная осанка».....	57
<i>Горина Е.В., Вишневская Т.В.</i> Структура процесса физического воспитания детей 5-7 лет на основе межпредметных взаимосвязей.....	63
<i>Грачева Э.В.</i> Артикуляционная гимнастика с использованием метода биоэнергопластики с детьми старшего дошкольного возраста.....	69
<i>Гурьева А.В., Бугаева Л.П., Саввинова Е.И.</i> О профессиональной подготовке будущих организаторов спортивно-оздоровительной работы и массовых видов спорта.....	73
<i>Жеребцова И.В., Кошурина Т.А.</i> Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.....	76

<i>Зайцева О.В., Сергеева Е.О.</i> Упражнения со скакалкой как средство развития координации.....	81
<i>Козлова Е.В., Ворсина Д.А.</i> Современные проблемы преподавания физической культуры в вузе.....	85
<i>Колупин Е.Т.</i> Возможности использования гимнастических упражнений в процессе подготовки спортсменов.....	89
<i>Лагода Т.Г.</i> Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и внеклассной работе в школе.....	93
<i>Лю Лю, Захарова М.В.</i> Туризм в системе физического воспитания студентов.....	99
<i>Недоступ А.А., Минка И.Н.</i> Исследование осведомленности студентов института педагогики и психологии по вопросам здоровьесбережения.....	103
<i>Онучин Л.А., Архипова Ю.А., Федорова А.В.</i> Особенности формирования компетенций специалиста по профилю «Туризм» в результате освоения программы «Физическая культура».....	107
<i>Пучинский Г.В., Чиков А.Е.</i> Особенности порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода у спортсменов в плавании и лыжном спорте.....	115
<i>Ромасова Д.Ю., Козлова А.С., Токарева О.В.</i> Занятия физической культурой школьников с отклонениями в состоянии здоровья.....	118
<i>Савчук В.В., Дыренко К.</i> Гантельная гимнастика в системе оздоровления организма.....	122
<i>Савчук В.В., Суханова А.С.</i> Виды контроля за детьми с отклонениями в состоянии здоровья на уроках физической культуры.....	126
<i>Саранская Н.В., Юрина А.С.</i> Методические основы использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры.....	130
<i>Ситникова А.С., Колтыгина Е.В.</i> Повышение силовой выносливости мышц шейного отдела позвоночника на занятиях в спортивно-оздоровительных группах с детьми 7-9 лет.....	135
<i>Токарева Ю.П.</i> Апробация учебной программы интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола на базе муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 14 г. Комсомольска-на-Амуре.....	140

<i>Улькина К.И., Минка И.И.</i> Использование средств физической культуры у детей среднего школьного возраста с диагнозом «Остеохондроз позвоночника».....	148
<i>Хрущ В.В., Богатырева К., Туймухаметова В., Енина Г.</i> Нетрадиционные виды спорта в современном отечественном физкультурно-спортивном движении.....	152
<i>Хрущ В.В., Косарева К.К.</i> Роль физической культуры и спорта в развитии общества.....	159
<i>Хрущ О.И., Архангельская А.А.</i> Современные программы преподавания физической культуры в школе.....	163
<i>Хрущ О.И., Оверченко К.В.</i> Социальная значимость физической культуры и спорта в развитии личности и общества.....	166
<i>Шумилина Л.Б.</i> Здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания.....	170
<i>Щербинина А.П.</i> Современные системы закаливания: плюсы и минусы	174
<i>Ян Цзяшан</i> Йога на занятиях по физической культуре со студентами вуза.....	178

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Е.З. Абросимов,

*МБОУ СОШ с.п. «Поселок Молодежный», Комсомольский район
Хабаровского края, Россия*

Современная концепция школьного физкультурного образования поднимает проблему создания новых педагогических технологий, соответствующих методических подходов и методик педагогической практики, внедрения новых форм организации физкультурной деятельности для учащихся школ [3].

Основными задачами являются определение уровня теоретической, технической и физической подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура». Выявление учащихся с высокими показателями психофизического развития и двигательной дееспособности, повышение качества преподавания предмета, создание условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры и спорта, формирование интереса к занятиям физическими упражнениями [3].

1. Применение ИКТ-технологий в образовательном процессе.

1.1 Цель инновации (нововведения).

Развитие физических способностей учащихся с целью повышения качества обучения.

1.2 Комплекс задач, обеспечивающих достижение цели инновация (нововведения):

1) эффективное использование технических средств, имеющихся в школе;

2) формирование банка цифровых ресурсов: методические разработки и дидактические материалы к урокам, презентации к урокам,

видеоматериалы с записями уроков, статьи из опыта работы, учебные программы, методические разработки;

- 3) отчеты и обмен опытом на МО;
- 4) проведение мастер-классов по использованию ИКТ-технологий.

1.3 Сроки реализации инновации (нововведения) 2012 – 2014 гг.

1.4 Направления инновационной работы (нововведения):

- разработка рабочих программ;
- обновление методик;
- участие в экспериментальной работе;
- вовлечение учащихся в проектную деятельность, в том числе с помощью сети ИНТЕРНЕТ.

1.5 Характеристика инновации (нововведения): по сфере обновления развитие своего опыта.

1.6 Использование новых технологий (методик).

Проектная технология. Дает возможность обучения проектированию, общеучебному универсальному умению, в результате формируются навыки исследовательской деятельности.

Обучение в сотрудничестве. Развивает навыки коллективной деятельности, актуализацию полученных опытов и знаний. Каждому ученику даю возможность работать в индивидуальном темпе. В результате у учащихся повышается ответственность за результат коллективной работы.

Технология критического мышления (как учить мыслить). В процессе урока даю возможность ученикам расширить свои знания по схеме: знал, узнал, хочу узнать. Это дает мне возможность одновременно эффективно решить задачу обучения и физического развития.

Исследовательская технология. Учащегося ставлю в ситуацию самостоятельного овладения понятиями, способами решения проблем в процессе познания. В результате совершенствуются навыки логического мышления.

ИКТ-технология. Повышаю качество наглядности на уроке и во внеурочной деятельности, использую ЦОР и ЭОР в образовательном процессе. Это позволяет мне повысить мотивацию и интерес к предмету, сформировать умение школьников ориентироваться в информационном пространстве.

Рейтинговая технология. Дает возможность открыто оценить деятельность ученика на уроке, обеспечивает связь с повседневной деятельностью ученика, формирует привычку здорового образа жизни.

Рефлексивная технология. Включает рефлексию учащимися своего учебного опыта своей деятельности в процессе занятия.

2. Обеспечение инновационной деятельности (нововведения).

2.1 Учебно – методическое (имеющееся и планируемое).

1) Для использования ИКТ в школе имеется необходимое оборудование: компьютер, мультимедиапроектор, принтер и сканер, интерактивная доска, интерактивные пособия и сеть ИНТЕРНЕТ.

2) Комплект дидактических материалов в виде видеосюжетов в электронном варианте.

3) Электронные папки слайд-презентаций для каждого класса по отдельным темам.

2.2 Психолого-педагогическое обеспечение образовательной деятельности в условиях эксперимента

1) Эффективное использование различных типов предъявления информации с учетом психологических особенностей.

2) Накопительная система оценивания обучающихся – система, которая позволяет повысить объективность оценивания обученности. Она состоит в том, что каждая усвоенная тема, каждое действие ученика имеют определенное количество баллов, оговоренное заранее. Слабым обучающимся она воспринимается как реальная перспектива успеха, обозначает динамику поэтапного роста, даёт надежду подняться.

Основной приём оценивания – накопление достижений и их самооценка. Обязательное условие накопительной системы оценивания – ее открытость: ученики знают стоимость любой деятельности в баллах и понимают, как заработать баллы и за что их можно потерять. У каждого раздела курса – свой максимум баллов. Контрольно-оценочная деятельность учителя осуществляется также на каждом уроке в форме оценочных листов. Также учащиеся оценивают свои умения сами на основании рейтинга (завершив работу, ученик сам ставит себе отметку, за ту же работу отметку ставит и учитель).

3. Результаты инновационной деятельности (нововведения) с указанием сроков достижения.

3.1 Позитивная динамика качества обученности по моему предмету.

Результаты моих учащихся за последние три года:

2012 учебный год – средний балл по предмету составил 4,6 балла;

2013 учебный год – средний балл по предмету составил 4,7 балла;

Медалисты:

2014 год – 1 золотая медаль, 1 серебряная медаль.

3.2 Ежегодно увеличивается процент количества моих учеников на олимпиадах школьного и муниципального уровня.

4. Способы диагностики результатов инновационной деятельности:

– анкетирования по теме: «Формирование навыков здорового образа жизни»;

– анализ динамики и качества обученности по учебному предмету;

– внутренняя диагностика педагогом и школой: тестирование физических качеств учащихся;

– внешняя оценка на этапе итоговой аттестации.

5. Краткое содержание инновационного опыта.

Высокая эффективность моего опыта заключается в том, что все материалы, которые имеются в цифровом формате, используются на уроках и во внеурочной деятельности.

Файлы или страницы я готовлю заранее и привязываю их к другим ресурсам, которые будут доступны на занятии. Подготовленные материалы с добавлением гиперссылок к мультимедийным файлам и Интернет-ресурсам экономят время. Таким образом, использование процесса и его результатов дает положительную динамику развития детей в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями. Главным критерием эффективности работы в этом направлении для меня является устойчивый интерес школьников к предмету, их качественные знания и умения.

Предполагаемый масштаб и формы распространения инновации.

Информационные технологии на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности – мастер-класс.

Открытые уроки с использованием мультимедийных средств.

Библиографический список

1. Чайцев, В., «Новые технологии физического воспитания школьников»: практическое пособие / В. Чайцев, И. Пронина. – М.: Аркти, 2007. – 128 с.
2. Паршиков, А. Спорт в школе / А. Паршиков // Методический журнал для учителей физкультуры «Модернизация совершенствования, развития». – М., 2014 – С. 6-9.
3. Ветошкина, Е. «Информационные направления в физкультурном образовании школьников» ХК ИППК П.К / Е. Ветошкина. – М., 2003. – 9 с.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПАЛКИ

А.И. Антонов, Б.В. Лабудин,

*ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет имени
М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия*

Используется лыжная палка, содержащая древко и упругий элемент [1]. При этом древко выполнено цельным, а упругий элемент выполнен в виде спиралеобразных пружин, размещенных внутри древка и рукоятки лыжной палки**.

С целью расширения эксплуатационных возможностей за счет изменения характеристики отталкивающего усилия упругий элемент установлен на расстоянии от древка, а рукоятка снабжена средством дискретной регулировки этого расстояния, выполненным в виде резьбового соединения рукоятки со стержнем, продольного паза в стержне и фиксатором, закрепленным в рукоятке.

Упругий элемент, выполненный в виде спиралеобразных пружин, размещенных внутри древка и рукоятки, увеличивает вес лыжной палки, повышает материалоемкость и затраты на изготовление изделия, а выполнение древка цельным ограничивает эксплуатационные возможности и транспортабельность лыжной палки [2,3].

Аналог Пат.1409303 лыжная палка.

Изобретение относится к спортивному инвентарю, в частности, к лыжному. Целью изобретения является расширение эксплуатационных возможностей за счет изменения характеристики отталкивающего усилия. Лыжная палка содержит трубчатое древко, в котором с возможностью

** А.с. 1409303

Пат. 67881 RU Российская Федерация, МПК51 А63С 11/ 22. Лыжная палка (Текст) Антонов А.И.; заявитель и патентообладатель: Антонов А.И. -№2007125754/22; заявл. 06.07.2007; опубл. 10.11.2007. Бюл.№31.

ограниченного осевого перемещения установлен подпружиненный стержень, связанный резьбовым соединением с рукояткой, и упругий элемент, расположенный между древком и рукояткой. Упругий элемент установлен на расстояние от древка, а рукоятка снабжена средством дискретной регулировки этого расстояния.

Целью изобретения является расширение эксплуатационных возможностей за счет изменения характеристики отталкивающего усилия.

На рис.1. фиг.1 изображена лыжная палка, общий вид; на фиг.2 – сечение А-А на фиг.1; на фиг.3 – то же, вид спереди.

Лыжная палка содержит трубчатое древко 1, рукоятку 2, темляк 3 и опорный элемент, состоящий из опорного кольца 4 и наконечника 5.

Рукоятка 2 палки выполнена в виде стакана 6 с нанесенным на его наружную поверхность слоем мягкого, пористого, профилированного под пальцы руки материала 7 и закрепленным резьбовым соединением в приливе 8 его дна стержнем 9 с надетой пружиной 10, закрепленной в днах стакана. Другой конец стержня, выполненный с кольцевым выступом 11 и продольным пазом 12, вместе с надетой второй менее жесткой пружиной 13 с помощью винта 14, закреплен с возможностью ограниченного перемещения в древке, причем между пружиной 10 и древком 1 имеется некоторое расстояние.

Кроме того, рукоятка снабжена средством дискретной регулировки этого расстояния, выполненным в виде резьбового соединения стержня 9 со стаканом 6, продольного паза 15 в стержне, отверстий в приливе 8 стакана 6 и рукоятке 2 и вставленного в них фиксатора 16 с возможностью перемещения в его пазах 17 относительно закрепленного в рукоятке штифта 18. В качестве указателя служит шкала 19. В пазу, выполненном на торце рукоятки, с помощью винта 20 и накладки закреплен темляк 3.

Пользуются палкой следующим образом.

Лыжник продевает кисть руки в петлю темляка 3 и захватывает рукоятку. При опоре палкой о землю рука лыжника подается вниз-назад в сторону опоры.

Движение рукоятки вначале амортизируется ударопоглощающей пружиной 13, сжимающейся кольцевым выступом 11. За счет этого и происходит смягчение удара при постановке палки на грунт.

Отталкивание осуществляется за счет сжатия пружины 10, которая вместе с рукояткой 2 перемещается вниз. Нижний торец этой пружины за время ударопоглощения подходит к торцу древка 1 палки и упирается в него. Пружина 10 при этом начинает сжиматься, воспринимая давление руки лыжника при отталкивании от грунта.

В конце движения руки назад при отталкивании, когда отталкивающее движение завершается, пружины 10, не получая нагрузки, резко разжимается и подает вперед-вверх рукоятку 2. Усилие передается через напряженную руку лыжника на его тело, которое получает дополнительный импульс силы, толкающий лыжника и способствующий облегчению движения и ускорению скольжения лыжника. После того, как лыжник завершит толчок и получит ускорение, он расслабляет руку для отдыха перед последующим толчком. При этом пружины возвращают рукоятку в исходное положение.

Регулировка усилия отталкивания за счет изменения расстояния между пружиной 10 и древком 1 осуществляется путем выдвижения фиксатора 16 из продольного паза 15 стержня 9 и вращения рукоятки.

Формула изобретения.

Лыжная палка, содержащая трубчатое древко, в котором с возможностью ограниченного осевого перемещения установлен подпружиненный стержень, связанный резьбовым соединением с рукояткой, и упругий элемент, расположенный между древком и рукояткой, отличающийся тем, что, с целью расширения эксплуатационных

возможностей за счет изменения характеристики отталкивающего усилия, упругий элемент установлен на расстоянии от древка, а рукоятка снабжена средством дискретной регулировки этого расстояния, выполненным в виде резьбового соединения рукоятки со стержнем, продольного паза в стержне и фиксатора, закрепленного в рукоятке.

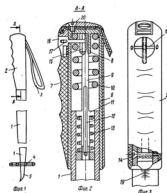


Рис.1. Приспособление-аналог в лыжной палке

Указанные проблемы решены автором за счет того, что в лыжной палке, содержащей древко и упругий элемент, древко выполнено с разъемом по длине, а упругий элемент выполнен в виде U-образной пружины, размещенной в разьеме древка (рис.2). U-образная пружина может быть сменной, причем сменные U-образные пружины могут выполняться различающимися по упругим характеристикам. Сменными могут быть выполнены также разъемные стержневые части древка (с рукояткой и наконечником), которые могут различаться по длине или быть одинаковыми.

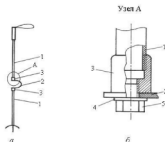


Рис.2. Лыжная палка: а – общий вид; б – узел соединения древка с пружиной;
1 – древко; 2 – пружина; 3 – нарезной стакан; 4 – шайба; 5 – болт

Выполнение древка с разъемом по длине позволяет расширить эксплуатационные возможности лыжной палки за счет обеспечения ее сборки и разборки. Это способствует также повышению транспортабельности лыжной палки за счет повышения ее компактности в разобранном виде.

Выполнение упругого элемента в виде U-образной пружины, размещенной в разьеме древка, позволяет снизить вес, материалоемкость и затраты на изготовление изделия за счет легкости и низкой материалоемкости U-образной пружины и упрощения конструкции лыжной палки.

Наряду с этим выполнение упругого элемента в виде U-образной пружины, размещенной в разьеме древка, способствует расширению эксплуатационных возможностей и повышению эксплуатационных характеристик лыжной палки за счет использования эффекта маятника для облегчения забрасывания наконечника лыжной палки вверх при подъеме лыжника по склону (при расположении U-образных пружин концами по направлению движения лыжника).

Предлагаемое специальное устройство к лыжной палке относится к учебно-тренировочным техническим средствам для совершенствования техники лыжных ходов, повышения скорости движения лыжника, а также такие палки могут быть использованы в любительском спорте.

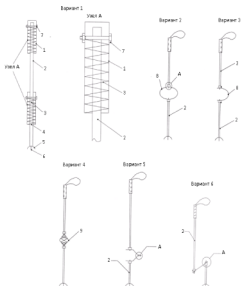


Рис. 3. Варианты амортизационных устройств: 1 – стакан; 2 – ствол лыжной палки; 3 – пружина; 4 – стопорная шайба; 5 – опора; 6 – наконечник; 7 – подвижной болт; 8 – упругая круглая пластина; 9 – боковая пружина

Цель использования данного устройства – повышение упругих свойств лыжной палки, вызов реактивного движения и реактивных сил при отталкивании. Достигается это тем, что лыжная палка снабжена

амортизирующим (пружинным) устройством, которое может быть расположено под ручкой, в средней и нижней части ствола лыжной палки.

Варианты предлагаемых амортизационных устройств представлены на рис. 3:

вариант 1 – в виде стакана с просветами с обеих сторон по длине стакана, в котором находится подвижная пружина;

вариант 2 – в виде слегка придавленной окружности, выполненной из стальной пружинной пластинки, которая способна при давлении на нее сжиматься, а при уменьшении давления – производить пружинное действие. При постановке палки на снег происходит усиление давления на амортизатор, и окружность пластины начинает сдавливаться. В фазе скольжения происходит основное давление на палку, что приводит к дальнейшему сжатию кольца пружинного устройства. Далее в фазе отталкивания кольцо разжимается, при этом толчок рукой и палкой усиливается, создается реактивное движение, дополняющее силу толчка;

вариант 3 – в виде полукольца, принцип действия которого аналогичен варианту 2;

вариант 4 – в виде бочкообразной пружины;

вариант 5 – в виде соединения двух стальных пластин с расположением под углом друг к другу; с креплением верхнего и нижнего концов лыжной палки;

вариант 6 – в виде наклонной стальной пластины (может быть и горизонтальной).

Библиографический список

1. Алабин, В.Г., Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрипко. – Минск: Вышэйш школа, 1979. – 176 с.

2. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: методика: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999. – 210 с.

3. Боженинов, О.М. Использование тренажеров для оценки уровня скоростно-силовых качеств лыжников-двоборцев / О.М. Боженинов, Б.В. Миненков, Т.Б. Миненкова // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №2. – С. 45-47.

УДК 796.022.685.363.22 (045)

УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БРОСКОВ ШАЙБОЙ НА ТОЧНОСТЬ ПОПАДАНИЯ И ОБРАБОТКИ ИХ ПОСЛЕ ОТСКОКА

А.И. Антонов, Б.В. Лабудин,

ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия

*Посвящается
XXII Олимпийским зимним играм
2014 года в городе Сочи*

Цель игры в хоккей – забросить максимальное количество шайб в ворота противника. Совершить удар по шайбе чаще всего представляется возможным во время атакующих действий, а чтобы не промахнуться во время удара по воротам, нужно мастерски владеть всеми видами бросков и ударов по шайбе. Эффективность броска определяют следующие факторы: сила удара по шайбе, быстрота выполнения маневра и попадание в цель. Обучаясь броскам, ударам по воротам, следует заботиться об их точности, неожиданности и силе. Особенно сильные броски должны быть у защитников, так как им приходится поражать цель с более дальних позиций, но и нападающим это не помешает. Решающим условием в искусстве броска является высокая техника, позволяющая спортсмену выполнить прием без суеты и спешки, без лишней траты сил, экономично и четко [1,2].

Техническое устройство предназначено для тренировки и совершенствования спортсменов – хоккеистов по метанию (броскам) шайбы по намеченной цели на точность и может использоваться как хоккеистами в играх с шайбой, так и играющими в хоккей с мячом.

Необычность приспособления заключается в том, что после броска шайбы в устройство ее вылет рассчитан на непредсказуемость направления, обработки и производства дальнейших действий в передаче или броске по воротам, что способствует приобретению навыков развития и совершенствования скоростной реакции в игровой обстановке.

Приспособление может быть выполнено из легких, но прочных материалов и различных размеров, подвешиваться на стойки ворот или перекладину хоккейных ворот, на стенку бортов игровой площадки, а также в виде ворот для игры в хоккей.

Устройство для обучения метанию шайбы по целям представлено на рис.1.

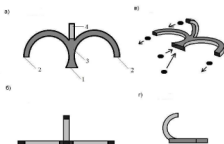


Рис. 1. Устройство для метания шайбы на точность броска:
а – вид сверху; *б* – вид спереди; *в* – общий вид; *г* – вид сбоку;
 1 – входное окно ворот для броска шайбы; 2 – выходные окна боковых дугообразных каналов; 3 – выходные окна центрального дугообразного канала; 4 – центральный канал

Техническое устройство представлено в виде окна – ворот с расходящимися в стороны двумя дугообразными каналами и одним в центре с направлением снизу вверх и вперед, то есть вылет спортивного снаряда последует в каком-либо одном из трех обратном направлений. Выполнение упражнений на данном приспособлении поможет развитию сосредоточенности, реакции на скоростное ответное движение при приеме шайбы и производстве необходимых действий. Приспособление может быть выполнено из легких, но прочных материалов и различных размеров, подвешиваться на стойки или перекладину хоккейных ворот, на стенки бортов игровой площадки, а также в виде ворот для игры в хоккей.

Известно устройство для тренировки метателей спортивных снарядов (а.с. SU 1409298 А1 СССР, А 63 В 65/00. 15.07.1988. Бюл. № 26), которое было принято за прототип.

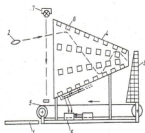


Рис.2. Устройство для тренировки метателей спортивных снарядов

Устройство для тренировки метателей спортивных снарядов (рис.2) содержит опорную площадку 1, метательный снаряд 2, мишень 3, сканирующее устройство 4, средство для возврата метательного снаряда 5, источник питания 6, датчик регистрации вылета метательного снаряда 7, электромагниты 8. На поверхности метательного снаряда расположены постоянные магниты.

Метатели спортивных снарядов тренируются следующим образом. Спортсмен, располагаясь на опорной площадке, выполняет метание спортивного снаряда. Датчик регистрации вылета формирует управляющий сигнал на вход источника питания электромагнитов. Последние за время полета метательного снаряда через сканирующее устройство создают магнитное поле, которое взаимодействует с магнитным полем постоянных магнитов, установленных на поверхности метательного снаряда. В результате этого взаимодействия метательный снаряд теряет свою кинетическую энергию, попадает на средство для возврата метательного снаряда, выполненное в виде конвейера, которое возвращает метательный снаряд обратно к площадке.

Недостатком данного устройства является то, что выполнение отражающего экрана в виде конусообразного каркаса с электромагнитами приводит к гашению кинетической энергии снаряда и медленному возврату его к исходной точке броска, что снижает эффективность тренировочного устройства, поскольку не отражает игровую ситуацию в хоккее и футболе, где отражение движущегося по воздуху снаряда (шайбы или мяча) в случае удара по воротам происходит быстро, и отраженный снаряд движется с высокой скоростью. Кроме того, выполнение отражающего экрана в виде конусообразного каркаса с электромагнитами и сопряженное с этим выполнение средства возврата снаряда в виде конвейера усложняет конструкцию, требует больших затрат электроэнергии при функционировании устройства и не гарантирует его эксплуатационную надежность.

Задачей технического приспособления является повышение эффективности, быстродействия и эксплуатационной надежности тренировочного устройства, упрощение его конструкции, а также расширение ассортимента тренажеров. Указанная задача решена за счет того, что в устройстве для тренировки спортсменов содержится отражающий спортивный снаряд вогнутый жесткий экран, выполненный в

виде трех соединенных пружинящих листов, расположенных под углом друг относительно друга. Указанный существенный отличительный признак позволяет повысить эффективность, быстродействие и эксплуатационную надежность тренировочного устройства, упростить его конструкцию, а также расширить ассортимент тренажеров (пат. 113973 U1 РФ, МПК⁵¹ А 63 В 63/00, 10.03.2011, Бюл. № 7).

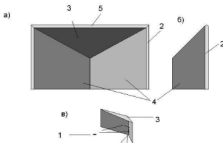


Рис.3. Устройство для тренировки метателей спортивных снарядов: а – вид спереди, б – вид сбоку, в – общий вид; 1 – снаряд; 2 – стойка ворот; 3 – верхний отражающий экран; 4 – боковые отражающие экраны; 5 – перекладина

Устройство (рис.3) содержит вогнутый экран, выполненный из трех соединенных друг с другом пружинящих листов: размещенного наклонно верхнего листа и двух листов, расположенных под углом друг относительно друга. Экран может быть снабжен мишенью, имитирующей хоккейные или футбольные ворота, например, в виде двух штанг и перекладины.

Устройство функционирует следующим образом: тренирующийся клюшкой или ногой посылает спортивный снаряд в направлении жесткого экрана, который отражает его посредством пружинящих листов в непредсказуемом обратном направлении. Тренирующийся – один или с партнером – отрабатывает удар в направлении экрана (мишени).

Выполнение отражающего экрана в виде трех соединенных пружинящих листов позволяет обеспечить быстрый возврат спортивного снаряда, высокую скорость его движения после отражения, что адекватно моделирует игровую ситуацию при ударе по воротам в хоккее и футболе. Таким образом, эффективность тренажера повышается. При этом использование упругих сил для отражения снаряда повышает быстрдействие и эксплуатационную надежность тренировочного устройства, упрощает его конструкцию.

Библиографический список

1. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрипко. – Минск: Вышэйш школа, 1979. - 176 с.
2. Букатин, А.Ю. Хоккей / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с.

УДК 796.022.685.363.22 (045)

ТЕХНИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ГОРНОЛЫЖНИКОВ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ ПОВОРОТОВ И СОХРАНЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ НА СПУСКАХ

А.И. Антонов, Б.В. Лабудин,

ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.Ломоносова», г. Архангельск

*Посвящается
XXX Олимпийским зимним играм
2014 года в городе Сочи*

Рассматривая характер мышечной деятельности горнолыжника, следует отметить влияние нагрузок статического характера, особенно в скоростном спуске. Все движения спортсмена отличаются работой мышц преимущественно в уступающем режиме. Мышечная энергия идет на

изменение направления спуска, удержание тела в определенном положении, особенно при перегрузках, а также при изменении крутизны склона и на поворотах. Основная трудность, с которой встречаются слаломисты при изучении техники и которая сопровождает весь процесс спуска, – это сохранение равновесия, особенно при повороте. Следует также отметить, что при прохождении трасс спортсмен испытывает большие перегрузки, связанные с движением по дугам различной кривизны и преодолением неровностей рельефа склона. Передвижение вниз по склону происходит не за счет мышечных усилий спортсмена, а за счет веса тела [1,3].

В горнолыжном спорте существует большое количество поворотов. Одна группа поворотов связана с асимметричным ведением лыж, когда лыжи поставлены под углом друг другу (их называют рулящими). Другая группа объединяет повороты на параллельно поставленных лыжах. Симметричное положение лыж позволяет выполнять повороты без заметного снижения скорости спуска. К этой группе относятся повороты малого, среднего и большого радиуса на параллельных лыжах. Повороты малого радиуса применяются в основном слаломе, в слаломе и слаломе-гиганте среднего радиуса. Сопряженные повороты – это повороты, которые следуют один за другим, и между ними нет участков прямолинейного движения.

Основой техники слалома являются сопряженные повороты различного радиуса. Характерная особенность их состоит в том, что длина дуги очень короткая, а в некоторых случаях от поворотов остаются одни входы и мгновенная постановка лыж на канты. Однако даже на короткое время удержаться в дуге поворота в слаломе очень трудно, так как трассы оборудуются на твердом леденистом снегу. Большие скорости при выполнении поворотов вызывают значительный боковой снос. Перемещая вес тела в сторону поворота, спортсмен изменяет направление положения ног и туловища, при этом сохраняет равновесие и удерживается в данном положении, даже если перемещение идет в другую сторону [2].

Известное тренировочное устройство для спортсменов-слаломистов (рис. 1) содержит опору с криволинейной поверхностью и установленную на опоре подвижную тележку. Опора выполнена с полусферической поверхностью, тележка размещена с вогнутой стороны поверхности. Полусферическая опора заполнена рабочим агентом, вязкость которого отлична от вязкости окружающей атмосферы, например, водой. При этом размещенный на тележке тренирующийся совершает вращательные движения туловищем*.

Выполнение опоры с полусферической поверхностью, размещение тележки с вогнутой стороны поверхности и заполнение опоры вязким агентом (водой) ведут к повышенным затратам на изготовление устройства, снижают удобство и комфортность его эксплуатации. При этом вращательные движения туловища, совершаемые тренирующимся, размещенным на движущейся по полусферической поверхности тележке, не обеспечивают эффективности тренировки.

Предлагаемое устройство предназначено для спортсмена горнолыжного спорта при изучении поворотов, их совершенствовании для сохранения равновесия на всем спуске.

Изобретение относится к спортивному тренировочному инвентарю.

Известно устройство для тренировки, например, лыжников, содержащее стойки, несущие полную опору в виде полусферы и поручни, и свободно установленную в опоре тележку с элементами крепления конечностей спортсмена.

Недостатком этого устройства является ограниченный диапазон обрабатываемых движений, стоя только на ногах.

*А.с. 1766433

Пат. 748111 U1 Российская Федерация, МПК⁸ А 63 В 22/20. Тренировочное устройство [Текст] / Антонов А.Н.; заявитель и патентообладатель: Антонов А.Н. – №2008 124239/22; заявл. 16.06.2008; опубли. 10.10.2008, Бюл. № 28.

Целью изобретения является повышение эффективности тренировки путем расширения групп тренируемых мышц.

На рис.1 фиг. 1 изображено предлагаемое устройство, вид спереди; на фиг. 2 – то же, вид сверху; на фиг. 3 и 4 – тележка, вид спереди, с различным расстоянием между элементами крепления конечностей спортсмена.

Устройство содержит стойки 1, несущие замкнутую в верхней части раму 2 с вертикальным рядом поручней 3 и переставную по высоте с помощью зажимов 4 полусферическую полую опору 5, с размещенной в ней тележкой 6. Основание тележки несет элементы 7 для крепления конечностей спортсмена и опоры 8 с поворотными осями 9, несущими вилки 10 с роликами 11. Основание тележки выполнено регулируемым по длине с помощью соединительных планок разной длины 12 и 13. Стойки связаны между собой и с рамой с помощью соединительных жестких элементов 14 и 15.

Пользуются устройством следующим образом.

Полусферическую опору устанавливают на стойках на уровне, соответствующем антропометрическим данным спортсмена. Спортсмен размещается в этой сфере, закрепляет ноги или руки в элементах 7 тележки, а руки или ноги размещают (или закрепляют) на поручнях 3. После этого спортсмен выполняет вращательные движения туловищем с одновременным перемещением по сферической поверхности опоры 5.

Чем больше отклонение от вертикальной плоскости, тем большую нагрузку испытывают мышцы рук, пресса, туловища, ног.

Для расширения диапазона воздействия (изменения нагрузки) полость опоры 5 заполняют текучим веществом, например, водой, что заставляет прилагать большие усилия для выполнения упражнений.

Устройство предусматривает возможность замены опоры 5 на другие различной крутизны, что позволяет расширить диапазон совершаемых спортсменом движений при выполнении упражнений с целью повышения эффективности тренировки за счет изменения частоты включения в работу

различных групп мышц и возможности получения биомеханического резонанса, выражающегося в совпадении частоты включения в работу различных групп мышц и частоты изменения направления движения тележки.

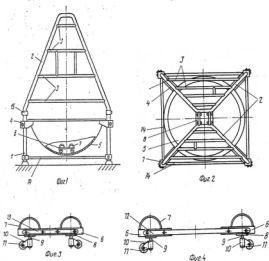


Рис. 1. Устройство-аналог для тренировки спортсменов-слаломистов

Указанные проблемы решены автором за счет того, что опора выполнена с цилиндрической поверхностью, тележка размещена с выпуклой стороны поверхности, а концы тележки соединены с опорой пружинами. На тележке у ее концов шарнирно или жестко закреплены два стержня, регулируемых по длине, с рукоятками. Устройство выполнено с возможностью перемещения тележки поперек продольной оси и навскось к продольной оси цилиндрической поверхности,

обеспечиваемой установкой пружин наклонно, параллельно к плоскости тележки или вровень с ней (рис.2).

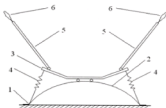


Рис. 2. Тренажер для спортсменов-слаломистов: 1 – опора; 2 – цилиндрическая поверхность; 3 – подвижная тележка; 4 – пружины; 5 – стержень-палка; 6 – рукоятка палки

При использовании устройства стоящий на тележке тренирующийся, держась за рукоятки, совершает колебательные движения из стороны в сторону тазобедренной частью туловища, перемещая тележку по выпуклой стороне цилиндрической поверхности. При этом пружины препятствуют перемещению тележки, стремясь вернуть ее в исходное положение. Возможно также использование тренирующимся толчков ног на тележку через опорные площадки для ног и толчков рук на тележку через стержни.

Наличие цилиндрической поверхности опоры способствует снижению затрат на изготовление устройства за счет простоты выполнения цилиндрической поверхности. Соединение концов тележки с опорой пружинами при размещении тележки с выпуклой стороны цилиндрической поверхности позволяет повысить эффективность тренировки за счет использования противодействия упругих сил пружин колебательными движениями тазобедренной части туловища тренирующегося.

Рекомендуемое техническое решение позволяет снизить затраты на изготовление и использование устройства, повысить эффективность

тренировки, удобство и комфортность эксплуатации устройства, а также расширить ассортимент устройств для фитнеса и тренировки спортсменов.

Устройство может быть представлено более сложными вариантами (рис.3, рис.4).

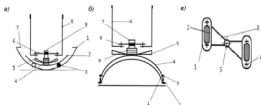


Рис.3. Устройство для тренировки слаломистов: а – с вогнутой полусферой: 1 – внешняя вогнутая полусфера; 2 – внутренняя вогнутая полусфера; 3 – ролики; 4 – стакан; 5 – вращающаяся площадка (тележка); 6 – стержень; 7 – ограничитель; 8 – вертикальные стойки; 9 – втулка; б – с выпуклой полусферой: 1 – нижняя выпуклая полусфера; 2, 3 – ограничители; 4 – верхняя выпуклая полусфера; 5 – вращающаяся площадка; 6 – вертикальные стойки; 7 – втулка; 8 – стержень; 9 – стакан; в – площадка для постановки стоп: 1 – плоская площадка; 2 – площадка для ног; 3 – подвижные соединения; 4 – крепежные отверстия; 5 – кольцо

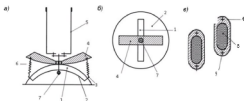


Рис.4. Устройство для тренировки слаломистов с выпуклой полусферой (а) и вогнутой площадкой для ног (б): 1 – шель; 2 – полусфера; 3 – соединение пружины; 4 – вогнутая площадка; 5 – стойки для рук; 6 – пружина; 7 – подвижный болт с шаром; 8 – крепления для стоп; 9 – крепежные отверстия

Библиографический список

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиями / М.М. Боген. – М.: ФизС, 1985. – 192с.
2. Боженников, О.М. Использование тренажеров для оценки уровня скоростно-силовых качеств лыжников-двоеборцев / О.М. Боженников, Б.В. Миненков, Т.Б. Миненкова // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №2. – С. 45-47.
3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Знание, 1987. – 204 с.

УДК 796.011.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Е.А. Баранова, И.И. Самойлова,

*ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет»,
г. Чита, Россия*

В последнее время в трудах специалистов: Н.С. Горбачева (2008, 2011), Р.Л. Ставцевой (2008), изучающих практику школьного физического воспитания, центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников в учебной деятельности, замедлением физического и психического развития, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем мотивации к учению, необходимой для упорной, систематической учебной работы [3,8].

Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и

применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учетом возрастных особенностей школьников и т.д. [2].

Согласно авторитетному высказыванию известного ученого А.Н. Леонтьева (2008), «интересный учебный предмет – это учебный предмет, ставший «сферой целей» учащегося в связи с тем или иным побуждающим его мотивом». Правильно построенные уроки способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков [2]. Главной причиной падения удовлетворенности уроками у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям. Особое внимание заслуживает снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-оздоровительной деятельности, что не позволяет создать уже в младших классах предпосылки дальнейшего физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных навыков и умений в своей жизни, в следствие чего, с годами все труднее улучшить здоровье подрастающего поколения [5]. Перед учителем физической культуры стоит задача (Горбачев Н.С. 2008 г.) обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения [2].

В современных условиях научно-технического прогресса высокий уровень развития координационных способностей позволит детям быстрее обучаться, точнее оценивать пространственные, временные, динамические параметры своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, даже предугадывать изменения условий

действия [1]. Главная задача координационного совершенствования в младшем школьном возрасте – обеспечение широкого базиса и на его основе достижение разностороннего развития координационных способностей. Чтобы успешно ее решить, младших школьников в первую очередь обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого на занятиях с ними нужно применять разнообразные упражнения, применять новые и необычные методы, такие как круговая тренировка [6].

В.И. Лях (2006) утверждает, что одним из основных методов организации занятий при развитии координационных способностей является круговая тренировка в различных ее вариантах [6]. Круговая тренировка по сравнению с другими методами более полно позволяет реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью [3]. Применение круговой тренировки позволит заинтересовать детей на уроках физической культуры, при этом младшие школьники будут приступать к выполнению упражнений, направленных на развитие координационных способностей, с большим подъемом и желанием. Интерес к урокам физической культуры возрастет, т.к. активизируется участие занимающихся в учебном процессе, эффективно будет использоваться время урока, облегчается учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, дети приучаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [7].

Нами разработана методика круговой тренировки, применяемая в младших классах для развития координационных способностей, включающая 6 станций, время выполнения упражнения на каждой станции 20 сек., отдых между выполнениями упражнений на станции 20 сек., итак 3 серии, отдых между сериями 1 мин.

Предложены комплексы упражнений для каждой станции:

Комплекс № 1:

1. Прыжки через гимнастическую скамейку;

2. Упражнения на равновесие с гимнастической палкой;
3. Прыжки через обруч перешагиванием (5 обручей);
4. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке;
5. Обводка баскетбольным мячом трех стоек (туда-обратно);
6. Лазание по скамейке, стоящей на полу, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

Комплекс № 2:

1. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке;
2. Метание малого мяча в цель;
3. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую;
4. Упор присев упор лежа;
5. Подбросить мяч вверх-разворот на 180 градусов;
6. Вращение на гимнастической стенке.

Комплекс № 3:

1. Прыжки в длину с места на точность приземления;
2. Введение двух баскетбольных мячей на месте;
3. Упражнение «маятник» на гимнастической стенке;
4. Лазание по скамейке с переходом на гимнастическую стенку и сплезание по ней;
5. Бросок теннисного мяча вверх, присесть, коснуться руками пола, встать, поймать мяч;
6. Метание малого мяча в цель.

Нагрузка на каждой станции определяется индивидуально для каждого по формуле $(\frac{MT}{2} + 2)$ (где MT – максимальный тест за 20 сек на каждой станции) (Гуревич И.А. 1980 г.) [4].

Таким образом, метод круговой тренировки должен применяться на уроках физической культуры при развитии координационных способностей,

что позволит повысить эффективность процесса физического воспитания учащихся, обеспечит широкое развитие разнообразных координационных способностей, сформирует заинтересованность и мотивацию к двигательной активности у детей младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Горбачев, М.С. Гимнастические упражнения в парах по методу круговой тренировки. Научно-методический журнал: Физическая культура в школе / М.С. Горбачев // «Школьная пресса». – 2008. – Вып. 7. – С. 9-11.
3. Горбачев, М.С. Упражнения на гимнастических снарядах при круговом методе организации урока. Научно-методический журнал: Физическая культура в школе / М.С. Горбачев // «Школьная пресса». – 2011. – Вып. 1. – С. 13-17.
4. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич. – Минск: «Вышэйшая школа», 1980. – 304 с.
5. Лубышева, Л.И. Каким быть физическому воспитанию в школе? Научно-методический журнал: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Л.И. Лубышева // «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2006. – Вып. 4. – С. 61-63.
6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Матвеев, А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физической культуры / А.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 360 с.
8. Ставцева, Р.Л. Круговая тренировка на уроках. Научно-методический журнал: Физическая культура в школе / Р.Л. Ставцева // «Школьная пресса». – 2008. – Вып. 6. – С. 23-24.

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПОДРОСТКОВ В
КЛУБЕ ЕДИНОБОРСТВ «ЯВАРА-АМУР»***Е.Ю. Белецкий,**НП «Клуб единоборств «Явара-Амур»,**г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Рассматривая спорт как некую «школу жизни», принято считать, что вовлеченность в этот вид социальной активности оказывает позитивное формирующее влияние на личность априори. В этом случае выражение *«спорт формирует характер»* считается аксиомой [7]. В то же время альтернативное мнение учитывает, что, например, нацеленность атлета на победу (зачастую любой ценой), неизбежная соревновательная агрессивность (подчас переходящая на личные отношения), хитрость (трудно отделимая от обмана), не говоря уже о допингах – всё это и многое другое отнюдь не способствует воспитанию того типа «спортивного характера», о котором мечтают родители для своих отпрысков. Достигнем ли баланса между позитивным и негативным полюсами спорта и, что важно, – возможен ли вообще подобный консенсус применительно к босвым искусствам, единоборствам? Должен ли тренер принимать в расчет эту проблему в своей повседневной практике, и если да – то как это сделать на практике?

Настоящая статья, предназначенная в первую очередь для тренеров, адресована также и родителям, и спортивным чиновникам, и политикам, так как идея использования спорта в качестве «инструмента развития личности» традиционно считается перспективной. Материал статьи основан на опыте работы тренеров Клуба единоборств «Явара-Амур».

В рамках работы над статьей мы условно разделили учащихся клуба на три группы: дети (от 7 до 12 лет), подростки (13 – 16 лет) и юноши (17 – 19 лет), что в целом согласуется с общепринятой возрастной периодизацией [2,4].

1. Дети (от 7 до 12 лет).

Дети младшего школьного возраста переживают в своем физическом развитии некое «плато» [2]. Изменения тела происходят достаточно медленно, постепенно, не предполагая тем самым возможности интенсивного развития, например, силовых способностей [3,11]. Вместе с тем, несмотря на относительно медленный рост тела, значительные изменения в сторону увеличения и совершенствования наблюдаются в объеме внимания и когнитивных способностях [1,9], что, в свою очередь, может служить базой для успешного развития сложных двигательных навыков. Детское тело активно научается действовать плавно, ритмично и целенаправленно, под контролем воли и сознания. По нашим наблюдениям, дети в этом возрасте зачастую сознательно работают над совершенствованием координации и наработкой сложных спортивно-направленных двигательных стереотипов (техники спортивных движений).

Вместе с тем в поведенческом плане дети начинают проводить относительно больше времени вне дома, с друзьями, в том числе и в спортивных клубах. Регулярные занятия в спортивной секции становятся для ребенка как источником эмоциональной поддержки, так и ресурсом социального обучения. Важным фактором существования становится дружба. Вместе с тем ребенок зачастую впервые сталкивается с силовым и психологическим давлением со стороны сверстников. С одной стороны, дети в этом возрасте относительно стабильны эмоционально: они открыты и в целом оптимистичны. С другой же стороны, они очень чувствительны к критике и в силу этого легко попадают под влияние старших и сверстников. В целом, по нашим наблюдениям, ребенок 7 – 12 лет уже способен сконцентрироваться, оценить ситуацию логически и сделать достаточно зрелый моральный выбор.

Таким образом, в течение этого периода формируются весьма сложные отношения ребенка и среды его существования, и главными

задачами тренера, по нашему мнению, становятся: воспитание в ребенке чувства уверенности в себе и развитие специального спортивного мастерства. Одной из наиболее важных и трудных задач тренера становится привитие ученику достаточно сложных специальных навыков в максимально комфортной, безопасной и благоприятной среде. Наиболее оптимальным в этом плане мы считаем сочетание тренировки специальных техник с игровой деятельностью. При этом крайне важно помнить, что в первую очередь дети должны научиться конструктивно конкурировать и сотрудничать во имя достижения оптимального результата. Ребенок должен быть научен принимать на себя ответственность и уметь разрешать конфликтные ситуации. В целом, во главе угла любой программы тренировок должны находиться такие ценности, как честность и справедливость.

Крайне важно учитывать, что дети в этом возрасте еще недостаточно уверены в себе, и потому тренеру следует включать в группу и поддерживать каждого ребенка, который захотел заниматься спортом независимо от его уровня спортивной успешности или степени развития физических способностей. Соревнования или текущие проверки достигнутого уровня мастерства, таким образом, нужно проводить в позитивном ключе, без критики или наказаний со стороны тренера и других детей.

По нашим наблюдениям, дети, уверенные в себе, гораздо охотнее берут на себя ответственность и гораздо надежнее ведут себя в сложных ситуациях. Для того чтобы заложить в ребенке фундамент уверенности в себе, тренер должен полагаться в первую очередь на положительное подкрепление, всячески избегая наказания как средства контроля поведения [9]. Нужно тренеру поведение ребенка следует чаще подкреплять своевременной похвалой, поощрительными замечаниями, аплодисментами, любыми позитивными жестами или словами. Всё это

стимулирует желание ребенка следовать принципам «правильного» (желаемого воспитателем) поведения. С другой стороны, наказание за ошибки работает против нас: ребенок пугается, замыкается в себе, предпринимает попытки в будущем избежать сложных ситуаций [9]. Наказание за ошибки и публичная критика зачастую приводит к тому, что ребенок прекращает занятия в клубе. Таким образом, воспитательная задача тренера, с нашей точки зрения, состоит не столько в ликвидации ошибок, сколько в поощрении «правильного», желаемого поведения ребенка.

Конечно же, забывать о необходимости тренировки специальных спортивных навыков не следует, однако принципиально важным является требование воспитывать эти навыки в позитивной, стимулирующей атмосфере. Важно также помнить, что тренировка моральных принципов так же, как и выработка моторных навыков, требует соответствия возрастным возможностям, последовательности, постепенности, прогрессивного движения от простого к сложному, адекватной демонстрации, подкрепления практикой и т.д. Критичной в этой связи становится роль тренера: и как методиста, и как друга, и как ролевой модели (авторитета) для ребенка. Дети наблюдают и зачастую склонны подражать тренеру: как он реагирует на успех и неудачу, как справляется с конфликтами, как относится к другим людям. Вот почему тренеру следует публично, на глазах воспитуемых, руководствоваться этими принципами, не отступая от них [5]. Работая с детьми 7 – 12 летнего возраста, тренер должен сознательно наполнять атмосферу тренировочного зала принципами честности, справедливости, взаимоуважения. Такая организация тренировочного процесса способствует оказанию положительного влияния на нравственное воспитание учеников.

2. Подростки (13 – 16 лет).

Подростковый возраст – время существенных физиологических изменений, зачастую вызывающих у человека серьезный эмоциональный

дискомфорт. Развитие грудных желез, резкое увеличение роста, изменения голоса и другие трансформации становятся причиной эмоционального стресса, порой вызывают нестабильность поведения подростка [8]. В спортивном коллективе подростки, в силу разных обстоятельств развивающиеся быстрее сверстников, получают очевидное физическое преимущество, в то время как их биологический и хронологический возрасты не совпадают. Это, по нашим наблюдениям, может негативно сказываться на формировании отношений внутри коллектива. В этой связи на тренера возлагается дополнительная ответственность, например, при отборе участников турнира, при оценивании таланта и способностей учеников.

Замечено, что важным аспектом этого периода жизни подростка является половое созревание, характеризующееся, помимо прочего, высокой критичностью к себе и окружающим, эмоциональной неустойчивостью, выраженным интересом к сексуальной активности [8]. В этом возрасте подросток постепенно выходит из-под влияния родителей и всё больше нуждается во внимании со стороны сверстников. В этой связи спортивная команда, предоставляющая ребенку некое чувство «принадлежности» к чему-то значимому, становится важной средой воспитания. Именно здесь подросток находит важные для него ролевые модели, эталоны для подражания. Вместе с тем важным для подростка становится чувство независимости, актуальными становятся его собственные ценности и убеждения. Подросток зачастую сомневается в правомочности тех, кто пытается управлять им; он негативно относится к надзору в целом. Следовательно, на данном этапе основной задачей развития личности становится привитие подростку социальных, познавательных и эмоциональных компетенций. Чтобы научиться действовать самостоятельно, подросток должен уметь контролировать свои эмоции и осознавать необходимость принятия ответственности. В этой связи собственно спортивное воспитание важно так же, как и

привитие моральных ценностей. Кроме того, по нашим наблюдениям, критическое значение имеет развитие коммуникативных навыков, позволяющих подростку адекватно выражать его чувства и жалобы, разрешать личные проблемы и устранять конфликты в коллективе.

Тренеру необходимо учитывать, что популярные конкурентные спортивные программы (игры, упражнения с соревновательным уклоном и т.п.) безусловно способствуют развитию подростков и укреплению в них чувства «успешности», однако они же содержат в себе и негативный компонент. Так, конкуренция порождает стресс, вызывает чрезмерную агрессивность в ходе игры, а подчас и дает подростку некое чувство необоснованного превосходства (когда результат игры переносится в реальную жизнь). Если же «победа любой ценой» актуальна для тренера, то спортсмен нередко готов жертвовать такими моральными ценностями, как честность и справедливость. По нашему мнению, задачей тренера в такой ситуации является создание адекватной образовательной среды: конкурентный компонент упражнения должен быть сбалансирован воспитанием чувства справедливости. Действия тренера должны приводить к тому, что подросток в итоге научился осознанно играть по правилам, конкурировать с достоинством и уважением к сопернику; подросток должен в итоге гордиться своими достижениями именно в плане справедливости этих достижений, сохранения достоинства его самого и конкурента.

В целом, применительно к тренировкам подростков, необходимо отметить, что важнейшей задачей тренера является установление четких «правил игры» внутри коллектива. Именно четкие, недвусмысленные, ясно понимаемые правила и критерии ожиданий тренера определяют границы надлежащего и ненадлежащего поведения подростков [5]. И в данной практике не должно быть «любимчиков» и «изгоев» – справедливость должна быть единой и последовательной. Действия тренера будут

восприниматься как справедливые постольку, поскольку ученикам ясны правила поведения в коллективе.

Вместе с тем тренер должен помнить, что подлинная справедливость спорта не ограничивается только рамками поведения, формальным соблюдением норм и правил. Необходимо еще и глубокое личное понимание связи между поведением атлета и принятыми моральными стандартами [5]. Так, например, правила не требуют от спортсмена подавать руку поверженному сопернику и не запрещают чересчур бурно выражать эмоции в случае победы. Однако спортивное благородство неформально, но ярко выражается именно в демонстрации подобного внимания и самообладания. Именно поэтому тренеру следует стимулировать проведение критических дискуссий о спортсменах, проявивших неблагородство. Отказ пожать руку сопернику, преднамеренное нарушение правил, причинение вреда сопернику, употребление допингов – всё это и многое другое может и должно обсуждаться с подростками в команде. И в этой связи, по нашему мнению, важным является умение подростков выражать себя в приемлемой манере и конструктивно, адекватно принимать участие в дискуссии. Тренер должен суметь научить подростка навыкам эффективной коммуникации: уменню описывать ситуацию, внимательно слушать, адекватно выражать как положительные, так и отрицательные эмоции [11]. И в этом случае вновь на помощь приходят дискуссии с подростками. В ходе разговоров тренеру следует по возможности задавать «открытые» вопросы (требующие не столько ответа, сколько рассуждения на заданную тему). Тренер должен также демонстрировать искренний интерес к мнению подростка и уважение к его убеждениям. Контролируя каждый нюанс своего публичного поведения, тренер должен помнить, что он – главная ролевая модель для подростка, безусловный пример для подражания.

3. Юноши (17 – 19 лет).

С точки зрения физического развития в этом возрасте весьма значительным является рост мышечной и скелетной систем, что обеспечивает возрастающие физические возможности и, как следствие, рост уверенности в себе [11]. В то же время проблемы и причины для беспокойства юношей выходят зачастую на новый качественный уровень. Они нередко задумываются о таких вещах, как карьера, образование, профессиональная подготовка, безработица, финансовые трудности и т.п. Качества личности, необходимые для ответа на насущные вопросы, включают в себя ориентированность на достижение цели, высокую самооценку, дисциплину, настойчивость [8]. В этой связи одной из основных целей развития становится приобретение чувства собственного достоинства (компетентность) и независимость. Так, например, юноша зачастую проявляет наилучшие качества отнюдь не потому, что это может понравиться родителям, но в первую очередь ради саморазвития, осознанного личностного роста [6]. По нашим наблюдениям, наиболее способные атлеты сознательно развивают свои физические качества ради успешной конкуренции на максимально высоком уровне. Юноши начинают задумываться о спортивных стипендиях, участии в турнирах, ведущих к подписанию контрактов и т.п. Лишь наименее успешные индивидуумы могут позволить себе рассматривать спорт как активный отдых или развлечение. В то же время для наиболее активных спортсменов особую актуальность приобретает умение адекватно вести себя в условиях интенсивной конкуренции. Для них очень важны ориентированность на достижение цели, самодисциплина, настойчивость, умение расставлять приоритеты, распределять время, планировать работу. Однако не менее важными являются умение достойно встречать поражения и неудачи.

В этой связи отношения ученика и тренера значительно усложняются. По наблюдениям [12], юноши уже не склонны принимать тренера как эталон просто так, ориентируясь лишь на старшинство в иерархии. Юноши

соглашаются соблюдать правила и оправдывать ожидания тренера в первую очередь тогда, когда чувствуют, что их вклад ценится, что тренер искренне понимает и заботится о них и как о спортсменах, и в личностном, человеческом плане. Высокий уровень взаимного уважения и доверия представляется нам абсолютно необходимым условием успешного тренировочного процесса. Тренер должен помнить, что жизнь юноши и его проблемы уже не ограничиваются пределами семьи и спортивного зала. Такие качества, как готовность выслушать, понять и помочь, наряду с доступностью, открытостью, справедливостью, становятся критическими для хорошего тренера.

Существенное влияние на выработку эффективной стратегии обучения имеет верное целеполагание. Верная цель – надежный мотивационный инструмент [6]. По нашему мнению, важно, чтобы при установке цели и спортсмен, и тренер концентрировались не на достижении результата как такового («любой ценой»), но на персональном росте спортсмена (в совокупности с его атлетическими результатами как таковыми). В этой связи цели должны быть определены четко, работа над их достижением должна быть последовательной, и сам процесс воспитания должен быть под постоянным контролем тренера (мониторинг). На самом деле важно, чтобы и тренер, и атлет могли сосредоточиться на тех аспектах конечной цели, которые находятся в зоне их реального контроля. Вместе с тем следует помнить, что тренеры и атлеты, сосредоточенные лишь на технических аспектах задачи, но действующие целенаправленно и настойчиво, также достигают значительных успехов в спорте. Важно понимание того, что мы считаем успехом на самом деле. В этой связи особое внимание следует уделять воспитанию ответственности. По нашим наблюдениям, самодисциплинированные, ответственные спортсмены имеют более высокую внутреннюю мотивацию. Согласно данным исследований [5], такие юноши тренируются с высокой степенью

интенсивности, соблюдают правила и оправдывают ожидания тренера без внешнего контроля в первую очередь потому, что действуют осознанно. Задача тренера – объяснить ученикам взаимосвязь между персональными усилиями и результатом; юноша-спортсмен должен быть при этом активно вовлечен в процессы принятия решений, он должен иметь возможность гордиться результатами своих осознанных усилий. Важно помнить, что наказания, унижения, принуждение не способствуют ни воспитанию дисциплинированности, ни развитию спортивных успехов как таковых в первую очередь потому, что тренер не может контролировать жизнь и быт ученика полностью, всё время. Самодисциплина и личная ответственность – ключ к тому успеху в спорте, который мы считаем верным.

Наш опыт работы дает основание выделить еще один важный аспект работы с юными спортсменами. Даже самые преданные делу, дисциплинированные и самодисциплинированные атлеты порой подвергаются воздействию обстоятельств, которые сильнее их в данный момент: травмы, поражения, невзгоды в семье и жизни. Умение преодолевать проблемы в позитивном, конструктивном ключе – важнейший навык, которому должны быть научены юные атлеты. И здесь трудно переоценить продуктивность обратной связи «учитель-ученик». Именно тренер должен убедить и научить юного атлету тому, что поражение и неудача – это реальный повод продемонстрировать лучшие качества личности, силу духа.

Вывод. Многие тренеры, и в первую очередь молодые тренеры, искренне пытаются не только тренировать подростков, но и прививать им некие духовные ценности, воспитывать положительные человеческие качества. Однако, как показывает практика, они зачастую не имеют достаточного педагогического опыта. Тренерам часто не хватает понимания взаимосвязи между тренерскими методами и возрастными

особенностями учеников. Как следствие, неправильная стратегия воспитания ведет к досадным педагогическим провалам.

Наши рекомендации, конечно же, не являются исчерпывающими, но они основаны на многолетнем опыте работы тренеров клуба боевых искусств «Явара-Амур» с детьми, подростками и юношами, в том числе и с «трудными» детьми, лишенными родительской заботы, подобранными с улиц города. И спортивные достижения учеников, и их положительный личностный рост, наблюдаемые нами, иллюстрируют важнейшую роль тренера, которая должна быть воплощена в жизнь осознанию, последовательно и методически грамотно.

Библиографический список

1. Копысова, Л.В. Комплексная оценка двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми (на примере баскетбола): дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Копысова. – СПб., 2002. – С. 39-44.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturasport.ru/biologiya/vozrastnye-osobennosti.html?start=6>
3. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 57-66.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – С. 193-195.
5. Alberts, C.L. Coaching issues and dilemmas: Character building through sport participation. Reston, NASPE Publications, 2003.
6. Gould, D. Goal setting for peak performance, in Williams J. M. (ed.) Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. Sydney, McGraw-Hill, 5th edition, Ch. 13, 2005.

7. Hellison, D. Teaching responsibility through physical activity, 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
8. Kail, R.V. & Cavanaugh, J. C. Human Development: A Life-Span View. Belmont, Wadsworth Publishing Company, 2006.
9. Origer, C. Little game, big results. Success in Soccer. Munster, Philippka-Sportverlag, Vol. 10, Jan, pp. 34 – 40, 2007.
10. Smith, R.E. Positive reinforcement, performance feedback, and performance enhancement, in Williams J. M. (ed.) Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. Sydney, McGraw-Hill, 5th edition, Ch. 3, 2005.
11. Weineck, J. Optimized Training. Balingen, Spitta Verlag, 2004.
12. Yukelson, D. P. 2005. Communicating effectively, in Williams J. M. (ed.) Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. Sydney, McGraw-Hill, 5th edition, Ch. 9.

УДК 796.032

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ОЛИМПИЙСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА
СОДЕРЖАНИЯ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В
УНИВЕРСИТЕТЕ**

*А.Д. Винокуров, О.Е. Винокурова,
ФГБОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова», г. Якутск, Россия*

В настоящее время коллективом института для решения прикладных задач в области физической культуры и спорта, формирования профессионального менталитета студентов проделана следующая работа: составление паспорта компетенций; пересмотр содержания дисциплин, введение модульного обучения; создание интегрированных программ, направлений на основе модульного и компетентностного подхода; проектирование и внедрение автоматизированной информационной системы

контроля; создание нового фонда оценочных средств и внедрение новых педагогических и информационных технологий.

Важным компонентом в профессиональном становлении будущего специалиста является социальное партнерство, привлечение работодателей к организации производственной практики, оценке качества сформированных компетенций у студентов, участие в итоговой аттестации, опрос работодателей. В целях улучшения физкультурно-спортивной работы и формирования здорового образа жизни населения, отмечает М.Д. Гуляев, нужны квалифицированные менеджеры по спорту, специалисты в области спортивного права, экономисты, знающие вопросы рынка спортивных услуг, специалисты по новым видам спорта, а также организаторы и пропагандисты массовых кампаний и спортивных фестивалей.

Оценка профессиональной компетентности тренера-педагога должно проводиться на основе следующих критериев:

- способности определить цели и задачи внедрения олимпийского образования в общеобразовательные школы;
- повышении уровня знаний основ олимпийской хартии и противоречий современного олимпийского движения, что позволит освоить более современные категории;
- понимании необходимости научно-технологического обоснования интеграции олимпийского образования в системе общеобразовательных школ.

В настоящее время приобретает особую ценность спортивное наследие олимпийского проекта «Сочи-2014» как в гуманитарном, так и в материальном аспектах.

В современных условиях забота о сохранении жизнеспособности населения на северо-востоке страны – важнейшее направление государственной политики. От физических, психических и функциональных возможностей человека, его здоровья и образа жизни

зависит потенциал государства, его конкурентоспособность на международном рынке труда, его экономическая и политическая направленность, они определяют социальное состояние общества. В связи с этим физическая культура и спорт имеют важнейшее значение в обеспечении жизнеспособности населения страны, объединяясь в один из важнейших факторов развития общества. Спорт позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на физические, психические, духовные качества человека. Переход на рыночную экономику, интеграция и международное образовательное пространство, процессы демократизации и гуманизации общественной жизни требуют от высшей школы внесения существенных изменений в содержание и структуру. Процесс подготовки кадров должен стать гибким, способным реагировать на изменение социальных процессов, адаптирующим выпускников к рыночным отношениям и обеспечивающим более полную реализацию творческого потенциала. В целях подготовки профессионала-педагога должна быть сформирована общественная направленность у студентов. Воспитание личности ориентировано на поддержку и упрочение государственного строя, формирование гражданских и социальных качеств на основе принятых и действующих в государстве идеологии, конституции, законов. Педагог-тренер призван воспитывать любовь к Родине, уважение к традициям народа, почитание к атрибутам-символам страны, гербу, флагу и гимну. Именно тренеру необходимо обладать ключевой информацией, помогающей воспитывать достойных представителей России на Олимпийских играх

Система образования – важнейшая структура в формировании жизнеобразующих смыслов, приоритетов, в том числе касающихся здорового образа жизни. Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации личности человека. Именно в спорте наиболее

ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, стремление быть первым. Известно, что сама природа спорта обладает мощным воспитательным воздействием на личность, формируя социальную активность, лидерские качества, способность к межличностным отношениям, определяя, таким образом, сущность спортивного воспитания.

На примере направлений профессиональной подготовки студентов СВФУ можно выделить следующие здоровьесберегающие компетенции:

- знание и соблюдение норм здорового образа жизни;
- способность владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Одним из условий формирования здоровьесберегающих компетенций является формирование общественной направленности у студентов. Именно преподавателю-тренеру необходимо обладать ключевой информацией, помогающей воспитывать достойных представителей России на Олимпийских играх

По мнению генерального секретаря Ассоциации мультиспорта России Алексея Кыласова уровень государственной политики республики в области развития национальных видов спорта уникален, вследствие этого законодательная и организационная база не имеет аналогов в России. «Сегодня можно говорить о том, что именно Республика Саха (Якутия) является лидером в сохранении и возрождении традиционных видов спорта и народных игр, реализуя комплексный и инновационный подход к развитию, формируя серьезную методологическую основу, учитывающую правовые, научные, управленческие и организационные аспекты», – считает А. Кыласов. Сегодня происходит интеграция в единое социокультурное пространство традиционных видов физической активности (без образования спортивных организаций), спортивных федераций, так называемых

«национальных видов спорта» и повсеместно возрождающихся в качестве исторических реконструкций традиционных игр как неотъемлемой части традиционных праздников на совокупность определения как этносport.

Библиографический список

1. Физическая культура: учебник / под ред. М.Я Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС.2013. – 424 с.
2. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С.10

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***О.Е. Винокурова, Л.Е. Винокурова,**
ФГБОУ ВПО «Северо-восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова», г. Якутск, Россия*

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Основными компонентами здоровьесберегающей технологий выступают образовательный, аксиологический, экологический, физкультурно-оздоровительный, медико-гигиенический, социально-адаптирующие и личностно-развивающие, лечебно-оздоровительные.

Образовательный компонент подразделяется на три подгруппы: организационно-педагогические технологии, психолого-педагогические технологии и учебно-воспитательные технологии.

Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и др. дезадаптивных состояний. Условия организации образовательного процесса определяют СанПиН, которые регламентируют организацию обучения, освещённость, питание, питьевой и температурный режимы и т.д. с тем, чтобы образовательная среда была безопасной для здоровья обучающихся.

Формирование ответственности студента за свое здоровье, ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение является составной частью аксиологического компонента здоровьесберегающей технологии. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Особая роль в этом компоненте отводится наиболее важным факторам, обеспечивающим формирование культуры здоровья, являются: самосознание, саморазвитие и самореализация, умение справляться со стрессовыми ситуациями, оптимальное питание, сон, рациональная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, психо-сексуальная и половая культура, высокая медицинская активность.

Медико-гигиенический компонент связан со здоровьем студента, относится к компетенции медицинских работников. Использование профилактических программ является обязательным в образовательных учреждениях. Оздоровительно-восстановительный центр ИФКиС проводит работу по следующим направлениям :

- проведение медицинского осмотра для определения групп здоровья студентов;
- определение морфофункционального состояния студентов для выявления признаков утомления, перенапряжения, перетренировки;
- коррекция лечебно-восстановительных мероприятий по устранению этих причин с помощью физиотерапии, лечебно-физической культуры и массажа.

Также можно выделить технологии, реализуемые во внеучебное время – социально-адаптирующие и личностно развивающие, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья студентов, повышение их психологической адаптации. Общественный центр здоровья студентов СВФУ «VITA» объединяет следующие объединения как

медицинский отряд «Эскулап», наркопосты общежитий «Эгида», «Панацея», клуб «Долгуи». В университете ежегодно проводится «Ярмарка здоровья», конкурсе социальных плакатов на тему пропаганды ТЗОЖ.

Следует отметить, что физкультурно-научное образование должно быть адекватным потребностям региональных сообществ, работодателей и выпускника. По мнению министра спорта Республики (Саха) М.Д Гуляева, координация полномочий на уровне органов государственной власти Российской Федерации способствует эффективному использованию потенциала национальных видов спорта России как:

- действенного механизма привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой;
- средство укрепления межнационального общения в межкультурных связях в Российской Федерации.

Следует отметить, что физкультурное образование представляется важным в том отношении, что создает фундаментальную подготовленность в области гуманитарных, естественнонаучных дисциплин и базовых видах двигательной деятельности. В обращении Саммита к Генеральной конференции Юнеско говорится, что физическая культура обеспечивает этическую и социальную основу для развития духа честной игры, взаимоуважения, солидарности, помогает обеспечить нравственное, физическое и духовное развитие и повышает уверенность и самооценку детей, способствует развитию познавательных способностей детей и социализации личности. Специалист по физической культуре и спорту должен быть компетентным в вопросах эффективного использования средств физической культуры в образовании и воспитания населения, формирования здорового образа жизни, подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов. Этим и определяется тот факт, что в системе высшего профессионального образования физкультурное образование занимает достойное место.

На наш взгляд, в новых социально-экономических условиях совершенствование современной модели физкультурного образования должно основываться на таких факторах, как создание образовательной среды, доступность качественного образования, формирование механизмов оценки качества, востребованности образовательных услуг, обновления содержания и технологий образования, обеспечивающие компетентностный подход.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Винокурова, О.Е. Развитие профессиональной компетентности как фактор становления будущего специалиста по физической культуре и спорту / О.Е. Винокурова // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии. – Якутск, 2013. – С. 75-77.
3. Магин, В.А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на инновационных технологиях: дис. д-ра пед. наук / В.А. Магин. – М., 2006.

УДК 796.035

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЭТНОКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ КАДРОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

***О.Е. Винокурова, М.И. Васильева,**
ФГБОУ ВПО «Северо-восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова», г. Якутск, Россия*

Гуманитаризация является одним из механизмов создания культурно-профессионального пространства в освоении ценностей физической культуры. К данной проблеме обращались известные отечественные педагоги и специалисты В.В. Гореневский, Н.К. Крупская, П.Ф. Лесгафт, А.В. Луначарский, А.С. Макаренко. Они рассматривали физическое становление как органический компонент всестороннего гармонического развития личности. В трудах П.Ф. Лесгафта отражаются идеи о тесной связи нравственного воспитания с физическим, о возможности формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Касаясь взаимодействия обучения и воспитания, он указывал, что задача физического образования тесно связана с вопросом умственного воспитания. В этой синкретичности П.Ф. Лесгафт видел взаимосвязь

умственного, духовного развития и большую силу воспитательного воздействия физкультуры и спорта.

Народная педагогика не только создает идеал, к которому должен стремиться каждый, но и определяет важнейшие условия: во-первых, преодоление трудностей, встречающихся в повседневной жизни. Во-вторых – это выработка ценных качеств, как выносливость, настойчивость, встречающихся в естественной жизни. Как справедливо отмечает М.А. Абрамова, народные традиции, будучи историческим результатом познавательной и умственной деятельности людей, выступают как средство связи личности и общества. Оказывают влияние на образ мышления и нравственность человека, повышают его ответственность перед другими. Традиционные и современные виды спорта, подчеркивает В.И. Прокопенко, способствуют нейтрализации негативного воздействия на состояние здоровья детей и подростков народов Севера, проживающих в экстремальных климатических условиях. Через традиционные и современные национальные виды спорта происходят приобретение профессиональных навыков и их совершенствование в традиционных промыслах.

Традиционная культура воспитания по своей сути созидательна для всех сфер жизни – организующий, объединяющий, стимулирующий стрессовый элемент во всей человеческой деятельности. Специалисты, занимающиеся вопросами системы физического воспитания, справедливо отмечают, что в области физического воспитания национальное для коренных народов Севера – это сочетание специфических свойств организма человека (закалка) с использованием народных игр, самобытных физических упражнений, прикладных состязаний и современных видов спорта. Двигательная деятельность детей и подростков в процессе игр и состязаний уже в раннем возрасте способствовала владению необходимыми спортивными и промысловыми атрибутами – луком, средствами передвижения – лодками, лыжами, нартами.

В отечественном социокультурном пространстве особую роль играют вопросы практического использования традиций и адаптации народных традиций, направленных на воспитание и формирование в естественных условиях жизненно необходимых и индивидуально-физических качеств молодежи. Можно отметить следующие народные традиции: подготовка с раннего возраста, массовость подготовки,

непрерывность, активная соревновательность, постоянное поддержание в высокой физической форме.

Основными формами реализации данного направления являются:

1. Информационная, содержащая в себе передачу жизненно важной информации младшему поколению в символике орнамента на одежде, легенд, сказаний и былин о великих воинах, богатырях, об их подвигах, об охоте и состязаниях.

2. Игровая, многократная тренировка физических и психических качеств, в которых дети занимаются играми, связанными с метанием или бросанием предмета в определенном направлении и в цель, способствовали общему физическому развитию, физических качеств, выработке точного глазомера. Метание производилось либо рукой, либо с помощью какого-либо приспособления. Метание в целях безопасности выполняется через реку.

3. Практический, подключение ребенка к трудовой творческой деятельности взрослых.

4. Соревновательный, состязания способствуют овладению традиционными видами промыслово-хозяйственной деятельности и выживанию в экстремальных климатических условиях. В ходе охоты, использования лука практикуются действия и операции, необходимые тактические приемы.

Таким образом, психологическая и физическая основа двигательного представления, двигательного навыка является основой подготовки детей к промысловой, хозяйственной деятельности. Использование форм данного направления позволяет актуализировать принцип подбора спортсменов, массовости в спорте. Воспитательный потенциал этнопедагогики при ее творческой разработке на базе новейших методик и образовательных технологий с применением тренажерных систем, компьютеризации позволит привлечь с раннего возраста, формирования спортивного мастерства.

Вопросы формирования физической культуры личности должны быть органически вплетены в контекст ценностного развития личности и стать основополагающими в системе образования. Для этого нужно, отмечает В.П. Лукьяненко, насыщение культурологическим содержанием в плане модернизации содержания общего физкультурного образования.

Особая роль в развитии национальных видов спорта отводится в связи с формированием у студентов знаний этнорегиональных

(этнокультурных) особенностей образа жизни, в том числе в сфере спорта и физического развития:

- формирование знаний студентов в области самобытных игр и национальных видов спорта северо-востока России, приобретение опыта и их использование в физическом воспитании подрастающего поколения.

- философское, историческое и культурологическое обоснование самобытных игр и национальных видов спорта народов северо-востока России.

- о гуманистическом, социально-культурном потенциале этнопедагогических традиций физического воспитания и здорового образа жизни

- о значении средств физического воспитания и национальных подвижных играх

Система образования по национальным видам спорта предусматривает как усвоение знаний, так и организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий, а так же участие в них, что предполагает формировать и совершенствовать у студентов определенную систему знаний; систему мотивации интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок; определенную систему способностей, умений и навыков.

Гуманистическая направленность педагогической системы и ее технологичность требуют от высшей школы внесения существенных изменений в содержание и структуру. Процессе подготовки кадров должен стать гибким, способным реагировать на изменение социальных процессов, адаптирующим выпускников к рыночным отношениям и обеспечивающим более полную реализацию творческого потенциала. В целях подготовки профессионала-педагога должна быть сформирована общественная направленность у студентов. В настоящее время особое место в среде народов Севера, по мнению В.И.Прокопенко, отводится коммуникативно-культурологической функции современных национальных видов спорта. В системе физкультурно-спортивного образования в вузе, отмечает Загrevская А.И., важно создавать условия для успешного освоения студентами ценностей спорта и физической культуры, физкультурно-спортивного самоопределения, саморазвития и самосовершенствования личности. Процесс духовно-нравственного развития и воспитания студентов обязывает преподавателей не только осуществить отбор материала для этико-культурологического

просвещения, но и избрать наиболее эффективные для каждой образовательной организации способы передачи его студентам. Способ воспитывающегося взаимодействия преподавателей и студентов определяется и формируется существующими социально-экономическими, политическими и культурными условиями развития общества, сложившимися традициями образовательной организации и особенностями социального заказа общества на специалиста определенного типа.

Библиографический список

1. Абрамова, М.А. Гуманистические представления в культуре народов Якутии / М.А. Абрамова, Н.Д. Неустров. – М.: Academia, 2003. – 216с.
2. Загребская, А.И. Культурологический подход к физкультурно-спортивному образованию студентов / А.И. Загребская // Феномен спортивной культуры в аспекте философского, исторического и социально-педагогического анализа. – М., 2014. – 72 с.
3. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе / В.П. Лукьяненко. – М., 2008. – 168 с.
4. Прокопенко, В.И. Место и роль национального спорта в жизнедеятельности народов Севера Российской Федерации / В.И. Прокопенко // «Теория и практика физической культуры». – 2012. – №7. – С.12-16

УДК 123

КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5 КЛАСС: «ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ, ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА»

Ю.В. Гончарова,

МОУ СОШ №36, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Остеохондроз – заболевание позвоночника: дегенеративные изменения межпозвоночных дисков. По выборочным данным, остеохондрозом болен каждый третий человек старше 30 лет.

Каковы основные причины?

Крайне скудный рацион двигательный "рацион" детей и юношей. Это приводит к гиподинамии. Односторонность увлечений. Так, ряд выдающихся балерин из-за остеохондроза были поставлены перед выбором: или прекратить занятия балетом, или разнообразить нагрузку, привлекая для этой цели лечебную гимнастику.

Остеохондроз – болезнь, которую мы создаём сами, пренебрегая простейшими мерами профилактики. Отсутствие двигательной активности приводит к тому, что позвоночник человека начинает стареть. Как итог – остеохондроз из-за нарушения кровообращения.

Это одна сторона вопроса, которая касается недостаточных нагрузок, способных противостоять гиподинамии. Есть и вторая сторона – увлечение теми видами спорта, которые односторонне развивают опорно-двигательный аппарат человека. Появление болезни у остальных 99 процентов от их собственного поведения. Они могут заболеть, если не будут заниматься профилактикой. Рекомендуются теплые ванны на ночь. Не забывайте о производственной гимнастике, которая при многочасовой монотонной работе в одной и той же позе не только нужна, а крайне необходима.

Только соблюдение комплекса мер гарантирует постоянное сохранение работоспособности.

О чём надо помнить:

1. Предупреждать о возможности переохлаждения организма.
2. Не поднимать больших тяжестей.
3. Ограничить продолжительность пребывания в положении сидя (менять позу).
4. Спать на полужёсткой постели с большой подушкой под головой.
5. Ежедневно отдыхать после работы или учёбы, лёжа на жесткой, непрогибающейся поверхности (до 30 мин).
6. В процессе работы периодически отклонять туловище назад и опираться на спинку стула.
7. При частых болях в пояснице носить фиксирующий кожаный пояс.
8. Защищать позвоночник от охлаждения тёплой повязкой (шарф на шею, шерстяная прокладка на поясничную область).
9. Физические упражнения. Регулярно (ежедневно) выполнять комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и живота, общее укрепление организма.

10. Большую часть упражнений выполнять в положении лёжа на спине, лёжа на животе.

11. Не развивать чрезмерно гибкость позвоночника - исключить из комплекса упражнения, как вращения туловищем.

12. Целесообразно включать занятия плавания, ходьбу на лыжах по равнине.

13. В процессе работы выполняйте комплекс упражнений производственной гимнастики.

14. Физические упражнения полезно дополнять самомассажем (растирание мышцы спины, используя специальные массажёры).

15. Осторожно относиться к закаливанию.

Конспект урока по физической культуре

Тема: Правильное дыхание, точечный массаж, правильная осанка

Цели:

1. **Продолжать** обучение правильному дыханию и точечному массажу.
2. **Развивать** двигательные качества: ловкость, быстроту, силы рук и координацию.
3. **Формировать** правильную осанку и бережное отношение к своему здоровью.
4. **Воспитывать дисциплинированность и организованность.**

Инвентарь и оборудование: гимнастические палки – 25 шт., гимнастические маты – 10 шт., коррекционные коврики – 5 шт., видеокамера – 1 шт., свисток.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока. Беседа об остеохондрозе.	1 минута	В одну шеренгу, становись! Класс! Равняйся! Смирно! Здравствуйте! Сегодня на уроке мы будем продолжать учиться правильно дышать и выполнять точечный массаж. Будем работать над формированием навыка правильной осанки.

<p>2. Упражнения для формирования правильного дыхания.</p> <p>1) Плотно скрестив руки в нижней части грудной клетки, 4 вдоха-выдоха грудных + 4 брюшных, преодолевая сопротивление сжатых рук.</p> <p>2) Глубоко вдохнуть, максимально выпячивая живот, поднимая и расширяя грудную клетку. Выдохнуть.</p> <p>3) Глубокий вдох - максимальный выдох. На паузе "поиграть диафрагмой", выпячивая и втягивая живот. Медленно вдохнуть.</p>	3 минуты	Не злоупотребляйте этими упражнениями, они очень эффективны, 2-3 повторения.
<p>2. Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.</p> <p>У нас на теле точки есть- Столько много, что не счесть. Очень плавно. По спирали Эти точки мы нажали. Пальчик в ямку опустил И немного покрутил.</p>	2 минуты	<p>Проговаривая текст, дети одним-двумя пальцами производят вращательные движения по часовой стрелке по 8-9 раз на каждой точке. (Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами.) (Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа.) (Учащиеся делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри.) Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком.)</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	<p>1. О.Р.У. с гимнастическими палками.</p> <p>1) И.п.- основная стойка, палка горизонтально вниз. Палка горизонтально вверх. Левую ногу на носок; вернуться в и.п.; то же, но правую ногу назад.</p> <p>2) И.п.- основная стойка, палка горизонтально за спиной. Левую ногу на носок, наклон влево, слегка прогнуться; вернуться в и.п.; то- же вправо.</p> <p>3) И.п.- стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз, поворот туловища влево. Повороты туловища вправо и влево.</p> <p>4) И.п.- основная стойка. Палка за спиной в сгибах локтей. Сесть выпрямить ноги в коленях; не касаясь руками и палкой встать.</p> <p>5) И.п.- основная стойка, палка за головой. Наклон вперёд, голову назад; вернуться в исходное положение.</p> <p>6) И.п.- основная стойка, палка за спиной, руки назад. Присесть, палку под коленями, руки вперёд. На счёт 4 вернуться в и.п.</p> <p>7) И.п.- основная стойка, палка горизонтально вниз. Прыжки на обеих ногах. Палку к груди, вверх, к груди, вниз. Палку к плечу ходьба на месте.</p>	7 минут	<p>Дыхание произвольное</p> <p>Не забываются, обязательно прогибаться в спине.</p> <p>Ноги не сгибать.</p>
	2. Ходьба в движении с мешочком на голове:	2 минуты	
	<p>1) Ходьба по залу, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты. продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.</p> <p>2) Сидя на коврике, наклоны к</p>	9 минут	Обязательно продолжительный выдох.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	<p>правой и левой ногое.</p> <p>3) Лежа на спине, руки вперёд – в стороны. Махи одной ногой к разноимённой руке. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Во время маха выдох.</p> <p>4) Лежа на спине – поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Упражнение «велосипед» и «ножницы»</p> <p>5) Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх – влево, вернуть в и.п. То же левой ногой вверх – вправо. Повторить 6-8 раз каждой ногой.</p>		Во время маха выдох.
	3. Подвижная игра: «Замри и отомри».	5 минут	В медленном темпе бегаем по спортзалу, по свистку надо замереть и показать самую правильную осанку, водящий выбирает лучшего, по следующему свистку начинаем бегать заново, но водящим становится тот, кто выиграл перед этим конкурсом на самую правильную осанку.
	4. Ходьбу по коррекционным дорожкам выполняем спокойно, медленно, не торопясь, наступая на каждый след, узелок и пуговичку	3 минуты	Спокойно, медленно, не торопясь, наступая на каждый след, узелок и пуговичку.
	1. Упражнения для укрепления мышц глаз и укрепления зрения. проведём, друзья сейчас	2 минуты	Спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном направлении, работают только мышцы глаз.
	2. Упражнения на релаксацию. Лежа на матах с закрытыми глазами, слушать брызги воды и представлять, что ты на море.	3 минуты	
	3. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание:	5 минут	Самонализ урока. Спрашиваю у учащихся, что они знают, об

	Упражнения для глаз. Организованный выход из зала.	остеохондрозе? Каковы его причины появления? Детям раздаю маленькие липкие листочки и прошу, чтоб они выбрали на какой круг клеить свой листочек. На зелёный круг – очень понравился урок, на жёлтый круг – что-то понравилось на уроке, на красный круг – не понравился урок.
--	---	--

Библиографический список

1. Исаев, А. Если хочешь быть здоров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.39-42.
2. Гутин, А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. В помощь учителю. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Просвещение», 1977 – С. 187.
3. Милейко, В.Ф. Газета для учителей начальной школы "Педсовет". – 2006. – №4. – С. 4

УДК 796

СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ

Е.В. Горина, Т.В. Вишневецкая,

*ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет
им. М.В. Ломоносова», г. Москва, Россия*

Согласно федеральным государственным требованиям, обучение в детском саду должно строиться на основе межпредметных взаимосвязей. В данном ключе в течение пяти лет разрабатывалась физкультурно-оздоровительная программа интегрированной деятельности по физическому воспитанию и лингводидактике.

Целью работы являлось создание инновационной программы по физическому воспитанию с учетом межпредметных взаимосвязей, направленной на укрепление здоровья, повышения физических кондиций и

более качественного обучения иностранному языку детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из приоритетных задач развития страны. Значительную часть своего времени большинство детей до семи лет проводят в дошкольных учреждениях, где осуществляется их всестороннее полноценное воспитание и развитие. Вопросы сохранения и укрепления детского здоровья регламентируются рядом нормативно-правовых документов: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников (Закон РФ «Об образовании ст. 51 п.1), «Сеть дошкольных образовательных учреждений действует для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей» (Закон РФ «Об образовании ст. 18 п.3), «Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психическом благополучии (Концепция дошкольного воспитания), «Основная задача ДОУ – охрана жизни и укрепление здоровья детей» (Типовое положение). Несмотря на оправданный интерес государства к проблеме здоровья детей, один из нерешенных вопросов современного дошкольного образования состоит в ориентации содержания образовательных программ преимущественно на умственное (интеллектуальное) развитие детей, что зачастую оставляет за рамками интересов педагогов физическое и социально-личностное развитие ребенка.

К сожалению, уровень заболеваемости дошкольников в целом остается высоким и не имеет выраженной тенденции к снижению в течение последних лет. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук г. Москвы, лишь 5-7% дошкольников здоровы, до 25% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения [2]. Много часов дети проводят на занятиях в статическом положении «сидя». Ограничение двигательной активности влечет за собой отставание в развитии моторики, усвоении двигательных навыков, задерживается формирование организма, происходит отрицательное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, эндокринной и других систем. Существенно снижается сопротивляемость к инфекциям. А ведь физическое развитие необходимо для установки нервных связей опорно-двигательного аппарата, нервной системы и внутренних органов, для формирования развитой мускулатуры, правильной осанки, налаживания процессов обмена в

организме, для улучшения кровообращения, дыхательной и сердечнососудистой систем. Малоподвижный образ жизни у детей приводит к более тяжелым последствиям, чем у взрослых, возможно даже снижение умственных способностей. Еще Л.Н. Толстой заметил: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда – сущее горе».

В свою очередь неизбежное форсирование образовательного процесса в детском саду вызвано в первую очередь социальным заказом общества, а, следовательно, и родителей на воспитание образованной интеллектуальной личности. Одним из предметов, которые родители рассматривают в качестве необходимого для детей-дошкольников, является английский язык. Исследования психологов подтверждают, что именно дошкольный возраст – сензитивный период в овладении иностранной речью [1].

Таким образом, изложенные факты свидетельствуют о наличии противоречия между потребностью общества в здоровом поколении детей и тенденцией к форсированному обучению в дошкольных образовательных учреждениях, негативно сказывающихся на здоровье воспитанников. Опираясь на вышесказанное, можно отметить, что созданная, и апробированная в результате пятилетнего эксперимента по теме: «Теоретико-методические основы интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий» программа физкультурно-оздоровительной языковой гимнастики является в настоящий момент эффективной и актуальной для использования в ДОУ. Цель исследования состояла в разработке, обосновании и методическом обеспечении физкультурно-оздоровительной программы интегрированной деятельности по физическому воспитанию и лингводидактике, направленность которой заключалась в совершенствовании физических кондиций ребенка, его оздоровление и освоение им языка. В основу программы положен принцип интеграции образовательных областей «Физкультура», «Коммуникация», «Здоровье», «Познание», который в качестве основополагающего предлагается введенными федеральными требованиями государственного стандарта и является, на наш взгляд, наиболее оптимальным решением упомянутой выше проблемы.

Исследования физиологов подтверждают правомерность создания данной программы. По результатам последних нейрофизиологических исследований становится ясно, что именно движение – важнейшая составляющая часть обучения [3,4,5,6,7]. Мозг активизируется во время

двигательной активности. Физические упражнения укрепляют существующие клетки мозга и даже стимулируют рост новых [8,9,10]. Из исследований также становится ясно, что сидение на протяжении более чем 10 мин без перерыва снижает концентрацию детского внимания, поэтому часто возникают проблемы с дисциплиной. Движение же расширяет кровяные сосуды, которые предназначены для доставки кислорода, воды и глюкозы к мозгу. Другими словами, когда дети двигаются, мозгом усваивается и эффективней перерабатывается больший объем информации. Таким образом, движение становится ключом к обучению.

Исследования велись в несколько этапов. Первый этап – «диагностический» (2007 год), на котором обосновывалась актуальность изучаемой проблемы. Второй этап – «прогностический» (2008 год), в ходе которого была составлена план-программа опытно-экспериментальной работы. Третий этап – «организационный» (2009 год), было разработано координационное взаимодействие всех субъектов экспериментальной работы. Четвертый этап – «практический» (2009-2011 гг.), в ходе которого осуществлялась разработка, апробация образовательно-оздоровительной программы, корректировка модели взаимодействия специалистов ДОУ. Пятый этап – «обобщающий» (2012 год), в течение которого проходила корректировка программы физкультурно-оздоровительной языковой гимнастики, анализ и обработка данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленными целями и задачами.

На сегодняшнем этапе эффективность разработанной программы интегрированных занятий по физической культуре и английскому языку нашла свое подтверждение в ходе педагогического эксперимента, где как динамика результатов, так и значения ряда показателей выявили преимущества детей экспериментальных групп по сравнению с контрольными. Данные итоговой диагностики по английскому языку свидетельствуют об увеличении количества детей, обладающих высоким уровнем усвоения «Программы обучения английскому языку детей дошкольного возраста» М.Н. Евсевой по сравнению с данными, полученными в результате диагностики детей, не занимающихся по программе физкультурно-языковой гимнастики. Так, в 2013 году количество детей с высоким уровне усвоения программы второго года обучения – 77%, со средним 23%. Количество детей с высоким уровнем усвоения программы третьего года обучения 83%, количество детей со

средним уровнем усвоения программы третьего года обучения 17%. Низкий уровень усвоения программы в группах отсутствует.

Таблица 1 – Данные диагностики дошкольной зрелости (в процентах)

уровни	память	мышление	вообра- жение	зри- тельное внимание	слуховое внимание	произволь- ность	коммуникативные навыки	самооценка
высо- кий	87,5	66,7	54,2	75	75	70,8	79,2	100
сред- ний	4,2	25	33,3	16,7	20,8	29,2	20,8	
низкий	8,3	8,3	12,5	8,3	4,2	8,3		

Показатели двигательной подготовленности детей 5-7 лет, в особенности показатель аэробных возможностей – выносливость, достоверно возросла в экспериментальных группах по сравнению с контрольными с высоким уровнем значимости $P < 0,001$. Показатели быстроты, скоростно-силовых качеств, силовые способности выше в исследуемых группах и имеют межгрупповые отличия к концу экспериментального года на уровне значимости $P < 0,05$. Эффективность работы подтверждают также данные изменений в функциональном состоянии детей-дошкольников. Результаты математической статистики показали достоверное преимущество детей экспериментальных групп по показателям: ЖЕЛ, PWC_{170} , проб Генче, Штанге, Мартинэ ($P < 0,05$). Необходимо отметить, что физическое развитие по показателям массы тела и роста не имело значимых отличий в контрольных и экспериментальных группах в течение и в последних тестах эксперимента. Форсирование физического развития детей под воздействием двигательного компонента разработанной программы не было вызвано. Дети физически развивались гармонично, не выходя за рамки наблюдаемых в этом возрасте среднестатистических показателей. Наблюдаемое снижение заболеваемости в экспериментальных группах по сравнению с контрольными является прямым следствием увеличения времени на двигательную активность ребенка, в процессе которой шло развитие функциональной системы дыхания, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, что привело к более высокому иммунному

статусу детей и сопротивляемости заболеваниям. Воспитанники подготовительной группы выпуска 2013 года показали и наиболее высокие результаты готовности к школе по сравнению с выпусками дошкольников предыдущих годов, не занимающихся по программе на основе интегрированной деятельности.

На основе полученных экспериментальных данных можно сделать вывод, что применение программы физкультурно-оздоровительной языковой гимнастики в ДОУ позволяет сохранить и укрепить здоровье дошкольников и в тоже время повысить уровень знаний по иностранному (английскому) языку. Выполнение физических упражнений в сочетании с речевой деятельностью способствует сохранению интереса детей к обоим предметам; способствует значительному увеличению активного и пассивного словарного запаса; развитию памяти, внимания, мышления, творческих способностей; помогает реализовать двигательную активность, присущую дошкольникам, решая проблему гиподинамии; благоприятно сказывается на настроении детей и их эмоциональном настрое, позволяет наладить оптимальных контакт между воспитателем и детьми.

Библиографический список

1. Вронская, И.В. Английский язык в детском саду: для воспитателей детского сада и родителей. – СПб.:Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; Изд-во «Союз», 2001. – 400 с.
2. Стародубцева, И.В. Система умственного развития дошкольников 5-7 лет средствами физического воспитания // Проблемы и пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2003. – С.64-68.
3. Caine, R.N., and G. Caine.1990. Understanding a brain-based approach to learning and teaching. Educational Leadership 48(2):66-70.
4. Griss, S. (1998). Minds in motion: A kinesthetic approach to teaching elementary curriculum. Portsmouth, NH: Heinemann.
5. Hannaford, C. (1995). Smart moves: Why learning is not all in your head. Arlington, VA: Great Ocean.
6. Howard, P. J. (2000). The owner's manual for the brain. Austin, TX: Bard.

7. Jensen, E. 1998. Teaching with the brain in mind. Alexandria, VA: ASCD.
8. Pica, R. Moving and learning across the curriculum. Clifton Park. NY: Delmar, 1999.
9. Summerford, C. (2000). PE-4-ME: Teaching lifelong health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Wolfe, P. (2001). Brain matters: Translating research into classroom practice. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

УДК 376.37:796

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
МЕТОДА БИОЭНЕРГОПЛАСТИКИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Э.В. Грачева,

*МДОУ детский сад комбинированного вида №35,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Важным условием для начала успешного школьного обучения ребёнка является хорошо сформированная устная речь. Современный ребёнок перед поступлением в школу должен уметь правильно произносить звуки, иметь развитые фонематические процессы, должен владеть простыми формами языкового анализа и синтеза, знать буквы, читать слоги, иметь богатый словарный запас. Всё это поможет малышу полноценно общаться со сверстниками, наладить контакт с учителем, всесторонне развиваться и успевать по всем предметам, быть уверенным в себе, в своих силах. Правильная и богатая устная речь расширяет возможности ребёнка в познании окружающей действительности, формирует более глубокие и содержательные отношения со сверстниками и взрослыми.

В настоящее время наблюдается значительное увеличение числа детей, которые поступают в первый класс с несформированными компонентами устной речи. Наиболее типичным для будущих первоклассников является неправильное произношение звуков. Такое речевое нарушение, к сожалению, не вызывает тревоги у многих родителей. Довольно ошибочно мнение взрослых, которые считают, что при поступлении в школу ребёнок

самостоятельно научиться произносить звуки, что нарушения звукопроизношения пройдут, как только исчезнут дефекты прикуса и вырастут передние зубы. Родители не беспокоятся из-за незначительных недостатков произношения, потому что всё это не влияет на успешность детей в творчестве и при изучении иностранных языков, потому что малышу с его детской непосредственностью, обаятельностью совсем не мешают эти “трудные звуки” быть счастливым, радостным, дружить с детьми и обмениваться информацией [3].

Существует несколько этапов логопедического воздействия на детей с речевой патологией. Одним из этапов, способствующим формированию звукопроизношения, является артикуляционная гимнастика. Известно, что при правильном произнесении артикулом органы речевого аппарата принимают специальное положение или артикуляционный уклад, который свойственен определённому звуку.

Ежедневные занятия гимнастикой, к сожалению, снижают интерес детей к этому процессу, что в свою очередь приводит к уменьшению эффективности выполнения артикуляционных упражнений. Поэтому я обратилась к необычному методу и к нестандартному выполнению артикуляционной гимнастики с использованием биоэнергопластики. Такая гимнастика помогает длительно удерживать интерес ребёнка, помогает повысить мотивационную готовность детей, поддерживает положительный эмоциональный настрой ученика и педагога на протяжении всего занятия.

Термин “биоэнергопластика” состоит из двух слов: биоэнергия и пластика. По мнению И.В. Курис, биоэнергия – это та энергия, которая находится внутри человека. Пластика – плавные, раскрепощённые движения тела, рук, которые являются основой биоэнергопластики. Для коррекционной работы учителей-логопедов наиболее значимым является соединение биоэнергопластики (движений кистей рук) с движениями органов артикуляционного аппарата. В момент выполнения артикуляционного упражнения рука показывает, где и в каком положении находится язык, нижняя челюсть или губы [1].

В специальной литературе недостаточно полно раскрыта методика использования биоэнергопластики при выполнении артикуляционной гимнастики с детьми. Поэтому на основе изученных методических разработок некоторых авторов, а также рекомендаций А.В. Ястребовой, О.И. Лазаренко, А. Л. Сиротюк, я разработала специальные движения

кистей и пальцев рук на каждое артикуляционное упражнение, придумала сказки-путешествия этих героев [2; 4; 5].

Примерное планирование занятий с использованием артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой применялось в течение двух лет в работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. При проведении артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой учитывались индивидуальные особенности детей.

На первом (диагностическом) этапе в начале учебного года рекомендуется подробное обследование строения и подвижности органов артикуляции общезвестными методами и приёмами. После обследования учитель-логопед подбирает комплекс упражнений с учётом нарушенных звуков.

На втором (подготовительном) этапе проводятся индивидуальные занятия, на которых ребёнка знакомят с органами артикуляции, выполняются упражнения для губ, языка или челюсти по традиционным методикам, используются сказки о Язычке, фигурки на фланелеграфе. Упражнения выполняются сидя перед зеркалом, учитель-логопед сопровождает гимнастику движениями ведущей руки. Таким образом, ребёнок привыкает к движениям руки и запоминает их. Рука ребёнка в упражнения не вовлекается.

На третьем (подготовительном) этапе артикуляционная гимнастика также выполняется по традиционной методике, ребёнка знакомят с персонажами перчаточного театра Чунной и Чупсом, используются сказки о Чуне и Чупсе. Педагог сопровождает артикуляционную гимнастику движениями ведущей руки с перчаткой, рука ребёнка в упражнения не вовлекается.

На четвёртом (основном) этапе выполняются упражнения для губ, челюсти и языка с подключением ведущей руки ребёнка с перчаткой. Учитель-логопед вместе с ребёнком выполняет упражнение, сопровождает показ движением кисти одной руки. Такая артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой выполняется в течение двух месяцев, за этот период ребёнок научится выполнять одновременно артикуляционные упражнения и движения кистью ведущей руки. Движения кистей рук должны быть раскрепощёнными, необходимо следить за тем, чтобы рука в кисти не напрягалась.

На пятом (основном) этапе к артикуляционным упражнениям подключается другая рука ребёнка с перчаткой. Учитель – логопед так же сопровождает выполнения упражнений движениями руки.

На шестом (основном) этапе к артикуляционным упражнениям подключаются обе руки в перчатках. Ребёнок выполняет артикуляционное упражнение и одновременно движением обеих рук имитирует, повторяет движения органов речевого аппарата. Учитель-логопед также сопровождает выполнение упражнений движениями руками.

На седьмом (заключительном) этапе, когда ребёнок полностью освоит упражнения, учитель-логопед рассказывает сказку, а ребёнок самостоятельно выполняет артикуляционные упражнения с движениями рук.

Такую пальцево-речевую гимнастику выполняют весь учебный год. Педагог следит за ритмичным выполнением упражнений, применяет счёт, стихотворные строки. В конце учебного года, когда дети уже научились ощущать органы артикуляции, контрастность положений языка, челюстей, губ, направленность выдоха, можно убрать зрительную опору – зеркало. Далее мы с детьми становимся актёрами "Теневого театра пальчиков и языка". Занятия можно проводить индивидуально или с подгруппой из двух детей. С помощью теневого театра рассказываются разные истории – путешествия Чулы и Чупса, используются декорации. Педагог выступает рассказчиком, а один или двое детей выполняют движения руками и языком.

Таким образом, применение артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой способствует привлечению интереса детей к выполнению упражнений. Выполнение элементов гимнастики руками и языком требует от ребёнка максимальной концентрации зрительного и слухового внимания, сформированной пространственной ориентировки, точных движений пальцами и кистями рук совместно с движениями языка или губ. Сильная мотивация, применение игрового метода на занятиях развивают и укрепляют мышцы артикуляционного аппарата, что значительно облегчает постановку и введение звуков в речь. Проведённая работа доказывает целесообразность применения биоэнергопластики в специализированной группе для детей с нарушениями речи, а также на логопедических пунктах в ДОУ и школе.

Библиографический список

1. Курис, И.В. Биоэнергетика йоги и танца /И.В. Курис. – М.: Изд-во Фонда парапсихологии, 1994. – 200с.

2. Лазаренко О.И., Спорышева Е.Б. Конспекты занятий по формированию у детей 4-х лет творческого мышления и культуры устной речи /О.И. Лазаренко. – М.: Айрис, 2007. – 89с.

3. Попова И.А., Гора Е.П. Формирование индивидуальных особенностей дыхания в онтогенезе // Педагогика спорта на пороге XXI века: сб. науч. тр. по материалам междунар. конф. "Запад - Восток: образование и наука на пороге XXI века". / под общей ред. Г.И. Мызана. – Хабаровск; Аугсбург: Изд-во Хабаровского гос. пед. ун-та, 2001. – С. 176-178.

4. Сиротюк, А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет/А.Л. Сиротюк и др. – М.: Сфера, 2009. – 68с.

5. Ястребова, А.В. Коррекция нарушений речи у учащихся общеобразовательной школы/ А.В. Ястребова. – Москва, Просвещение, 1984. – 128с.

УДК 796.035

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ОРГАНИЗАТОРОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

*А.В. Гурьева, Л.П. Бугаева, Е.И. Саввинова,
ФГБОУ ВПО «Северо-восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова», г. Якутск, Россия*

Физкультурно-спортивная, спортивно-оздоровительная деятельность – сфера активности человека, в процессе которой развиваются физические качества и приобретаются спортивно-технические знания и умения, происходит формирование интеллектуальной, эмоционально-волевой сфер человека, способов саморегуляции поведения, обогащение нравственно-эстетического опыта. С ростом цивилизации социальное и личностное значение физической культуры будет возрастать как естественное средство профилактики негативного влияния индустриального и постиндустриального общества на физическое и духовное состояние человека

Этапы становления и развития высшего физкультурного образования связаны с подготовкой высококвалифицированных кадров для подготовки научно-педагогических кадров, бакалавров по спортивно-

оздоровительному туризму, учителей физической культуры и тренеров по массовым видам спорта.

Ориентируясь на социальный заказ, в институте ведется подготовка бакалавров в следующей пропорции: преподаватели физического воспитания, ОБЖ – 28,8%, тренеры – 51,6%, специалисты по адаптивной физической культуре – 10,0%, специалисты по спортивно-оздоровительному туризму – 7,6%, специалисты по национальным видам спорта и народным играм – 2%.

Проведенный анализ позволил остановиться на наиболее, на наш взгляд, важных аспектах подготовки бакалавров по физической культуре на региональном уровне. Одним из важных направлений высшего физкультурного образования является проектирование и управление подготовкой будущих координаторов по спортивно-оздоровительному туризму для всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста, трудовых коллективов, по месту жительства.

При подготовке бакалавров физкультурного образования существенным является установка оптимальных соотношений между практическими умениями и теоретическими знаниями и подготовленностью. В модели выпускника по профилю «Физическая культура» нами предусматривается формирование готовности и стремление к продуктивной деятельности, направленной на организацию туристской работы с основными возрастными группами населения, проведения учебно-тренировочных, спортивных, краеведческих и других походов в различных климатогеографических районах, разработки и проведения комбинированных походов.

К педагогическим особенностям подготовки будущих организаторов физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, отмечает Д.Н. Платонов, относятся:

- четко выраженная направленность физического воспитания и других форм физкультурно-массовой работы в институте;
- создание на учебных занятиях условий, способствующих формированию умений и навыков физкультурно-оздоровительной работы;
- обеспечение преемственности процесса физического воспитания в вузе со школьной практикой;
- обучение студентов проведению во внеурочное время и в дни школьных каникул различных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий по народным играм и национальным видам спорта.

Основополагающим новой парадигмы обучения физической культуре и спортивно-оздоровительного туризма является существенная перестройка учебного процесса. Будущим бакалаврам по физической культуре и спортивно-оздоровительного туризма необходимо развивать не только ключевые профессионально-педагогические компетенции, творческие способности, но и инновационные средства и технологии спортивно-оздоровительного туризма, которые являются основой построения маршрутов в аутдорфитнесе и программ командообразования (тимбилдинг), методологию научного анализа, сбора и оформления исследовательских данных. Преподаватели кафедры спортивно-оздоровительного туризма и массовых видов спорта успешно применяют в реализации компетентностного практико-ориентированного обучения принципы мотивационного обеспечения учебного процесса, проблемности, доступности, самостоятельности и активности студентов в обучении, контекстного творчества, контекстно-ролевой самоорганизации, самоуправления, самооценки.

Серьезное внимание преподаватели кафедры спортивно-оздоровительного туризма и массовых видов спорта уделяют развитию поисковой активности бакалавров, осуществления будущей профессиональной деятельности на основе собственных моделей каждого бакалавра, умения научно обосновать свои действия, демонстрации свободного владения педагогическими компетенциями. Преподавателями кафедры проводится работа по созданию электронных образовательных стандартов, подготовке мультимедийных приложений к учебным пособиям, виртуальных практикумов и интерактивных наглядных пособий и моделей.

Кадры с высшим образованием для спортивного туризма готовит кафедра спортивно-оздоровительного туризма и массовых видов спорта. Кафедра спортивных игр в начале своей работы культивирующая два вида спорта – волейбол и баскетбол, за несколько лет расширилась такими видами спорта как спортивная гимнастика, футбол и аэробика. Кафедра теории и методики теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности готовит учителей по физической культуре и специалистов по безопасности жизнедеятельности.

Многие талантливые выпускники-учителя физической культуры трудятся в разных уголках нашей республики и за ее пределами, способствуя пропаганде здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта среди обучающихся, студентов и населения.

Библиографический список

1. Болотов, В.А., Компетентностная модель: от идеи к образовательной парадигме / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. – 2003. – №10.
2. Винокурова, О.Е. Инновационные преобразования в управлении качеством образовательного процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / О.Е. Винокурова, А.Д. Винокуров // Профессиональный стандарт. Формирование трудовых ресурсов высокой квалификации : сб.науч.-мет.образовательного Форума СВФУ «Education, forward!». – Якутск: Издательский дом СВФУ

УДК 75.62

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина,

ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Одной из основных проблем современного образования остается проблема формирования мотивации у учащихся к учению. Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У каждого данная потребность проявляется по-разному, это зависит как от генетических, так и от социальных факторов. Так, суточная активность студентов может отличаться в два-три раза в связи с генетически предопределенной потребностью в активности вообще и в движениях в частности. Наблюдается большая потребность в двигательной активности у лиц с сильной нервной системой. Такие лица более активны на занятиях по физкультуре и во время тренировок [1;6;11;12].

Поэтому у них наблюдается лучшая успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, а педагоги отмечают большую их работоспособность. Для учащихся с низкой двигательной активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянное внимание со стороны учителя и товарищей, подбадривание, включение в совместную работу с высокоактивными учениками. Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются:

укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение и т.д.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение, в другом случае – как совокупность мотивов, в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Существует несколько факторов внешних и внутренних, влияющих на формирование мотивации спортивной деятельности. На начальном этапе причинами прихода в спорт могут быть:

I. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

II. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, лидерские качества, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

III. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

IV. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага) [4; 8].

Каждая из вышеперечисленных причин имеет для конкретного человека большую или меньшую действенность, но некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, самоактуализации и развитию волевых качеств.

Одной из наиболее сложных структур личности является мотивирование. Так как мотив всегда рассматривался как основа деятельности, его формированию посвящали свои исследования практически все ученые педагоги и психологи. В исследованиях, формирование мотивов рассматривается как основа самоорганизации [4;8;13;17;18].

Рассмотрим одну из педагогических технологий, которая объединила основные позиции в теоретическом описании технологий: их

проблематику, постановку целей, выбор принципов, средства моделирования содержания и создания условий гуманистического воспитания. Это технология развития мотивационных основ самоорганизации личности в процессе физического воспитания.

Основным фактором этих основ выступает разработка педагогических условий, направленных на востребование ценностного потенциала личностных структур сознания. В качестве основной рассматривалась личностная структура мотивирования.

Самоорганизация – наиболее гуманное средство становления субъектности. Но используемые в практике технологии физического воспитания направлены на формирование необходимых детскому организму качеств: устойчивости, выносливости, способности к сопротивлению различным физическим нагрузкам, волевых усилий, двигательных качеств и т.д. без соотнесения внешнего педагогического воздействия с внутренними, ценностными основами сознания учащегося. Такое противоречие снимает возможность смысловой самоорганизаций личности в процессе физического воспитания [2].

Физическая культура сознания – это первичная и неотъемлемая часть общей культуры сознания. Ее первичность определяется изначальным присутствием в человеческом сознании потребностей использовать физическую силу как для сохранения жизни, так и для защиты менее сильных. Именно она определяет наличие воспитанных культурой, нравственных и цивилизованных отношений между людьми.

Некоторые уровни самоорганизации личности могут быть достигнуты благодаря использованию новых средств физического воспитания. К ним отнесены педагогические условия, способствующие переводу ценностного потенциала сознания учащихся на более высокий, цивилизованный уровень. Процесс этого перевода и определяется как процесс самоорганизации физической культуры сознания, осуществляемой при педагогической поддержке со стороны учителя [3; 10].

В основе технологии – управление педагогическим влиянием на положительную мотивацию посредством создания условий, влияющих на физическую культуру сознания [17].

Взаимно выработанная цель обеспечивает удовлетворяющую обе стороны встречу внешних воздействий и внутренних источников самоорганизации (личностных структур сознания ученика). В связи с этим развитие творчества в специфичных видах отношений, возникающих на

уроке физкультуры между учителем и учениками, рассматривается как возможность для культурного изменения мотиваций.

Общая цель – это воспитание творческой личности, определяемая особой атмосферой общения, возникающей в процессе овладения учащимися различными видами спортивной деятельности. В процессе занятий по физической культуре востребование творческого потенциала происходит крайне редко. Обычно учителя ссылаются на необходимость научить выполнять упражнения, где творческий элемент попросту неуместен [12; 15].

Наибольшую опасность в плане нравственного здоровья и нецивилизованного понимания физкультуры представляют учащиеся, более сильные в физическом и наименее сильные в своем умственном развитии. В данном случае происходит мотивационное изменение важности смысла образования, благодаря чему внимание обращается на развитие только физических качеств, а познавательно-смысловой сектор сознания блокируется. Такие учащиеся предпочитают специализироваться на явном проявлении силы, устанавливая таким образом свое господство над более слабыми учениками, а зачастую и над учителями.

Цивилизованность может быть воспитана, если учителю удастся поставить частную цель для каждого урока, ориентирующую и учителя, и учеников на создание условий для востребования деятельности личностных структур сознания.

Развитый самоконтроль – это опорная точка в развитии всех остальных компонентов мотивации достижения высокого уровня физической культуры сознания учащихся. Самоконтроль проявляется в личностной структуре сознания – мотивировании, определяя деятельность всех других личностных структур [2; 5].

Обретению личностного смысла при общении способствует создание ситуаций совместного творческого поиска, когда участники образовательного процесса объединяются в единую структуру. Такие ситуации выстраиваются на уроках. В качестве содержания для их построения использовались компоненты педагогических условий, развернутые в конкретные приемы оказания педагогической поддержки для приобретения учащимися нового опыта общения.

Таким образом, учителю нужно приблизиться к пониманию и преобразованию своей роли в оказании педагогической поддержки по развитию ценностно-смысловой сферы сознания учащихся средствами

урока физической культуры. Одновременно такие действия учителя приближают и учеников к новому пониманию смысла занятий физической культурой не только как средства укрепления здоровья и развития физических возможностей, но и как средства, способствующего становлению нравственного здоровья личности.

Библиографический список

1. Анохина, Т. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. – СПб.: Нева, 2003.
2. Безверхняя, Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. – М.: Логос, 2004.
3. Выготский, Л.С. Избранные психологические исследования. Качества личности. – М., 1956. – С. 446-448.
4. Гогун, Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта // Физкультура и спорт, 1986. – С. 56-78.
6. Зотов, Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
7. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: ЮНИТИ, 2004.
8. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб., 2006. – 512 с.
9. Кретти, Дж. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 194 с.
10. Круцевич, Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. – М.: Дело, 2004.
11. Круцевич, Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. – М.: БЕК, 2004.
12. Манукян, С.П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». – М.: ОМЕГА-Л, 2004.
13. Нечаев, А.П. Психология физической культуры. – М.: ИНФРА-М, 2004.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

15. Психология физического воспитания и спорта/ под ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: ИНФРА-М, 2004.

16. Психология: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред В.Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 145– 152.

17. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 34.

18. Хайбуллин, Ю.В., Попова И.А. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе вуза // Здоровьесберегающие технологии в современном обществе: материалы Межрегиональной заочной электронной научно-практической конференции (г. Комсомольск-на-Амуре, 10-30 октября 2009 г.). – Комсомольск-на-Амуре: Изд-во АмГПУ, 2009. – С. 102-108.

19. Шуткин, С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. – Липецк: ЛГУ, 2003.

УДК 111.11

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ

О.В. Зайцева¹, Е.О. Сергеева²,

¹МОУ СОШ№18,2. Комсомольск-на-Амуре, Россия

²ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Объединяя ряд способностей, относящихся к координации движений, можно в определенной мере разбить на три группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Они зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

2. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие. Они зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности. Их можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники [4].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности студентов (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др. [4]

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата [3;4].

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах прогрессивно увеличивается при использовании упражнений со скакалкой [5].

Для развития координации и общей выносливости, продолжительность таких упражнений должна быть более 15 минут, считает Риоти, специалист по лечебной физкультуре и спортивной физиологии [3].

Большинство ученых-медиков полагает, что эффективность прыжков через скакалку равна примерно 90% эффективности продолжительного бега, если оценивать ее по потреблению кислорода и количеству сжигаемых калорий. Эти занятия дают постоянный тренировочный эффект, и его можно увеличивать [1].

Первые три минуты работы являются почти полностью аэробной, тяжелой формой нагрузки, что эквивалентно бегу с полной скоростью. И даже на пятой и шестой минуте упражнения в организме еще существует кислородный долг. Проведенные исследования показывают, что в это время организм еще не вступил полностью в аэробную фазу работы.

Кроме того, что прыжки через скакалку укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, они способствуют развитию силы и выносливости мышц ног. Прыжки через скакалку также способствуют улучшению грациозности и координации движений.

Научиться прыгать через скакалку очень легко. Эта форма двигательной активности доступна всем, может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении.

Прыжки через скакалку – очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. Частота сердечных сокращений поднимается очень быстро, нельзя заниматься этой формой двигательной активности тем, у кого есть какое-либо сердечное заболевание или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта, необходимо прыгать не менее 15 минут за тренировку, не менее трех раз в неделю. Однако если ставить своей целью избавление от лишнего веса, то необходимо прыгать безостановочно в течение 30 минут, точно так же, как и при занятиях любым другим видом спорта [2].

Для того чтобы предупредить возникновение болей и травм, необходимо выполнять специальные упражнения с вращением лодыжек, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц и также упражнения для мышц пальцев ног и растягивания ахилловых сухожилий.

Конечно, и здесь возможны растяжения мышц или связок, но опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку ниже, чем при занятиях любым другим видом спорта.

Итак, можно сделать следующие выводы относительно преимуществ использования упражнений со скакалкой на развитие координации у студентов:

1. Скакалка – очень простой инструмент, который не нужно специально осваивать.

2. Скакалка – это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки и координации, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений. Но и здесь необходимо отметить, что имеются противопоказания:

А) Нельзя прыгать на сытый желудок или во время приступа мигрени, при заболеваниях сердца и других недугах, при которых недопустимо повышение пульса или давления.

Б) Не стоит заниматься прыжками на скакалках тем, у кого есть проблемы с межпозвоночными хрящами или суставами;

3. Скакалка – это лучший способ разминки.

4. Упражнения со скакалкой развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают прыгучесть, помогают избавиться от жировых запасов, укрепляют мышцы ног;

5. Упражнения со скакалкой могут быть только интенсивными.

6. Скакалка совмещает в себе все достоинства аэробики и силовых тренажеров.

7. Доступная цена.

Решение задач физического воспитания студентов по направленному развитию координационных способностей приводит к тому, что они:

– значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;

– постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);

– приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;

– испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Библиографический список

1. Богатырев, В.С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие / В.С. Богатырев. – Киров, 1995. – 136с.
2. Вострокнутов, В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой: методические рекомендации. – М.: Регион, 1999. – 83с.
3. Коробков, А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание / А.В. Коробков и др. – М.: Высшая школа, 1983.
4. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 365с.
5. Кузнецов, В.С., Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов и др. – М.: Академия, 2000. – 458с.

УДК 378.17

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Е.В. Козлова, Д.А. Ворсина,

*ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет», г. Комсомольска-на-Амуре, Россия*

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно эта дисциплина преподается в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования [1].

Предмет «Физическая культура», представляя одноименную область общего образования, обязателен для реализации образовательными учреждениями и для усвоения учащимися. Программой регламентируются объем учебного времени, образовательный минимум, трудоемкость для изучения, результаты, которые выносятся на итоговую государственную

аттестацию Государственным образовательным стандартом РФ общего образования [2].

Проблема улучшения преподавания физической культуры в учебных заведениях обусловлена объективными причинами, связанными с необходимостью реформы всей системы физического воспитания. Решать эту проблему необходимо в первую очередь обратиться с переосмыслением основополагающих целей школьного физического воспитания. Решая вопрос, чему учить, всегда приходилось решать вопрос о том, какие компоненты необходимо включать в содержание образования по предмету физическая культура? В настоящее время объявлено много авторских программ физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Традиционные педагогические технологии, предполагая единство умственного и физического развития занимающихся декларируют безусловное достижение целей обучения, воспитания и развития гармоничной личности практически не акцентируя внимание на формирование у учащихся сознательного отношения к средствам и формам физического воспитания. Практика действующей системы физического воспитания, а также содержание государственных программ требуют некоторого переосмысления.

Преподавание физической культуры должно осуществляться в настоящее время на основе профессиональных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые базируются на овладении новыми методами обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Поэтому актуальна разработка технологии преподавания физической культуры с обеспечением профессиональной психофизической готовности выпускников. Эта технология должна обеспечивать системный подход к подготовке специалистов на базе современных достижений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, соответствовать современному уровню развития знаний, реальным образовательным задачам обучающихся, развивающимся потребностям общества [4].

Разработку технологии преподавания физической культуры в вузах можно осуществлять, объединяя их по отраслям (относящиеся к правоохранительным органам; педагогические; инженерные по различным направлениям и др.), решая задачи, поставленные государственным образовательным стандартом, желательно без превышения времени и дополнительных затрат, сил и средств,

определяемых действующей программой для вузов. "Примерная программа по физической культуре", введенная в 1994/95 учебном году явилась прогрессивным шагом в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускников вузов и потребовала серьезной перестройки работы преподавательского состава. Варьируя разделы и направления работы, преподаватели получили реальную возможность сделать учебный процесс кафедр физического воспитания не только полезным, но и интересным непосредственно для студентов.

Однако динамика и тенденция государственного и социального отношений к высшему образованию вообще и к физическому воспитанию студенческой молодежи в частности заставляют уже сейчас серьезно задуматься о перспективах предмета "Физическая культура" в вузах с позиции выживания. Подготовка специалистов с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности требует дальнейшего совершенствования работы кафедр физического воспитания [3].

Перспективой развития физической культуры как учебной дисциплины в вузах является реальное участие кафедр в повышении качества выпускаемых специалистов путем разработки моделей психофизической готовности выпускников народного хозяйства и направленного воздействия на ее повышение. Понятие "профессиональная психофизическая готовность" включает в себя следующее:

- достаточную профессиональную работоспособность;
- наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда;
- способность к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствие мотивации в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

Воспитание "физически культурной личности" предполагает поиск новых моделей организации учебно-воспитательного процесса и реализацию их на занятиях физической культуры. Ориентируя вузы на потребности XXI века, необходимо отметить, что формирование знаний, умений и навыков в процессе физического воспитания студентов должно происходить в "пространстве" культуры. Учитывая вышесказанное, необходимо отметить, что недостаток приобретаемых на занятиях физической культуры знаний

приводит к тому, что за пределами учебных занятий студенты не могут правильно организовать свою двигательную деятельность.

Пришло время серьезного пересмотра традиционно используемых форм проведения занятий, когда преподаватель дает задание, а студенты выполняют его. Постепенно следует переходить к диалогу с занимающимися: "Придумайте упражнение для данной группы мышц", "Какой вариант защиты будет использоваться в игре с этой командой?". Сегодня занятия физической культурой должны формировать не только исполнителя, а полноправного участника творческого процесса обучения физическим упражнениям [5].

По мнению исследователей, по завершении курса предмета «Физическая культура» студент должен отвечать по объему приобретенных знаний следующим требованиям:

- иметь научное представление о здоровом образе жизни; владеть умениями и навыками физического самосовершенствования;
- владеть культурой методического мышления, знать общие принципы и закономерности организации различных типов уроков;
- уметь ставить цель, формулировать задачи и способы реализации их на основе системного подхода, уметь прогнозировать и осуществлять качественный анализ, используя методологию изученных наук;
- анализировать отношение занимающихся к «физической культуре» как части культуры общества и здорового образа жизни;
- владеть методами и методическими приемами воздействия на организм занимающихся с учетом функциональных, возрастных и других различий [1;2;4].

Современное обучение – это процесс и результат такой учебной и образовательной деятельности, которая стимулирует и вносит инновационные изменения в существующую культуру и социальную среду.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Перспективы освоения ценностного потенциала физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Принципы индивидуализации физического воспитания учащейся молодежи: межвуз. сб. науч. тр. – Тула, 1994. – С.3 – 10.
2. Виленский, М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 7. – С. 12– 15.

3. Жеребцова, И.В. Оздоровительная направленность физической культуры / И.В. Жеребцова // Амурский научный вестник: сборник научных трудов. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С.45– 48

4. Козлова, Е.В. Модель здоровьесберегающей технологии в системе профессиональной подготовки студентов гуманитарного вуза / Е.В. Козлова, Л.И. Малыгон // Образование и саморазвитие. – Казань, 2011. – №4(26). – С.179-185.

5. Хрущ, О.И. Формирование здорового образа жизни студентов / О.И. Хрущ // Экология и безопасность жизнедеятельности: материалы III Всероссийской научно-практической конференции (22-23 ноября 2012г.). – г. Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С.179-173

УДК 796

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Е.Т. Колунин,

*ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет»,
г. Тюмень, Россия*

Одним из направлений совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва является развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки олимпийского резерва. Возрастающий уровень спортивных достижений, обострение конкуренции на международной арене требуют от специалистов повышения эффективности управления подготовкой спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса [8,9].

Планирование и организация тренировочного процесса у детей требует особого внимания, так как в процессе биологического созревания организма и психики ребенка закладываются основы здоровья и общей работоспособности, надежности и слаженной деятельности всех систем организма. То есть всего того, что обеспечивает в дальнейшем успешность личности в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной [1,7].

Однако тренеры не всегда придерживаются программно-нормативных требований и научно-методических рекомендаций, предъявляемых к содержанию занятий с детьми. Недостаточный уровень

физического развития и физической подготовленности на начальном этапе тренировочных занятий в совокупности с узконаправленной спортивной подготовкой без учета индивидуальных особенностей занимающихся приводят к тому, что нередко ведущие российские спортсмены рано заканчивают свою спортивную карьеру, так и не достигнув высот на мировой арене.

Следует отметить, что использование гимнастических упражнений в тренировочном процессе спортсменов различных специализаций и квалификации будет способствовать всестороннему укреплению организма занимающихся, формированию правильной осанки, развитию физических качеств спортсменов и формированию у них фонда двигательных умений и навыков [5,6,7]. Гимнастические упражнения могут быть также широко использованы в качестве средств реабилитации спортсменов после травм и в качестве средств восстановления после тяжелых физических нагрузок [4,10].

Гимнастические упражнения имеют исторически сложившуюся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания занимающихся. Они отличаются от других видов физических упражнений тем, что большинство из них специально разработано для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма[1,2].

Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на следующие основные группы:

1. Стровые упражнения: совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку занимающихся.

2. Общеразвивающие упражнения – это координационно несложные двигательные действия выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков.

3. Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными требованиями. Основная цель композиций совершенствование

координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.

4. Прикладные упражнения: ходьба, бег, метания, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переползания, равновесия. С их помощью занимающиеся овладевают основными, жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке [6].

5. Прыжки – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

6. Упражнения на снарядах: упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, гимнастическом бревне наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение совершенствование координации движений. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений. Помимо указанных снарядов, в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся: гимнастические стенки, шесты, канаты, лестницы, гимнастические скамейки, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большим группам одновременно.

7. Акробатические упражнения: объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая статические положения. Эти упражнения широко применяются в тренировочных занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, воспитания волевых качеств, особенно смелости и решительности, а также для тренировки вестибулярного аппарата [5].

Перечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

- а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (строевые и общеразвивающие упражнения, гимнастические игры и эстафеты);
- б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки),

в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и полевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Как показывает анализ научной и учебно-методической литературы, а также практический опыт, на сегодняшний день многие специалисты, осуществляющие подготовку спортивного резерва с целью повышения эффективности тренировочного процесса, используют гимнастические упражнения [1,3,4,5,6,11] .

Таким образом, специалист при планировании занятий со спортсменами самостоятельно с учетом возраста, подготовленности и стажа занятий занимающихся подобрать из многообразных средств, методов и форм занятий гимнастикой наиболее подходящие в зависимости от этапа подготовки.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
2. Волков, В.Г. Средства гимнастики в специально-физической подготовке борцов: учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры / В.Г. Волков, Р.И. Ляпин; Пензен. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского. — Изд. 2-е, доп. — Пенза: [ПГПУ им. В.Г. Белинского], 2010. — 63 с.
3. Гайворонская, А.А.. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А.А. Гайворонская. — Волгоград, 2009. — 164с.
4. Горинюв, А.В. Влияние различных групп гимнастических упражнений на организм детей 9-12 лет: автореф. дисс. степени канд. пед. наук / А.В. Горинюв. — Малаховка, 2000. — 25с.
5. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов вольного стиля/Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба // Теория и практика физической культуры. — 2011. — №7. — С.69 – 72.
6. Колунин, Е.Т. Гимнастические упражнения в физической подготовке футболистов на начальном этапе многолетней тренировки / Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. — 2013. — №12. — С. 66.
7. Лубышева, Л.И. Акцентированное развитие физических качеств юных самбистов на этапе начальной спортивной подготовки / Л. И.

Лубышева, К. О. Можаров // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12. – С. 77.

8. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

10. Попов, П.А. Оздоровительная гимнастика / П.А. Попов. – М.: Третья медицина, 1998. – 90 с.

11. Тополь, А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательнo-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса): дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Тополь. – М., 2002. – 210с.

УДК 123

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ В ШКОЛЕ

Т.Г. Лагода,

МОУ СОШ с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла № 23, г. Комсомольска-на-Амуре, Россия

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [1].

Особую роль в развитии личности играет физическое воспитание.

Огромное значение физическому воспитанию придавал Джон Локк: «Здоровье необходимо нам для профессиональной деятельности и счастья». Он также считал, что правильное физическое воспитание способствует выработке мужества и настойчивости [1].

Я.А. Коменский рассматривал физическое воспитание как средство укрепления здоровья, гармоничного развития личности, повышения работоспособности [1].

П.Ф. Лесгафт считал физическое воспитание важнейшим средством всестороннего развития личности, тесно связанным с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием [1].

Модернизация российского образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Решение социальной задачи формирования здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек необходимо осуществлять за счет новых подходов в системе физкультурного образования [2].

Стратегическими направлениями преобразований в системе образовательных учреждений являются оптимизация учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для формирования и укрепления здоровья обучающихся [3].

Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможностей использования физического потенциала.

Изменения в образовательной политике требуют от учителей физической культуры поиска нестандартных форм, средств и методов работы. В последнее время наблюдается все большее внедрение в работу образовательных учреждений современных направлений деятельности в области физической культуры. Не секрет, что ухудшение здоровья школьников связано с увеличением учебной нагрузки на детский организм при подготовке учащимися домашних заданий, работы над проектами, ставшими одним из современных направлений обучения школьников. К сожалению, у учащихся не вырабатывается стойкая привычка к проведению динамических пауз во время подготовки домашних заданий.

Одной из задач, поставленных перед учителями нашей школы, стало обязательное проведение гимнастики до учебных занятий, а также проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках. Были разработаны и предложены различные варианты динамических пауз по предметам:

Физкультминутки для уроков математики

Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

- 1) вертикальные движения глаз вверх - вниз;
- 2) горизонтальное вправо - влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

- 1) потягивание за мочки сверху вниз;
- 2) потягивание ушной раковины вверх;
- 3) потягивание ушной раковины к наружи;
- 4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Массаж проводится в следующей последовательности:

- 1) точка на лбу между бровями «третий глаз»;
- 2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);
- 3) точка посередине верхнего края подбородка;
- 4) парные точки в височных ямках;
- 5) три точки на затылке в углублениях;
- 6) парные точки в области «козелка» уха.

В течение урока давать задания, которые можно выполнить устно с закрытыми глазами, или решить пример, «написав» его в воздухе рукой, глядя на потолок.

Очень хорошо выполнять такие упражнения на уроках геометрии, давая задание «нарисовать» в воздухе геометрические фигуры

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказав никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении.

Физкультминутки для уроков русского языка

Рисование носом.

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальцем следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальцы в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места: правый палец (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый палец (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

Написать в воздухе пальцами орфограммы слов, которые изучаются на уроке.

Физкультминутки для уроков рисования, биологии, и т.д.

Раскрашивание

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо, не торопясь, не допуская пробелов.

Буратино. Предложить детям закрыть глаза и «посмотреть» на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их нос начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носа. Можно использовать на истории, биологии, соответственно продумывая сюжет под данное упражнение.

Часики (для уроков, на которых приходится много писать, рисовать).

Развести пальцы. Начать вращать указательный палец левой руки по часовой стрелке, а указательный палец правой руки — против часовой стрелки. Потом вращение в обратную сторону. Поочередно проследить за движением указательного пальца левой руки, а, затем — правой.

Гимнастика для глаз

Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряженные зрительные нагрузки. При напряженных зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии.

Близорукость детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т. е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях (работа с книгой, тетрадью) и теряет способность к четкому видению отдаленных предметов.

Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока.

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами. По просьбе учителя дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку и отправиться вместе с ней в путешествие. Упражнения выполняются стоя.

Данный вид упражнений можно использовать на уроках разных предметов, интерпретируя по теме урока движения глаз.

Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т. д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе учителя дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, записанных на карточках, предложения и т. д.

Гимнастика для глаз

Верх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки (уроки геометрии, географии, биологии, химии)

Квадрат

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Кроме этого, учащимся 11 класса было дано домашнее задание: подготовить комплексы утренней гимнастики, за выполнение этого задания каждый получил оценку. Такие задания позволяют развивать у учащихся навыки самостоятельности в области физической культуры.

Учителя школы продолжают работать над проектом «Флэшмоб – увеличение двигательной активности школьников». Цель данного проекта – не только увеличение количества движений, но и гармоничное развитие личности, умственное, нравственное и эстетическое воспитание, повышение работоспособности.

Данное направление в нашей работе позволяет добиваться и развития памяти у детей. В одной из новостных передач телевидения были приведены данные эксперимента с людьми, активно занимающимися физической культурой. Одна экспериментальная группа занималась оздоровительным бегом, вторая танцами, типа аэробики. После окончания эксперимента, был проверен уровень памяти у обеих групп. Выше он оказался у группы, занимавшейся аэробикой. И, действительно, в процессе выполнения упражнений необходимо запоминать движения, их порядок, сочетание и т.д.

Работа в данном направлении в нашей школе показала, что детям нравится придумывать танцы, готовиться к конкурсу, уровень подготовки стал выше, движения становятся более синхронными. Учащиеся с большим интересом стали проводить подготовку к соревнованиям, думают о форме, сюжете. Кроме этого, необходимо было сочинить «кричалку» на школьную тематику и проговорить ее в процессе танца, дополнительная нагрузка на дыхательную систему.

Считаем, что данную работу необходимо продолжать, так как это нравится детям, развивает их творчество, повышает двигательную активность, улучшает физическое и психическое здоровье.

Изменения в образовательной политике требуют от нас, учителей физической культуры, поиска нестандартных форм, средств и методов работы, наполнения содержания физкультурного образования новыми смыслами. В последнее время наблюдается всплеск внедрения новых форм с детьми в процессе физического воспитания [4]. И одной из этих форм являются спортивные танцы. Прошла апробацию и программа рок-н-рола, как одного из разделов школьной программы по физической культуре. Танцевальное направление в школьной программе может занять одно из важных мест.

Библиографический список

1. Воротилкина, И.М. Развитие самостоятельности в двигательной деятельности детей и молодежи / И.М. Воротилкина – М., 2005. – С. 9 – 13.
2. Оправхата, С.Е. Физическая культура: векторы современного развития / С.Е. Оправхата – Х., 2002. – С. 5
3. Скурлатова, Л.П. Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании / Л.П. Скурлатова. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С. 41-42
4. Скурлатова, Л.П. Инновационные направления в физкультурном образовании школьников // Материалы научно-практической конференции (3 декабря 2008г). – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2008. – С. 360

УДК 796.5

ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Лю Лю¹, М.В. Захарова²,

¹Хэйлунцзянский научно-технический университет, г. Харбин, КНР

*²ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Туризм является важной составляющей внеучебной спортивной работы. С каждым годом активный туризм в России становится все более популярным, являясь приемником самостоятельного туризма – уникального явления, получившего развитие еще в Советском Союзе. Он вобрал в себя результаты многолетней практики и теоретические исследования десятков тысяч студентов-спортсменов. Активный туризм является малозатратной и

высокоэффективной технологией формирования в обучающейся личности высоких духовных и физических начал. Его популярность среди студентов объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью развивающейся части населения в некотором риске. Участие в туристических походах способствует развитию в студенте таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы (организуемые как в формате учебных групп, так и целых потоков) способствуют улучшению деятельности дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают работоспособность учащегося [1].

Разнообразие форм туризма, положительное влияние на организм молодого человека позволяют использовать его как средство физического воспитания, начиная еще с первых курсов обучения. Экскурсии, походы выходного дня, категорийные походы – один из методов внеучебной работы.

Туризм – это прогулки, экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления студентов с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. В туристических мероприятиях студенты приобретают физическую закалку, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усваивают нормы ответственного отношения к природной среде. К организации и проведению туристических походов (пеших, лыжных, лодочных, велосипедных) привлекают наряду с учителями физкультуры, водителями, родителей. Особую ответственность они несут за дозирование физических нагрузок, соблюдение правил безопасности и охрану жизни и здоровья студентов [2].

Туризм занимает принципиальное место в учебно-воспитательной работе педагогов вуза, воспитании подрастающего поколения.

Туристическая деятельность способствует формированию активной жизненной позиции студента. Туризм – ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристических

походах студенты закаляют свой организм, получают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и пр. Особенности условия туристической деятельности способствуют воспитанию нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, больших организаторских свойств.

Стоит также отметить, что в наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие студенты лишают себя возможности ходить. По данным Академии педагогических наук, учебные пары физкультуры – дважды в неделю по 90 минут – дают лишь 11% двигательной деятельности, необходимой для развития организма студента [3]. Внеучебные занятия физической культурой, и в том числе, туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе, способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Благодаря занятиям туризмом, укрепляется и закаляется организм студента, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, укрепляется сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система. Необходимо также отметить, что физиологическая польза от занятия туризмом проявляется только в том случае, если он является оздоровительным, так называемый «пассивный туризм» в этом плане малоэффективен (рис. 1).



Рис. 1. Оздоровительный и пассивный виды туризма

Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми

обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Многие видные деятели науки связывают свой отдых с туризмом [4].

Стоит также рассмотреть современные инструменты развития студенческого туризма, а также их реализацию в системе органов государственной власти нашей страны. Сегодня в России сложилась общественно-государственная система управления туристической деятельностью. Со стороны государства это Роспотребнадзор, Министерство образования и другие органы, которым непосредственно поручено заниматься школьниками, студентами и населением в целом. Кроме того, в управлении на уровне обеспечивающих подсистем существуют государственные организации типа Министерства природы, Агентства по туризму и т. п., а также законодательный блок в составе Совета Федерации и Думы РФ. Со стороны общественности головной организацией по развитию спорта и туризма является ТССР-Туристско-спортивный союз России (Федерация спортивного туризма), Российский центр ДЮ туризма – это дети, а также организация более широкого профиля – Всероссийское народное туристическое общество [5].

Ежегодное постановление Правительства России об организации летнего отдыха рекомендует исполнительным органам субъектам Российской Федерации развивать дошкольный, школьный и студенческий туризм как мощное средство воспитания молодежи.

Студентам и студенткам, достигшим высоких результатов и выполнившим нормативы и требования как в индивидуальных соревнованиях, так и в составе команд, присваиваются спортивные звания и разряды. Государственные органы или по его поручению учреждения дополнительного образования, имеющее государственную аккредитацию, или общественное объединение выдают документы о спортивном звании или разряде.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что разнообразие форм туризма позволяет эффективно использовать его как средство физического воспитания в студенческом возрасте. При наличии практики в экскурсиях и походах и при хорошем педагогическом руководстве возможен переход современных студентов к самостоятельным формам спортивного туризма.

Библиографический список

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М., 2005

2. Востоков И.Е. Спортивный туризм: учеб.пособие. – М.: Изд-во «Академия», 2001. –329 с.

3. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2001.

4. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина и В. И. Попова. – М. : Советский спорт, 2004. – 463 с.

5. Основные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма России (доклад подготовлен по заданию «Рабочей группы по поддержке и развитию экстремальных видов спорта и спортивного туризма» Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту. 18 июля 2006 г.) / Востоков И. Е., ЗМС, Почетный президент ТССР.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

А.А. Недоступ, И.Н. Миика,

*ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный
университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Здоровье – это духовное, социальное и физическое благополучие человека, главная ценность жизни. При встречах и расставаниях с родными и близкими нам людьми, еще с древности, мы желаем им хорошего, крепкого здоровья, так как это – главный компонент человеческого счастья и полноценной жизни. Здоровый образ жизни позволяет нам реализовать интеллектуальные, физические и духовно-нравственные возможности, а так же родить и воспитать здоровое поколение [1].

Что же такое здоровый образ жизни? Как укрепить и сохранить собственное здоровье и здоровье детей? Именно на эти темы мы решили провести анкетирование среди студентов вторых и третьих курсов ИПиП ФГБОУ ВПО «АмГПУ». Узнать, насколько они осведомлены по

вопросам здоровьесбережения. Молодые люди отвечали на такие вопросы, как: «Заботитесь ли Вы о своем здоровье? Что больше всего вредит здоровью? Какими знаниями вы владеете по оздоровлению собственного здоровья и детей? Из каких источников получаете информацию об укреплении здоровья?»

Результаты нашего исследования показали, что многие опрошиваемые недостаточно осведомлены в вопросах сохранения и укрепления здоровья. При этом многие студенты признают, что болеют более 1 раза в год, а именно 45% опрошиваемых болеют 2-3 раза в год, 35% – 1 раз в год и 15% – более 3 раз в год. И несмотря на то что студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, они мало заботятся о своем физическом и психическом состоянии. Так, 59% студентов заботится о своем здоровье только лишь в случае крайней необходимости. При этом многие из них считают, что вред здоровью наносит не только плохая экологическая ситуация, но и низкогокачественное медицинское обслуживание. И в случае болезни не все обращаются к врачам, а пытаются вылечить себя сами, что еще больше может подорвать состояние здоровья.

В наше время существует множество инфекций и различных заболеваний, которые наносят огромный вред нашей иммунной системе. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет [3]. Для того чтобы защититься от заболеваний молодые люди чаще всего принимают витамины. Но, к сожалению, многие респонденты вообще не считают нужным предпринимать какие-либо меры для укрепления здоровья и избавления себя от заболеваний.

К счастью, все не так печально как кажется на первый взгляд, есть те, кто следят за состоянием организма и переживают за здоровье своих будущих детей. При этом многие опрошенные заботятся о здоровье для того, чтобы оставаться привлекательными, кто-то чтобы не обременять своими проблемами близких и родных людей.

Укрепление здоровья может обеспечить большинству людей долгую и активную жизнь.

К сожалению, из-за большого количества вредных привычек, которые имеет человек, укрепить здоровье сложно, так считают и опрошенные нами студенты. К ним они относят: курение, переедание, малоподвижность, алкоголизм, употребление кофеин-содержащих продуктов.

Курение наносит огромный вред здоровью человека. В России среди взрослого населения 65% мужчины и 30% женщины курят постоянно [2]. Среди нами опрошенных студентов выявлено, что больше половины, а именно 62%, имеют никотиновую зависимость. Курение может привести к ряду таких тяжелых заболеваний, как рак легкого, хронический бронхит, ишемическая болезнь сердца, туберкулез.

При этом известно, в зависимости от срока и интенсивности курения продолжительность жизни сокращается на 5-15 лет.

Употребление алкоголя также наносит колоссальный вред здоровью. Ишемическая болезнь сердца, развитие инфаркта, тромбоз сосудов, гастрит, цирроз печени, ослабление и истощение мышц, алкогольное слабоумие – вот к чему может привести злоупотребление алкоголем. Поэтому наилучший вариант это полностью отказаться от столь пагубной привычки.

Вред здоровью наносят и продукты с высоким содержанием кофеина. В нашем современном мире кофе стал неотъемлемой частью жизни большинства людей. Не многие задумываются, что кофеин может вызвать увеличение содержания холестерина в крови, вероятность тромбообразования, риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Негативные эффекты кофе могут быть смягчены активной физической деятельностью. К сожалению, 59% опрошенных молодых людей ведет малоподвижный образ жизни, что так же отрицательно сказывается на их здоровье.

Переедание на данный момент – это серьезная проблема современного мира и молодых студентов. Оно грозит большими проблемами с лишним весом и множеством серьезных заболеваний: нарушения в работе поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, желчекаменные заболевания и другие.

Как мы видим, все наши вредные привычки приводят к серьезным заболеваниям и проблемам, от которых очень сложно избавиться. Отказ от

ряда таких слабостей даст нам возможность укрепить свое здоровье, что может обеспечить нам долгую жизнь.

Укрепить и изменить состояние здоровья и физическое развитие можно с помощью средств физической культуры, так считают 88% студентов.

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей [4]. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Увы, 57,5% молодых людей занимаются физической культурой и спортом только лишь по необходимости.

Физическая культура оказывает благоприятное влияние на нервную, сердечно-сосудистую, мышечную системы, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к потере выносливости, ловкости и гибкости.

Для укрепления и повышения своего физического состояния 45% опрошиваемых используют лекарственные средства; 27,5% считает, что важны упражнения на тренажерах; 22,5% не забывают о рациональном питании. Немаловажным респонденты считают массаж, сауну и утреннюю гимнастику, используют такие формы двигательной активности, как работа на дому или дачном участке, на второй план уходят танцы.

В результатах нашего опроса выяснилось, что молодые люди следят за своим здоровьем, для того чтобы родить здорового ребенка. Да, конечно, большинство еще неспособно принять осознанное решение и стать родителями ребенка. Но очень радует мысль, что молодые люди понимают, какой это труд воспитывать ребенка, и понимают, что они будут нести ответственность за его здоровье, и осознают, что существует тесная энергетическая зависимость между родителем и ребенком. Вредные привычки родителей напрямую влияют на здоровье детей, так ответило 70% опрошенных. Конечно, большинство студентов (60%) получают информацию об укреплении здоровья детей через СМИ, а также от своего окружения, друзей и близких. Но подробной информацией о заболеваниях детского возраста владеют весьма поверхностно.

При этом известно, что семья создает условия для первичной ориентации детей в вопросах сохранения здоровья, так считают 65% студентов. Респонденты, а именно 75,5% молодых людей, ответили, что

родители должны заниматься оздоровлением детей, и лишь немногие считают, что это задача учреждений здравоохранения.

Подводя итоги, нужно исходить из статистических данных. Так, можно сказать, на сегодняшний день большинство молодых людей не заботятся о своем здоровье. Пагубные привычки наносят огромный вред организму, но большинство респондентов не задумываются, насколько они влияют на их жизнь и жизнь их будущих детей. За сохранение и укрепление организма беспокоятся лишь единицы, и мало кто знает, какими способами это можно сделать.

Библиографический список

1. Энциклопедия экономиста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Мир без никотина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nosmoking18.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Официальный сайт Администрации Санкт-Петербурга. – Режим доступа: http://gov.spb.ru/gov/terr/reg_primorsk/news/39305/, свободный. – Загл. с экрана.

УДК 796.5:378

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТА ПО ПРОФИЛЮ «ТУРИЗМ» В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Л.А. Онучин¹, Ю.А. Архипова², А.В. Федорова²,

¹ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет кино и телевидения», г. Санкт-Петербург, Россия

²ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет», г. Санкт-Петербург, Россия

Переход к рыночным отношениям, приоритетность вопросов качества и обеспечение конкурентоспособности туристского продукта изменили требования к административно-управленческим работникам, повысили значимость творческого их отношения к труду и высокого профессионализма. Это привело к существенным изменениям в

принципах, методах и социально-психологических вопросах управления персоналом, повысило их роль в организации. В связи с этим повышаются требования к подготовке выпускников и ответственность вузов за готовность выпущенных специалистов к работе в жестких и меняющихся условиях рынка. Управление человеческими ресурсами является одним из важнейших критериев ее экономического успеха. И если раньше главное внимание уделялось развитию и совершенствованию технического прогресса, внедрению прогрессивных технологий и модификации организационных структур, то в настоящее время сделан крен в сторону человеческого фактора – иными словами, сущность и эффект бизнеса определяют люди.

Таким образом, ключевой составляющей бизнеса является управление кадрами. Оно формирует благоприятную среду, в которой реализуется трудовой потенциал, развиваются способности, люди получают удовлетворение от выполненной работы и общественного признания своих достижений. Поэтому в области управления персоналом постепенно происходит смещение акцентов с технократических подходов, которые строго регламентируются содержанием трудового процесса, к системному подходу, в основе которого лежит долговременное развитие трудового потенциала работников.

Туризм – одна из ведущих отраслей мировой экономики, индустрия туризма активно развивается. Менеджер по туризму – интересная и востребованная профессия, однако, предъявляющая требования к специалисту как общие, присущие профессии, так и специфические, необходимые специалисту в туристской сфере деятельности. Одной из особенностей профессии менеджера по туризму, а также спортивного менеджера, является, то, что услуга, которая реализуется покупателю – это специфический «продукт», который неосознаем, но имеет определенные качественные характеристики (туристическая поездка, экскурсия, тренировочное занятие, массовое мероприятие). Если говорить об общих характеристиках деятельности менеджера как организатора в широком смысле слова, то, по совокупности мнений специалистов, можно привести следующие квалификационные требования:

1) понимание природы управленческих процессов, знание основных видов организационных структур управления, функциональных обязанностей и стилей работы, владение способами увеличения эффективности управления;

2) способность разбираться в современной информационной технологии и средствах коммуникации, необходимых для управленческого персонала;

3) владение искусством управления людьми, подбора и подготовки кадров, регулирования отношений среди подчиненных;

4) способность налаживать отношения между фирмой и ее клиентами, управлять человеческими ресурсами, планировать и прогнозировать их деятельность;

5) способность к самооценке собственной деятельности, умение делать правильные выводы и повышать квалификацию;

6) умение оценивать не только знания, но и проявлять навыки на практике. Несомненно, в любой деятельности в конечном счете на эффективность труда главным образом влияют соотношение знаний-умений-навыков, полученных в ходе обучения, и личностных качеств специалиста. Адекватное соотношение данных составляющих формируется и во многом управляется процессом обучения. В настоящее время в ходе обучения в вузе результатом процесса обучения студента является формирование у него компетенций специалиста. Понятие «компетенции» раскрывают зарубежные и отечественные специалисты и определяют как «владение кругом вопросов, в котором человек обладает познаниями, опытом, позволяющими судить о чем-либо...» [1, с 190]. Понятие же «компетентность» касается оценки уровня квалификации в отдельных вопросах или проблемах. Компетенции классифицируют на ключевые (уникальные характеристики организации), индивидуальные (совокупность знаний, опыта, навыков, ценностей, моделей поведения отдельного сотрудника), профессиональные компетенции (совокупность знаний, опыта, навыков, соответствующих для выполнения данной работы) [2]. Термин «компетенция» можно определить и как совокупность знаний, ответственности и личных характеристик человека, обеспечивающих эффективность его профессиональной деятельности. По мнению известного аналитика Мак Клеганда, «компетенции – это характеристики, необходимые для успешной управленческой деятельности». Для каждого вида управленческой деятельности существуют свои, специальные компетенции. Выделяют до 35 различных компетенций у топ-менеджеров, до 30 компетенций у менеджеров среднего уровня, причем даже в пределах одного направления деятельности компании могут иметь разные ключевые компетенции, а

именно они в конечном счете определяют необходимый качественный и количественный «набор» компетенций у работников. То есть набор компетенций специалиста не является универсальным, а зависит от целей организации, стадий ее развития, генеральной концепции, наконец. Каким же образом на формирование компетенций специалиста может влиять предмет «Физическая культура»? Конечно, через формирование общекультурных компетенций (ОК).

Экстраполяция знаний, умений и навыков по предмету, несомненно, способствует формированию у студентов к системному анализу ситуаций, способностей к решению профессиональных задач. Так, например, практика судейства спортивных игр позволяет формированию у студента быстро ориентироваться в меняющейся игровой ситуации, принимать решения и ответственность за них. Проведение одной из частей урока с группой позволяет получить студенту неоценимый опыт публичных выступлений, пусть даже перед знакомой и немногочисленной аудиторией. Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлена на формирование таких общекультурных компетенций, как:

- знание базовых ценностей мировой культуры и готовность опираться на них в своем личностном и общекультурном развитии (ОК-1),
- знание и понимание законов развития природы, общества и мышления и умение оперировать этими знаниями в профессиональной деятельности;
- готовность к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-7),
- стремление к личностному и профессиональному саморазвитию (ОК-10);
- способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22).

Из компетенций по профилю туризм (100400) можно выделить владение основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни. Весьма важно в этом контексте формировать понятие здоровья как наивысшей жизненной ценности, знание и применение здоровьесберегающих технологий.

Понятие *здоровьесберегающие технологии* объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Это системный подход к

обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

При использовании любой оздоровительной технологии необходимо соблюдение методики (последовательности, преемственности) обучения и тренировки. Следует учитывать:

- закономерности формирования двигательных умений и навыков;
- особенности развития физических качеств и их перенос;
- возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности;
- индивидуальные особенности состояния здоровья студентов, наличие или отсутствие заболеваний;
- психологические особенности современных студентов. В рабочих программах это реализуется распределением учебного материала по годам обучения, постепенным усложнением требований по овладению знаниями, умениями и навыками, выполнению зачетных нормативов. Физическое воспитание студентов осуществляется по следующим основным направлениям (каждое из них имеет научно-обоснованную методику): – общеподготовительное: всесторонняя физическая подготовка с использованием гимнастики, спортивных игр, общеразвивающих упражнений, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, туризма и др.;
- спортивное: специализация по видам спорта в секциях с целью повышения уровня спортивного мастерства и участия в соревнованиях;
- профессионально-прикладное: использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности, укрепления здоровья и развития физических качеств, важных для выбранной профессии;
- оздоровительно-рекреативное: использование средств физического воспитания при организации отдыха в выходные дни и каникулы для укрепления здоровья (турпоходы, экскурсии, подвижные и спортивные игры);
- лечебное: использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний и травм [3].

В результате изучения дисциплины обучающийся студент должен

знать:

- особенности интеллектуального и физического развития личности, основные двигательные умения, навыки и физические качества человека,

необходимые для повышения эффективности профессиональной деятельности, саморазвития;

- основы законодательства в области ФКиС, средства, методы физического воспитания, укрепления здоровья, закономерности становления физического развития человека и его роли;

уметь:

- применять физические упражнения для развития двигательных качеств, нравственных и интеллектуальных способностей человека, необходимых для профессионального самоопределения и саморазвития;

- подбирать физические упражнения и виды спорта для развития и совершенствования профессионально-необходимых двигательных умений и физических качеств, укрепления здоровья человека;

владеть:

- способностью к интеллектуальному, культурному, нравственному, физическому и профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию.

Реализация программы по предмету «Физическая культура» осуществляется через практические, теоретические и методические учебные занятия по следующим разделам.

1. Теоретические основы физической культуры.

Физическая культура общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Естественнаучные основы физической культуры. Необходимым условием педагогического процесса по физической культуре является обращение к культуре физической как части общей культуры человека и общества, стремление образовательного процесса формировать мировоззренческие основы понимания явлений природы и общества в контексте активности как мыслительной, так и двигательной.

2. Здоровый образ жизни.

Формирование компетенций специалиста тесно привязано к данной теме, поскольку в настоящее время очень важно сформировать у студентов ценностное отношение к здоровью как к высшей культурной и жизненной ценности. Теоретические основы формирования ценностного отношения к здоровью раскрываются через освоение понятий «гуманизация и гуманитаризация образования в современном обществе», «личностное развитие студента как ценность в образовательном пространстве физической культуры». На первый план в обучении выходят процессуальные характеристики формирования ценностного отношения

студентов к здоровью, а именно, формирование мотивационного, операционального, эмоционально-волевого и практико-деятельностного компонента [4].

3. Общая и специальная физическая подготовка. Данный раздел программы реализуется через практическое освоение наиболее доступных средств физической культуры: общеразвивающих и специально-направленных физических упражнений, основ игры в волейбол, баскетбол, легкоатлетические упражнения. Акцентом формирования компетенций в данном разделе можно выделить формирование знаний о физических качествах человека, умении измерить уровень их развития и средства их тренировки.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Данный раздел программы раскрывается через понятия прикладной физической подготовки будущих специалистов с учетом будущей трудовой деятельности. Как известно, существует несколько классификаций профессий, основанных на специфике трудовых операций (например, профессии операторского профиля), на условиях деятельности (труд, связанный с условиями природы, например, геологи), профессии, связанные с необходимостью околоремонтного и максимального проявления физической силы и др. Ориентируясь в классификациях, зная специфику будущей профессии, студент осваивает основы прикладных упражнений, учится применять их в режиме самостоятельных занятий [5].

5. Организация и проведение физических упражнений. В данном разделе программы изучаются общие основы техники физических упражнений, организация и методика проведения общеразвивающих упражнений. Тематика данного раздела позволяет не только дать знания студентам об упражнении как специфическом средстве физического воспитания, но и в практическом смысле дает навыки самостоятельного составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий. Грамотное раскрытие данного раздела программы позволяет формировать у студента умения организовать самостоятельные занятия физической культурой. Также в рамках компетенций специалиста подразумевается знание основ судейства игровых видов соревнований (волейбол, баскетбол и др.), что особенно важно для выпускников по специальности «Туризм».

Заключение. Труд менеджеров по туризму предъявляет повышенные требования к уровню здоровья и физической подготовленности (учитывая

многообразие видов активного туризма), связан с необходимостью принятия и реализации управленческих решений, получения и обработки большого объема информации, управления человеческими ресурсами. Поэтому менеджер должен обладать специфическими личностными качествами: уметь управлять собой, иметь разумные личные цели и ценности, стремиться к постоянному личному росту, быть изобретательным и способным к инновациям; влиять на окружающих; обладать организаторскими способностями и др. Знания, умения и навыки, полученные в ходе обучения по специальности «Физическая культура», должны стать своеобразной базой специалиста – спортивного менеджера, менеджера по туризму, поскольку повышенные требования к уровню здоровья и физической подготовленности, к коммуникативным и организаторским способностям требуют наличия не только общих, но и специальных компетенций. Конечно, физическое воспитание не оказывает прямого воздействия на процесс производства, оно является лишь косвенным фактором, способствующим эффективности труда. Разносторонняя физическая подготовка создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности через такие факторы, как состояние здоровья, уровень развития жизнеобеспечивающих физиологических функций и систем организма, адаптация к условиям производства, способность быстро восстанавливаться после нагрузок производственного характера.

Библиографический список

1. Гительман, Л.Д. Амбициозные менеджеры: дерзость и интеллект/ Л.Д. Гительман, А.П. Исаев. – М.: Дело, 2004. – 360 с.
2. Хамел, Г. Конкурируя за будущее. Создание рынков завтрашнего дня / Г. Хамел, К.К. Прахалад; пер. с англ. – М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2002. – 288 с.
3. Хотина, Н.И., Архипова, Ю.А., Онучин, Л.А. Формирование у студентов СПбГУСЭ ценности здорового образа жизни // Теория и практика сервиса: экономика, социальная среда, технологии: научно-практ. журнал. – СПб: СПбГУСЭ. –2012. – №3 (13). – С. 21–29.
4. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА И МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ И ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Г.В. Пучинский, А.Е. Чиков,

*ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова», Архангельск, Россия*

В качестве одного из более надежных показателей физической работоспособности человека считают величину максимального потребления кислорода, которое является интегральным показателем аэробной производительности организма. Также важным показателем аэробных возможностей организма является уровень порога анаэробного обмена (ПАНО), который отражает эффективность использования аэробного потенциала [3,4]. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, особенно в условиях соревнований, результат определяется как величиной аэробной мощности, так и ее процентом использования для поддержания заданной интенсивности [4]. Сравнение аэробных возможностей между спортсменами разных специализаций, занимающиеся циклическими видами спорта на выносливость, позволит выявить особенности подготовки и заимствовать методики из других видов спорта для оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Целью работы являлось выявление закономерностей газообмена при физической нагрузке у пловцов и лыжников уровня первого разряда – кандидатов в мастера спорта. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели аэробных возможностей на уровне порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода.
2. Выявить мощность активного энергетического метаболизма на уровне порога анаэробного обмена и коэффициент использования кислорода у групп пловцов и лыжников.
3. Определить особенности аэробных возможностей у спортсменов циклических видов спорта.

Методы и организация исследования. Исследование включало тестирование методом газоанализа системой MetaMax® 3B компании

CORTEXBiophysikGmbH. Ступенчато возрастающая нагрузка задавалась велоэргометром Tuntury. В исследовании приняли участие 20 спортсменов, 10 из которых являются пловцами и 10 лыжников с квалификацией первый взрослый разряд – кандидат в мастера спорта. Ступенчатый нагрузочный тест проводился в первой половине дня. Все обследуемые были предупреждены и готовы к значительным физическим нагрузкам. Определялось: потребление кислорода в покое (VO_{2rest}), порог анаэробного обмена (VO_{2AT}), максимальное потребление кислорода (VO_{2max}), соотношение потребляемого кислорода к продукции углекислого газа (RER). Дополнительно вычислялись мощность активного энергетического метаболизма ($Pa\dot{a}$) и коэффициент удельного потребления кислорода.

При обработке полученных данных вычисляли среднее арифметическое (M), ошибку средней (m). Оценка достоверности различий проводилась с использованием параметрического критерия t-Стьюдента на уровне значимости 95% ($p < 0,05$).

Результаты. Поскольку ПАНО не может сознательно регулироваться обследуемым, то этот показатель, наряду с VO_{2max} и коэффициентом респираторного обмена RER (RespiratoryExchangeRatio) относится к числу объективных показателей, используемых для оценки тренированности сердечно-сосудистой и дыхательных систем [1].

При проведении тестирования методом газоанализа была выявлена тенденция к более высоким величинам потребляемого кислорода на уровне порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода у группы спортсменов, специализирующихся в лыжном спорте. Однако, достоверности различий обнаружено не было ($p > 0,05$). Так средние величины потребляемого кислорода на уровне ПАНО у группы пловцов составили $2,48 \pm 0,23$ л и $2,80 \pm 0,13$ л у группы лыжников. Значения VO_{2max} находятся на уровне $3,56 \pm 0,22$ л и $3,81 \pm 0,17$ л для пловцов и лыжников соответственно.

Также при рассмотрении процентного соотношения газообмена на уровне ПАНО и МПК (VO_{2AT}/VO_{2max}) выделяется несколько большие показатели у группы лыжников-гонщиков, но без статистически достоверных различий. Все полученные количественные показатели представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты тестирования методом газоанализа группы спортивного плавания

№	VO_{2AT} , л	VO_{2max} , л	VO_{2AT}/VO_{2max} , %	Pa_i , Вт	$k_{ya}O_2$
Пловцы	$2,48 \pm 0,232$	$3,56 \pm 0,227$	$71,4 \pm 4,61$	$637 \pm 83,1$	$0,017 \pm 0,003$
Лыжники	$2,80 \pm 0,136$	$3,82 \pm 0,178$	$74,0 \pm 2,26$	$832 \pm 74,7$	$0,019 \pm 0,004$

На основе полученных количественных данных были рассчитаны такие параметры как мощность активного энергетического метаболизма и коэффициент потребления O_2 ($k_{ya}O_2$). Величины Pa_i составили $636,65 \pm 83,05$ Вт и $831,99 \pm 74,7$ Вт для групп пловцов и лыжников соответственно. Значения коэффициента потребления O_2 : $0,017 \pm 0,003$ – группа спортивного плавания, $0,019 \pm 0,004$ – группа спортсменов-лыжников.

Таким образом, можно заключить следующее:

1. При тестировании уровня порога анаэробного обмена, максимального потребления кислорода у групп пловцов и лыжников-гонщиков не обнаружено существенных различий ($p > 0,05$), что указывает на общую значимость аэробной производительности в спортивном плавании и лыжном спорте.
2. Мощность активного энергетического метаболизма, коэффициент использования кислорода в данных группах находятся относительно на одном уровне, без существенных различий ($p > 0,05$).
3. На основании полученных количественных данных параметров энергообеспечения при физической нагрузке можно заключить схожую структуру газообмена у спортсменов представленных циклических видов спорта.

Отсутствие достоверности различий параметров газообмена у спортсменов указанных групп является вполне закономерным, так как при тренировочном процессе преобладает циклическая работа, направленная на развитие выносливости и аэробной производительности.

В связи с этим планируется продолжение набора экспериментального материала и применение дополнительных методов математической статистики, что может привести к выявлению некоторых специфических особенностей газообмена у спортсменов в спортивном плавании и других циклических видах спорта, и выявить те методы подготовки, которые приводят к этим различиям. Полученные результаты исследования планируется использовать в формировании профессиональных компетенций пловцов [2].

Библиографический список

1. Руководство пользователя Meta Max® 3В
2. Карась, Т.Ю. Формирование профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры на специализированных занятиях по спортивному плаванию [Электронный ресурс] / Т.Ю. Карась // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 1. – Режим доступа: www.science-education.ru/107-8314, свободный.
3. Чиков, А.Е. Закономерности производства и трансформации метаболической энергии в условиях наземных и водных локомоций человека: Дис. ...канд. биол. наук / А.Е. Чиков. – Архангельска, 2003. – 119 с.
4. Karlman, R. Principles of Exercise Testing and Interpretation / R. Karlman // Lippincott Williams & Wilkins, 3rd Edition, 1999.

УДК. 111.11

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Д.Ю. Рожкова, А.С. Козлова, О.В. Токарева,
ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный
университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности и увеличиваются статические напряжения. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Причины негативного влияния школьного обучения на состояние здоровья детей и подростков могут носить как объективный, так и субъективный характер. Действительно, в школах не хватает удобной мебели, трудно создать оптимальный воздушно-тепловой и световой режимы, зачастую невозможно составить расписание уроков, отвечающее требованиям возрастной физиологии и школьной гигиены. Однако следует отметить, что довольно часто причины ухудшения здоровья детей и подростков в процессе их пребывания в школе связаны с неправильными

действиями учителей или их бездействием при решении задач охраны здоровья школьников [1].

Физиологически доказано, что двигательная активность необходима в любом возрасте, наиболее выражена она у детей и подростков. «Движение» способствует не только физическому развитию человека, но и является средством становления личности и ее особенностей. Для детей с ослабленным здоровьем в большинстве случаев активная двигательная деятельность недоступна, поэтому возникает дефицит в удовлетворении данной потребности. При этом гиподинамия вызывает еще большие функциональные и морфологические изменения в организме. Сочетаемость симптомов заболеваний особенно наглядно проявляется у детей, у которых отмечались одновременно нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, заболевания органов дыхания. Выявить первичность заболевания (первое звено среди других звеньев патологии) у больного ребенка в ряде случаев затрудненно: эти сочетанные заболевания связаны между собой и тяготеют друг друга. Поэтому, во избежание дальнейших негативных изменений, двигательная активность для больных детей и подростков крайне необходима со своими особенностями организации занятий, особенностями их проведения, особенностями дозирования нагрузок [3].

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития.

Под активным двигательным режимом понимают регламентированную по интенсивности физическую нагрузку, которая полностью удовлетворяет биологическую потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям неравномерно развивающихся систем растущего организма, способствует укреплению здоровья детей и подростков, их гармоническому развитию.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность являются наиболее важными биологическими особенностями детского организма. Недостаток движений является одной из причин нарушения осанки, ухудшения функции стопы, появления избыточной массы и других нарушений в физическом развитии; причиной замедления двигательного развития, понижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой

и дыхательной систем. Ограниченная мышечная деятельность не только задерживает развитие организма, ухудшает здоровье, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах школьник с трудом осваивает или вовсе не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками.

Движения – сильный биологический стимулятор растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития. Болезнь нарушает нормальное развитие ребенка. Неизбежное ограничение подвижности является одним из проявлений любого заболевания. Вынужденный покой всегда неблагоприятно сказывается как на общем состоянии больного ребенка, так и на течении местного патологического процесса. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи дозированных физических упражнений и правильной организации всего двигательного режима является одной из главных задач физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Движения, применяемые в любой форме, до тех пор, пока они адекватны физиологическим возможностям детского организма, всегда будут являться оздоровительным и лечебным фактором.

Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная его функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений. Наоборот, при гиподинамии (недостаток движений) существенно нарушается общая жизнедеятельность, гомеостаз и нормальные функции организма. При длительном ограничении двигательной активности у детей наблюдаются снижение уровня всех жизненных функций, ухудшение или извращение пластических процессов, сопровождающиеся развитием атрофии и дегенеративных изменений в тканях и органах, ухудшение гомеостаза и реактивности, снижение сопротивляемости и неспецифической устойчивости организма [2].

Резкое снижение двигательной активности вызывает извращение большинства физиологических функций: общего и местного кровообращения, дыхания, температурной симметрии, моторной и секреторной деятельности желудка, диуреза и др. Организация физического воспитания детей с ослабленным здоровьем имеет большое значение в охране и укреплении здоровья подрастающего поколения.

Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма, совершенствует физиологические механизмы вегетативных функций, повышает резистентность организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и патогенным микроорганизмам.

Многообразие движений, используемых в учебном процессе, оказывает на организм детей двойное воздействие (специфическое и неспецифическое). Специфическое воздействие выражается в прямом участии двигательного анализатора в любом обучении: в способности удерживать статическую позу; выполнении движений, необходимых для умственной работы, то есть движений пальцев и кисти при письме; движений глаз, голосовых связок и артикуляции рта при чтении, перемещения тела в пространстве; манипулирование с различными предметами. Второе, неспецифическое, воздействие состоит в том, что мышечная деятельность вызывает повышение тонуса коры большого мозга, создавая, таким образом, благоприятные условия не только для функционирования уже имеющихся связей, но и выработки новых. Известно, что процесс усвоения знаний есть результат формирования условных связей между многими областями коры мозга (зрительно-слуховых, зрительно-осязательных, двигательно-слуховых и т. д.).

Гиподинамию можно полностью ликвидировать применением всех средств физического воспитания. Уроки физической культуры рассматриваются не только как возможные пути реализации потребности в движениях, но, прежде всего, как обогащение учащихся знаниями, умениями и навыками выполнения физических упражнений, воспитание потребности и привычки к ежедневным занятиям физкультурой. При наличии такой потребности и умений, полученных на уроках, дети в часы досуга самостоятельно занимаются подвижными играми, делают утреннюю гимнастику и, таким образом, получают необходимый объем движений.

Библиографический список

1. Жеребцова, И.В. Оздоровительная направленность физической культуры // Амурский научный вестник: сборник научных трудов. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С.45-48.

2. Марченко, А.Л. Исследование представлений студентов о здоровье и здоровом образе жизни // Амурский научный вестник. Выпуск 3: сборник научных трудов. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2013. – С.110-116.

3. Попова И.А., Инглик Т.Н., Айбазова Л.Б., Пеньковская Р.М. Чулкова Н.Ю., Федоровская Н.И. Оценка состояния здоровья школьников, обучающихся в разных двигательных режимах // Здоровье семьи – XXI век: материалы VIII Междунар. науч. конф. – Пермь: Изд-во Пермского гос. пед. ун-та, 2004. – С. 119.

УДК 75.365

ГАНТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

В.В. Савчук, К. Дыренко,

ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

С возрастом мы становимся более закаленными жизнью, а наш скелет – более хрупким. А занятия с гантелями для женщин помогают позаботиться о своих костях. Смотрите сами: за 16 недель силовых тренировок плотность бедренной кости увеличивается на 19% за счет прироста в крови костного белка остеокальцина, который прекрасно стимулирует работу сердца и всей сердечно-сосудистой системы. И действуют не хуже традиционных аэробных тренировок: к примеру, круговая тренировка с отягощением повышает пульс на 15 ударов в минуту. Ко всему прочему доказано, что за счет уменьшения диастолического артериального давления тренировки с гантелями и штангой уменьшают у женщин риск инсульта на 40%, сердечного приступа – на 15 % [5].

Упражнения с гантелями помогают укрепить мышцы рук, спины, ног, груди и пресса. Гантели разного веса для различных упражнений как для парней, так и для девушек. Ученые доказали, что силовые нагрузки лучше других помогают справиться с лишними килограммами. Во время тренинга на сопротивление организм начинает интенсивно сжигать калории, разгоняя метаболизм. Как показывают эксперименты, у людей,

выполнявших хотя бы три силовых упражнения за тренировку, обмен веществ ускоряется на период в 39 часов [2].

Но и это еще не все: ученые выяснили, что помимо снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшается и риск появления раковых опухолей, да и вообще всех серьезных болезней, а продолжительность жизни при этом увеличивается [1].

При выборе гантели следует обратить внимание на качество рукоятки, так как если рукоятка гладкая, то вовремя занятия она может выскользнуть, а если поверхность шероховатая, то она может натереть мозоли. И следует заниматься в перчатках. Самым оптимальным вариантом считается обрезиненные гантели с мягкой ручкой – их удобно держать в руках. Если вы предпочитаете гантели наборные со сменными блинами, то следует обратить внимание на замки закрепляющие блины, если они на пружинах, то со временем они изнашиваются и ломаются. Оптимальный вариант – это закручивающийся замок или зажим, завинчивающийся на специальный ключ. Для защиты пола берите наборные диски с резиновым покрытием.

Так же следует уделить внимание весу гантели. Для занятия в домашних условиях специалисты советуют такой ряд гантелей: 2*1,5 кг, 2*3 кг и так же 2*5 кг. Не стоит сразу форсировать вес, для начала выработайте правильную технику, а затем переходите на более тяжелые веса. Если вы втянитесь в упражнения с гантелями, то через время вам понадобится и гантели в 20 кг. Но не будем спешить [4].

Основные упражнения гантельной гимнастики.

Упражнения с гантелями для мышц пресса.

Упражнение 1

Это упражнение, конечно, эффективнее выполнять на специальном гимнастическом тренажере, когда можно зафиксировать положение ног и менять наклон поверхности, усложняя технику выполнения. Но даже в домашних условиях, при регулярном выполнении, можно добиться отличных результатов.

Исходное положение: лежа, руки с гантелью – за головой, ноги – чуть согнуты для упора. Вдохните, а на выдохе поднимите торс, а затем наклонитесь до упора в колени. На вдохе вернитесь в исходное положение. Глубокий выдох.

Второй вариант упражнения: попеременно наклоняйтесь к правому и левому колену. Ноги чуть согнуты в коленях. Это поможет проработать различные группы мышц пресса.

Упражнение 2

Исходное положение: лежа на животе, руки с гантелью – за головой. На вдохе – подъем торса как можно выше. Зафиксируйте положение, задержав дыхание, на 5 секунд. Вернитесь в исходное положение, выполнив глубокий выдох.

Упражнение 3

Исходное положение – стоя, руки с гантелью – за головой. Попеременные наклоны вперед и назад. Вдох, на выдохе – наклон вперед. Вдох – в исходное положение. Выдох – наклон назад, вдох – в исходное положение.

Упражнения с гантелями для мышц спины и пресса.

Упражнение 4

Исходное положение: лежа на спине, руки с гантелью вытянуты и находятся за головой. Одновременно поднимаем торс и ноги навстречу друг другу на выдохе. Фиксируем положение на задержке дыхания. Затем вернуться в исходное положение.

Упражнения с гантелями для мышц ног.

Упражнение 5

Ноги на ширине плеч. Руки с гантелями – на плечах. Выполняем медленное глубокое приседание, ягодицы должны почти касаться пола. Фиксируем положение. Поднимаемся быстрее, чем приседали, напрягая мышцы ягодиц.

Второй вариант – ноги шире, чем на уровне плеч, носки развернуты в стороны. Техника упражнения – та же.

Для того чтобы уменьшить объем бедер и общий вес, недели 3-4 выполняем быстрые приседания и медленный подъем.

Третий вариант – приседаем до половины, фиксируем положение и возвращаемся в исходное положение – это упражнение не только помогает укрепить мышцы ягодиц, но и внутренние мышцы бедер.

Упражнение 6

Удерживая гантели на плечах, выполните глубокий выпад вперед правой ногой, присядьте как можно ниже. Вернитесь в исходное положение и выполните выпад левой ногой.

Выполнить такой комплекс за одну тренировку без предварительной подготовки очень сложно. Прорабатывайте каждый день по одной группе мышц – при этом одновременно будут задействованы все остальные мышцы, но разной будет нагрузка на них.

Эти упражнения с гантелями, которые можно выполнять дома, в любое удобное время, помогут каждой девушке и женщине стать обладательницей идеальной фигуры и крепкого здоровья. Необходима только ваша целеустремленность, желание достичь результатов, регулярность и систематичность в проведении тренировок.

Упражнения с гантелями для мышц груди.

Упражнение 7

Лягте на коврик, ноги лучше немного согнуть в коленях. Разведите руки с гантелями в стороны, а затем согните в локтях под углом 90 градусов – это исходное положение. На выдохе, напрягая бицепсы и мышцы груди, сгибайте руки и сомкните их перед грудью. Зафиксируйте положение рук на 5 секунд. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8

Для этого упражнения необходима гимнастическая скамья или доска, установленная на 2-х табуретах. Эффект достигается тогда, когда локти опущены ниже уровня груди.

Исходное положение: лежа на спине, колени обхватывают скамью для равновесия и упора. Руки согнуты в локтях, гантели расположены на уровне плеч, точнее, лежат на плечах.

На вдохе, напрягая мышцы груди и бицепсы, поднимаем гантели вверх, фиксируем положение на несколько секунд. Затем, на выдохе, возвращаемся в исходное положение.

Гантельная гимнастика очень полезна для здоровья. Она укрепляет скелет человека, уменьшает риск заболеваний сердечно сосудистой, дыхательной, нервной систем, способствует укреплению и наращиванию мышц. Гантельная гимнастика, как и любой другой вид физической культуры, укрепляет здоровье и продлевает жизнь.

Библиографический список

1. Четырнадцать эффективных упражнений с гантелями для женщин [Электронный ресурс] / Сайт lana-web.ru. – Режим доступа: http://lana-web.ru/fitness/uprazhnenia_s_gantelami_dla_jencin.html, свободный. – Загл. с экрана.
2. Простые пути к здоровому и стройному телу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zenslim.ru/content/Гантели>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Комплекс упражнений с гантелями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://naturnike.ru/stati/uprazhnenija/kompleks-uprazhnenii-s-ganteljami.html>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Упражнения с гантелями: как стать «железной» леди [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://berry-lady.ru/uprazhneniya/127-uprazhneniya-s-gantelyami-dly-zhenshhin-v-domashnih-usloviyah.html>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Упражнения с гантелями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fitness4home.ru/fitness-uprazhneniya-2/uprazhneniya-s-gantelyami.html>, свободный. – Загл. с экрана.

УДК. 111.11

ВИДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ДЕТЬМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.В. Савчук, А.С. Суханова,

ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

В работе с детьми, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, особое внимание уделяют врачебно-педагогическому контролю, который осуществляется на уроках физической культуры. Физическое воспитание детей представляет собой систему из четырех видов обучения: основное, дополнительное, самостоятельное и факультативное: основной вид обучения включает в себя занятия или уроки физической культуры; дополнительный вид представляет собой физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия; факультативное обучение заключается в спортивных тренировках, общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях и лечебно-оздоровительных занятиях; самостоятельное обучение состоит из абонементных групп по разным видам спорта, экскурсий, походов с родителями, досуговых занятиях. Организация физического воспитания учащихся в образовательной школе определяется учебной программой по физической культуре. В наши дни актуальным является проблема адаптивного физического воспитания, т.к. существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается. Детям, которые перенесли какие-либо заболевания, особенно

необходима двигательная активность, адаптированная к функциональному состоянию организма [3;11;14].

Дети, относящиеся по показателям здоровья к медицинским группам, не должны заниматься по программам физического воспитания, разработанным для здоровых детей. Занятия с ними нужно проводить в специальных медицинских группах (СМГ). Чем больше комплекс физических упражнений, различных форм организации занятий СМГ, тем эффективнее процесс физического воспитания болеющих детей. Занятия физической культурой с детьми, отнесенными к СМГ, имеют свои особенности. Группы этих учащихся составляются по заключению врача и оформляются приказом директора школы. Критерии комплексной оценки занятий в СМГ – один из видов врачебно-педагогического контроля. Основным критерием для включения учащегося в СМГ является установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма [1; 3; 4; 7].

Еще один важный критерий отбора – функциональное обследование учащихся с нарушением в центральной нервной системе (ЦНС), от деятельности которой во многом зависят особенности двигательных реакций. Учет состояния ЦНС ребенка очень важен для оказания эффективной помощи физическими упражнениями. Учитель физкультуры должен наблюдать за состоянием здоровья детей, использовать все средства для создания положительного эмоционального фона во время занятий, чтобы вселить в ребенка уверенность в своих силах. Также важным критерием отбора детей в СМГ служит оценка внешних факторов: особенностей питания, условий жизни, психологического климата в школе и дома.

Для усовершенствования работы СМГ существуют различные формы занятий:

1. Дополнительная урочная форма занятий. Дети, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, занимаются физической культурой только в школе. Такие занятия планируются в расписании и проводятся до или после уроков два раза в неделю по 45 мин или три раза в неделю по 30 мин. Практика показывает, что в школах такая форма занятий чаще проводится для учащихся начальной школы, так как для основной и старшей школы расписание учебных занятий перегружено.

2. Занятия лечебной физической культурой. ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебно-профилактических учреждениях специалистами – медицинскими работниками. Когда

состояние здоровья детей улучшится, дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

3. Урочная форма занятий. Часто дети с отклонениями в состоянии здоровья занимаются физической культурой вместе со здоровыми детьми. Интеграция детей с нарушениями в состоянии здоровья в группу здоровых детей имеет свои сложности: трудность при осуществлении индивидуального подхода, контроля за самочувствием и дозированием нагрузок [4;10;11].

Детям с отклонениями в состоянии здоровья полезен двигательный режим, включающий прогулки, ближний туризм, физические упражнения, танцы, подвижные игры, закаливание, т.е. средства адаптивного физического воспитания. Физические упражнения в АФВ включают весь спектр оздоровительных, общеукрепляющих, лечебных упражнений, направленных на максимальное восстановление утраченных функций, развитие двигательных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты. Применение упражнений в данной последовательности обеспечивает оздоровительно-развивающее воздействие на ослабленный организм. Развитие двигательной активности в АФВ базируется на методах общего физического воспитания. Так, для воспитания силовых способностей целесообразно применять метод непредельных усилий с большим количеством повторений; соревновательный и игровой методы с включением упражнений силового характера. Отличительной особенностью АФВ является привлечение к занятиям родителей и всех желающих, в достаточной мере овладевших знаниями и навыками работы с детьми, имеющими стойкие нарушения здоровья. Принадлежность к той или иной медицинской группе – ситуация временная и может, а часто и должна быть пересмотрена при очередном осмотре врача. Перевод учащегося из СМГ в подготовительную, а затем и в основную естествен и необходим. Совершенно недопустимо считать, что даже после тяжелой болезни кто-либо навсегда будет заниматься в специальной группе. Отсутствие острых заболеваний в течение года или их эпизодический характер свидетельствуют о хорошей сопротивляемости организма ребенка, высокой способности адекватно реагировать на меняющиеся условия жизни и сохранять определенную устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов или болезнетворных микроорганизмов [1; 2].

Оценка уровня физического состояния детей может быть критерием оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями и

критерием готовности ребенка к выполнению нагрузок различного характера. Повышение уровня здоровья детей путем воздействия на ведущие стороны физической подготовленности средствами физического воспитания открывает возможности управления здоровьем подрастающего поколения в процессе физического воспитания в рамках как урочных, так и внеурочных форм занятий [6].

Текущий контроль преследует такие цели: определение соответствия режима нагрузок возможностям организма через оценку общей напряженности функционального состояния организма; оценку соответствия физических упражнений их планируемой направленности, выявляются жалобы на состояние здоровья и общее самочувствие, проводится медицинский осмотр, который показывает уровень основного обмена, частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления, изменений на электрокардиограмме.

Цели оперативного контроля: оценка влияния каждого тренировочного занятия на организм ребенка; определение по уровню срочных адаптационных реакций организма направленности и напряженности нагрузок [5; 8].

Организация занятий АФК обучающихся и воспитанников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам, основывается на врачебно-педагогическом контроле, что способствует предупреждению прогрессирования болезни и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей и тем самым – включению в социальную жизнь общества более здорового подрастающего поколения.

Библиографический список

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова. – М.: Педагогика, 1982. – 237 с.
2. Безруких, М.М. Как получить пятерку за здоровье / М.М. Безруких. – Тула: Арктоус, 1996. – 78 с.
4. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пос. для техникумов / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
5. Велитченко, В.К. Организация занятий с детьми спецмедгруппы / В.К. Велитченко. – М.: Медицина, 1980. – 82 с.
6. Велитченко, В.К. Физическая культура для ослабленных детей: метод. пособ. / В.К. Велитченко. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 168 с.
7. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М., 1998. – 87 с.

8. Кучма, В.Р. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников / В.Р. Кучма, Г.Н. Сердюковская, А.К. Демин. – М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2000. – 152 с.

9. Мотылянская, Р.Е. Физкультура и возраст / Р.Е. Мотылянская. – М., 1967. – 76 с.

10. Попов, В.А. Предупреждение педагогической запущенности / В.А. Попов. – Владимир. 1986. – 65 с.

11. Чудная, Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. Киев, 2000. – 363 с.

УДК 796:373

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.В. Саранская, А.С. Юрина,

МОУ СОШ №51, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Во всестороннем развитии личности большое значение имеет физическое воспитание. Однако в условиях социально-экономических реформ, проводимых в нашей стране, было ослаблено внимание к развитию физической культуры и спорта, что привело к ухудшению учебно-материальной базы, снижению уровня компетентности преподавателей и учителей физической культуры, повышению уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, значительному возрастанию нарушений в эмоционально-волевой сфере [2].

На уроках физической культуры учитель должен решать следующие актуальные задачи:

а) укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;

б) воспитание физических качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости) и формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, стрессовая подготовка, лыжная подготовка, упражнения) равновесие, упражнения, воспитывающие правильную осанку, точность и

координацию движений, чувство ритма и темпа, навыки коллективных действий и т. д.); обеспечение подготовки школьников к выполнению нормативов;

в) сообщение доступных специальных знаний и привитие организованных навыков в области физической культуры, а также навыков личной и общественной гигиены и привычек культурного поведения в связи с занятиями физическими упражнениями; воспитание интереса и любви к физической культуре и спорту; формирование умения самостоятельно тренироваться с целью личного физического совершенствования и для проведения занятий с группой учащихся [1].

Но при этом возникает проблема. В школьных спортивных залах морально устаревшее спортивное оборудование, не позволяющее увеличить плотность урока, снять психологический барьер в обучении, повысить эффективность процесса обучения. Возможным вариантом решения проблемы является использование нестандартных спортивных снарядов, которые должны отвечать основным требованиям, предъявляемым к спортивному оборудованию, а именно:

- способствовать повышению эффективности занятий;
- быть доступным для лиц разной физической подготовленности;
- способствовать развитию всех мышечных групп и большинства физических качеств ученика;
- быть простым в изготовлении, удобным и надежным в эксплуатации, легко обслуживаться;
- занимать минимальную площадь [2].

Безусловно, работа по изготовлению инвентаря отвлекает часть времени учителя от непосредственной учебно-воспитательной работы, но используя нестандартный инвентарь, плотность урока достигает 80-90%. Хорошо продуманное и эстетически выполненное спортивное оборудование оказывает благотворное влияние на учащихся, создает бодрое настроение, способствует успешно выполнять физические упражнения.

Нестандартный инвентарь или тренажеры могут быть самыми разными и выполнять различные функции, они позволяют учителю дифференцированно подходить к организации занятий физическими упражнениями с учетом умений, знаний и особенностей обучающихся. Эти приспособления избирательно воздействуют на определенные группы мышц, уплотняют цикл занятий, вдвое – трое сокращают срок обретения нужных двигательных навыков и умений. Бесспорно, при проектировании и

изготовлении спортивного инвентаря возможны ошибки. Поэтому при конструировании и изготовлении все должно быть сделано *с учетом правил техники безопасности*. Самодельные устройства постоянно нуждаются в уходе и ремонте. Регулярно перед применением и после занятий их надо проверять и своевременно выявлять неисправности и поломки. Все эти проводимые мероприятия будут гарантом от травм учащихся на уроках.

Нестандартное оборудование – это оборудование, сделанное собственными руками из списанного инвентаря и подручных средств, которое можно применять при занятиях гимнастикой и для общего физического развития и оздоровления. Нами использовались резиновые жгуты, эспандеры, «отлайдинг», массажные дорожки и др. Использование такого оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с учащимися, имеющими различную физическую подготовленность [4,5].

Для установления эффективности разработанной методики использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры с учащимися 7-х классов на базе МОУ СОШ №51 проводился педагогический эксперимент. Всего в исследовании приняло участие 48 человек. В контрольной и экспериментальной группах обучение детей проводилось по программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича [3]. Уроки физической культуры в экспериментальной (ЭГ) и контрольной группах (КГ) проводились 3 раза в неделю. Отличительной особенностью содержания занятий с детьми ЭГ заключалось в том, что при занятиях гимнастикой и для решения задач общего физического развития в течение 2 четверти была применена разработанная нами система занятий.

Основными средствами методики явились физические упражнения, составленные в комплексы и эстафеты, которые применялись в разных частях урока физической культуры с использованием, как стандартного оборудования, так и нестандартного оборудования (примеры приведены выше). Характерной чертой гимнастики в нашем комплексе является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, для достижения оздоровительного эффекта.

В результате занятий физической культурой с использованием нестандартного оборудования удалось улучшить показатели развития гибкости детей в экспериментальной группе (табл.1).

Таблица 1 – Показатели развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах

Тестовые упражнения	Девушки (ср. зн.)		Юноши (ср. зн.)	
	Контр.	Экперим.	Контр.	Экперим.
Наклон вперед из положения сидя (см.)	12	15,5	8,5	11,5
Наклон вниз стоя на гимн. скамейке (см.)	5	9	4	6
Наклон вперед из положения стоя (см.)	11	17	6	9

Из таблицы 1 видно, что использование нестандартного оборудования позволило значительно улучшить гибкость в обеих экспериментальных группах – юношей и девушек.

В практике физического воспитания применяют следующие способы организации учащихся: фронтальный, групповой (по отделениям), посменный, «станционный»- круговой, поточно-круговой, индивидуальный.

Выбор способа размещения ребят и выполнения ими физических упражнения на уроке с использованием нестандартного спортивного оборудования зависит от поставленных задач, от уровня подготовленности обучаемых, от оснащенности мест занятий и др.

Так, при решении задачи обучения двигательным действиям значительное количество времени уходит на объяснение и показ упражнений, разбор типичных ситуаций, возможных при выполнении упражнения. На таких уроках наиболее эффективен фронтальный способ размещения учащихся и посменный (или поочередный) – в зависимости от количества снарядов – способ выполнения ими физических упражнений [4].

Как только ребята овладевают определенными двигательными действиями на спортивных снарядах, фронтальный способ сменяется на групповой (или посменный) с поочередным выполнением упражнений. Группа делится на 2-3 смены, которые по очереди отрабатывают одно двигательное задание на одном и том же спортивном оборудовании.

Таким образом, при организации занятия с нестандартным оборудованием увеличивается плотность урока, повышается качество обучения, улучшается эмоциональный настрой учащихся.

Опыт применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры позволил нам разработать следующие методические рекомендации:

- нестандартное оборудование должно быть практичным, удобным и легко применяемым в использовании;
- нестандартное оборудование должно соответствовать гигиеническим требованиям;
- при изготовлении нестандартного оборудования целесообразно привлекать учащихся;
- на уроке необходимо разумное сочетание в использовании стандартного и нестандартного оборудования;
- перед использованием нестандартного оборудования на уроках физкультуры его необходимо испытать;
- нестандартное оборудование должно соответствовать правилам техники безопасности;
- выбирать нестандартное оборудование для уроков физической культуры с учетом физической подготовленности и индивидуальных возможностей учащихся;
- обязательно проверять исправность нестандартного оборудования в начале и в конце урока;
- использование нестандартного оборудования в школе позволяет создать необходимые условия для реализации дифференцированного подхода.

Таким образом, использование нестандартных спортивных сооружений в школе позволяет создать необходимые условия для реализации индивидуального, дифференцированного подхода в обучении, повысить уровень познавательной активности учащихся, обеспечить комфортные условия для всестороннего развития личности, сформировать потребность в культуре движений, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

Нестандартное спортивное оборудование удобно и легко применяется на уроках, прививает интерес и любовь к занятию, снимает психологический барьер у детей. Дети бережнее относятся к инвентарю, повышается плотность урока, улучшается качество обучения. Применение нестандартного инвентаря и оборудования позволило эффективнее использовать соревновательный метод физического воспитания, найти пути решения проблемы развивающего обучения на уроках и внеклассных занятиях, использовать вариативный способ поточного дублирования и организации деятельности школьников при групповом выполнении общеразвивающих упражнений.

Библиографический список

1. Алексеев, Н.И. Физическая культура. / Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, А.И. Бессуднов. – Москва: Просвещение, 1995. – 248 с.
2. Вавилов, Е.Н. Учите бегать, прыгать, ползать, метать. / Е.Н. Вавилов. – Москва: Просвещение, 1997. – 186 с.
3. Вишнев, В.Е. Нестандартное оборудование / В.Е. Вишнев // Физическая культура. – 2012. – № 4 – С. 16-19.
4. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. / Б.И. Мишин. – Москва: Астрель, 2003. – 472 с.
5. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии. / Г.К. Селевко. – Москва: Академия, 1998. – 345 с.

УДК 796.8

ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА НА ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ С ДЕТЬМИ 7-9 ЛЕТ

А.С. Ситникова, Е.В. Колтыгина,

*ФГБОУ ВПО «Алтайская государственная педагогическая академия»,
г. Барнаул, Россия*

Тренерам для эффективной работы необходимо учитывать физиологические особенности детей младшего школьного возраста с проблемами шейного отдела позвоночника, которые могут влиять на успешность освоения спортивных навыков и умений при занятиях борьбой самбо. Важно строить процесс общефизической подготовки с учетом физиологических особенностей развития детей младшего школьного возраста.

Главная особенность начальной физической подготовки по борьбе самбо заключается в развитии и укреплении мышц, удерживающих вертикальное положение позвоночника, с целью предотвращения ослабления мышц шейного отдела и создания оптимальных условий, для дальнейшего освоения программы. Известно, что слабость мышц, удерживающих вертикальное положение позвоночника, является одной из причин, приводящих к проблемам в нем, и негативно сказывается на процессе общего физического воспитания младших школьников, а также

на освоении основных двигательных умений и навыков на этапе начального обучения основам борьбы.

В настоящее время решение комплекса проблем, детерминированных шейным отделом позвоночника, у детей раннего и дошкольного (в дальнейшем и школьного) возраста является одной из актуальных медико-педагогических задач. Значимость рассматриваемого вопроса возрастает еще и потому, что шейный отдел позвоночника играет для человека жизненно важное значение.

К сожалению, в существующих государственных программах по физическому развитию и двигательной подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста этот вопрос остаётся открытым. В настоящее время структура отдельных занятий самбо с детьми 7-9 лет приведена в соответствие со структурой классических занятий по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

Вводная часть предназначена для организации занимающихся, общего разогрева организма.

В подготовительной части проводится комплекс общеразвивающих упражнений для углубленной разминки, развития координации, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, кроме того, на занятиях выполняется комплекс упражнений акробатики и самообороны.

Основная часть состоит из трёх подразделов: в первом выполняются упражнения для развития силы и скорости, требующие высокой степени внимания и сосредоточенности, во втором выполняется разучивание и закрепление приёмов, в третьей части проводятся учебно-тренировочные схватки. Длительность занятия увеличена до 60 мин при соответствии нагрузки рекомендациям Минздрава.

Применение комплекса «борьба на коленях» позволяет, по мнению ряда, специалистов решить основные проблемы – безопасности и доступности обучения броскам (Материалы 12-й международной научно-практической конференции «Самбо шагает по планете»). В связи с тем что игра является основной ведущей деятельностью детей, схватки по борьбе самбо представляются как игры единоборства.

В настоящее время практический опыт ведения занятий всё чаще показывает на наличие у детей проблем, связанных с ослаблением мышц шеи.

Считаем необходимым подробнее остановиться на коррекционно-оздоровительных мероприятиях при обнаружении низкой силовой выносливости мышц шеи у детей, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Прежде всего при обнаружении проблем, связанных с шейным отделом позвоночника, из повседневной деятельности рекомендуется исключить ряд упражнений:

- *Позы и упражнения с механической нагрузкой на голову и шею:* стойка на голове, стойка на лопатках (асана «Березка»), борцовский мостик, кувырки вперед и назад, кувырки в длину с разбега, особенно с преодолением каких-либо препятствий.

- Резкие движения головой и шеей.

- Различные захваты руками (ногами) за голову и шею.

- Сон на высокой и твердой подушке, как и сон без подушки (рекомендуется пользоваться ортопедической подушкой).

- Переохлаждение шейного отдела позвоночника, в том числе и при сквозняке.

- Активная мануальная терапия и массажные приемы с ударным и надавливающим воздействием на шейные позвонки, особенно в раннем возрасте.

Нами протестирована силовая выносливость мышц шеи (удержание головы) у детей 7-9 лет в спортивно-оздоровительной группе отделения самбо КБСС «Метелица» г. Барнаула в количестве 12 человек, из них 10 мальчиков и 2 девочки занимающихся с сентября 2013 г.

Способ тестирования: исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола (ковра) на 4-5 см и удерживать до усталости (в минутах).

По 5-ти балльной шкале оценивания теста испытуемые имеют следующие результаты:

- 4 ребенка выполнили упражнение на 2,5 балла;

- 5 детей – на 3 балла;

- 2 ребенка – на 4 балла;

- и только один мальчик – на 5 баллов.

Таким образом, у трети детей выявлена недостаточная силовая выносливость мышц, участвующих в удержании шеи.

Были проанализированы данные листов наблюдения каждого ребёнка по итогам диспансеризации в Алтайском краевом врачебно-

физкультурном диспансере, в которых отражены жалобы и анамнез. Противопоказаний для занятий борьбой самбо не выявлено, однако четырем занимающимся рекомендованы коррекционно-оздоровительные мероприятия для укрепления мышц шеи.

Выявлено, что, несмотря на тот факт, что все испытуемые занимаются не реже трех раз в неделю по 60 минут, у большинства из них недостаточная силовая выносливость мышц шеи.

Для повышения силовой выносливости мышц шеи рекомендовано включить разработанный комплекс коррекционных упражнений в учебно-тренировочные занятия и через месяц провести повторное исследование. Если испытуемые продемонстрируют результаты лучше, чем в первый раз, то можно делать вывод о целесообразности корректировочного процесса.

Коррекционный комплекс для укрепления мышц шейного отдела позвоночника:

1. Для укрепления передних мышц шеи рекомендуется упражнение **«Чистка перышек»** – наклонить голову вперед, стремясь коснуться подбородком груди, а затем выполнить повороты головой влево-вправо. («Так птичка чистит клювом перышки на груди»).

2. Упражнение **«Черепашка»**: плавно отводить назад затылок, стремясь коснуться им спины, голову при этом пытаться втянуть в плечи. Затем также плавно наклонить голову вперед, стремясь подбородком к животу.

3. Полезным для укрепления мышц задней поверхности шеи (в случае ее слабости, нестабильности шейного отдела позвоночника) является упражнение **«Задний ход»**, когда следует перемещать голову назад, не наклоня её.

4. Упражнение **«Робот»**: наклоны головы в сторону, преодолевая при этом сопротивление собственной руки, упирающейся в висок, на протяжении 10 сек. Как будто робот сам собирает себя по частям и пробует, на месте ли у него электронная голова.

5. Упражнение **«Молоток»**: наклонять голову вперед, преодолевая сопротивление собственной ладони, упирающейся в лоб, примерно в течение 10 сек. Таким образом, вы изобразите с детьми трудолюбивый молоток, забивающий гвозди.

6. Упражнение «**Тик-так**» – наклоны головы в стороны (как часики тикают), стремясь коснуться ухом одноименного плеча. Плечевой пояс при этом должен быть строго горизонтальным, а позвоночник выпрямлен.

Таким образом, проблема повышения силовой выносливости мышц шеи остаётся одной из актуальных. В процессе общей физической подготовки детей на занятиях в спортивно-оздоровительных группах возникает необходимость правильного подбора комплекса коррекционных упражнений, направленных на предотвращение, укрепление и коррекцию проблем, связанных с шейным отделом позвоночника. Правильная корректировка занятий с использованием ряда специальных упражнений поможет тренеру добиться лучших результатов укрепления мышц шейного отдела позвоночника у своих учеников и обеспечит повышение силовой выносливости мышц шеи.

Библиографический список

1. Аганянц, Е.К. и соавт. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: уч. пособ / Е.К. Аганянц. – Краснодар, 1999. – 72 с.
2. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 256 с.
3. Ефименко, Н.Н. Шея – это очень серьезно! (советы родителям, педагогам, медикам) / Н.Н. Ефименко. – Таганрог, 2002. – 35 с.
4. Жеребцова, И.В. Оздоровительная направленность физической культуры / И.В. Жеребцова // Амурский научный вестник: сборник научных трудов. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С. 45-48.
5. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2005. – 112 с.
6. Методические рекомендации по проведению медико-педагогического контроля за физиологическим воспитанием дошкольников. Минздрав СССР, 1983.
7. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
8. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб.пособие для студ. Вузов. – 2е изд., испр. / Э.Я. Степаненкова. – М: Академия, 2006.

**АПРОБАЦИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ИНТЕГРАТИВНОГО
КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ФУТБОЛА НА БАЗЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
№ 14 Г. КОМСОМОЛЬСКА-НА-АМУРЕ**

Ю.П. Токарева,

МОУ СОШ № 14, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

В целях совершенствования преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях адаптированы к новым ФГОСам, предусматривают введение 3-го часа физической культуры рекомендованы для апробации в 2012-2013 учебном году по предмету «Физическая культура» следующие программы: программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола.

Необходимым условием экономического и социального развития страны является высокий уровень здоровья нации, достижение которого связано с распространением физической культуры среди населения и особенно среди детей и подростков. Физическая культура во многом определяет поведение человека в учёбе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. В деле воспитания подрастающего поколения важная роль принадлежит занятиям физической культурой и спортом в учреждениях образования. Это наиболее массовый по охвату молодёжи способ передачи основ здорового образа жизни и приёмов укрепления и поддержания физической формы.

Для решения поставленных задач Правительством России в области модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодёжи и развития спорта в общеобразовательных учреждениях была предпринята попытка разработать новый интегративный курс по физическому воспитанию для учащихся начальной школы на основе футбола.

Целью апробации является анализ содержания программы, изучение возможности использования программы в образовательном процессе общеобразовательных учреждений города

Апробация учебного материала по этой программе проходит в МОУ СОШ №14 г. Комсомольска-на-Амуре с 2012 года и рассчитана на четыре года обучения.

Прохождение содержания программного материала рассчитано на количество часов, отводимых на изучение образовательной области «Физическая культура» в начальной школе, региональным базисным учебным планом. Программа реализуется поэтапно для каждого года отдельно (первого, второго, третьего и четвёртого) с учётом возрастных, половых особенностей учащихся, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учётом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. В первом классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во втором классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В третьем – четвёртом классах продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из шести разделов:

1. Основы знаний по физической культуре и спорту;
2. Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом;
3. Общая физическая подготовка;
4. Специальная физическая подготовка;
5. Техничко-тактическая подготовка;
6. Контрольные и тестовые упражнения.

Педагогические принципы – от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых строятся занятия, дают возможность последовательно, из года в год, обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

В основе планирования на этапе начальных классов должна быть игра. Уроки футбола должны дать учащимся возможность почувствовать

мяч. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре футбол.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Проведение обязательных занятий по физической культуре в рамках основных образовательных программ в объёме, установленном государственным образовательным стандартом с использованием времени на вариативную часть урока с применением элементов спортивной игры – футбол.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включённых в примерную государственную программу по физической культуре: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка и др., а также углублённое изучение технических действий футбола.
2. Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.
3. Приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.
4. Использование факторов отбора (критерии, методы, организация) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола.

1. ФОРМЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития. Ловкость создаёт основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно

идти прежде всего по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включаться элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей) упражнения из акробатики (кувырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале урока или после интервалов отдыха.

При восстановлении гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те, или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения.

Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающегося.

Во время воспитания быстроты прежде всего уделяют внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений. Рекомендуется игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемые в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес у

учащихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно – силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических навыков игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинается с изучения техники передвижения: основных приёмов бега, остановок, поворотов и прыжков.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых приёмов может быть расширен. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их можно на месте или в движении на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

Двигательная оснащённость помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приёмов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволит охватить всё разнообразие двигательных действий. Изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация чёткого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приёмы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, которая является одной из наиболее распространённых организационных форм теоретической подготовки. При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно – познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементов исследования,

самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдение действий партнёра и др.).

Компетенция учащихся по окончании курса обучения в начальной школе по физической культуре. Знать: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведения закаливающих процедур, режим дня и двигательная активность. Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, историю физической культуры и спорта, историю развития футбола в России. Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и учителю во время занятий, быть честным, дисциплинированным, активным, во время выполнения задания.

Двигательные умения, навыки и способности. В циклических и ациклических локализациях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, бежать с максимальной скоростью до 60 метров, бегать в равномерном темпе до 10 минут, быстро стартовать из различных исходных положений, лазать по гимнастической лестнице, канату, преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, прыгать с поворотом на 180-360 градусов, совершать опорные прыжки на гимнастические маты.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы на дальность из различных исходных положений, толкать набивной мяч, массой 1 кг с одной ноги.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменениях длины, частоты и ритма, выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища, без предметов и с предметами. Слитно выполнять кувырок вперёд и назад, выполнять висы и упоры.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

В игре в футбол иметь представление и выполнять основные приёмы техники владения мячом: удар по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма), одно – два обманных движения, ведение мяча (средней и внешней частью подъёма),

отбор мяча (отбивание мяча в шаг), вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильно располагаться в играх на малых площадках, в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5. Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в игре в футбол, в уменьшенных составах 3х3, 4х4, 5х5. Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Методические рекомендации по проверке и оцениванию успеваемости на уроках физической культуры. Содержание проверки и критерии оценки.

Предметом проверки и оценивания успеваемости по физической культуре являются знания, умения и навыки учащихся, полученные на уроках. При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений. Степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., раз) и выполнения домашних заданий.

Знания и теоретические сведения проверяются в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяются и оцениваются основы знаний в объёме требований программы для данного класса, знание терминологии, правил игр, соревнований и страховки, умение описать технику разучиваемого физического упражнения и объяснить его особенности, определить и исправить ошибки одноклассника и т.д.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроках физической культуры и в процессе домашней работы;
2. Объём проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном соответствии с содержанием учебной программы для данного класса;
3. Выявление степени освоения учащимися физических упражнений осуществляется на основе установленной пятибалльной системы, предусматривающей определённый характер и количество ошибок при выставлении той или иной оценки.
4. Характер ошибок определяется на единой основе. Грубой ошибкой считается ошибка, искажающая основу техники двигательного

действия. К значительной ошибке относится невыполнение общей структуры двигательного действия – лишь неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности.

5. Методика проверки и оценивания осуществляется с учётом особенностей этапа (освоение, закрепление, совершенствование) процесса обучения двигательному действию.

6. Проверяется понимание учащимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать его выполнение и исправлять ошибки.

Система проверки успеваемости.

Проверка успеваемости осуществляется планомерно, в определённой системе. Этим обеспечивается не только своевременный учёт результатов учебного процесса, но и его улучшение. На уроках физической культуры используется система текущей проверки. Итоговая оценка успеваемости выводится на основе текущих оценок.

Библиографический список

1. Грибачева, М.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола / М.А. Грибачева, В.А. Крутыхин. – Москва: Человек, 2010.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1- 4 классы: учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – Москва: Просвещение, 2013.
3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – Москва: Просвещение, 2011.
4. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие / М.Д. Маханев. – Москва: Сфера, 2009.
5. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – Москва: Владос, 2008.
6. Реутский, С.В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты / С.В. Реутский. – Москва: Сфера, 2009.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДИАГНОЗОМ «ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА»

К.И. Улькина, И.Н. Минка,

*ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный
университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Среди проблем здоровья современных школьников шейный остеохондроз является одной из актуальных. Это определяется высокой частотой данной патологии, а также тем обстоятельством, что она нередко развивается у лиц молодого возраста, являясь частой причиной временной утраты трудоспособности [6;2].

По данным литературных источников, распространенность болей в шее среди подростков варьирует от 5% до 72%. Частота данной патологии среди подростков имеет тенденцию к росту[1;3].

В последние годы внимание детских ортопедов, неврологов направлено на увеличение количества детей с жалобами на дискомфорт в шейном отделе позвоночника, головные боли и головокружения, которые расцениваются как проявление вегето-сосудистой дистонии. Однако указанные жалобы могут быть обусловлены функциональными и органическими изменениями, костных и мягкотканых структур шейного отдела позвоночника [4].

Одним из эффективных средств лечения и профилактики шейного остеохондроза является лечебная физическая культура.

В связи с распространенностью данного заболевания целью исследования явилась разработка комплексов физических упражнений, направленных на профилактику и лечение шейного остеохондроза позвоночника у учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

1. Изучить осведомленность и отношение учеников к данному заболеванию с помощью методов опроса;
2. Проанализировать медицинские карты учащихся с целью выявления вторичных заболеваний;

3. Разработать комплексы специальных физических упражнений, методические рекомендации по дальнейшему их использованию в домашних условиях.

С целью обоснования эффективности разработанных комплексов физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений здоровья у детей с ШОП, был организован и проведен педагогический эксперимент на базе МОУ гимназия № 45.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях учебно-педагогического процесса. В начале эксперимента были сформированы 2 группы детей (контрольная и экспериментальная), имеющих диагноз остеохондроз шейного отдела позвоночника. Каждая в количестве 8 чел.

Уроки в обеих группах проводились по программе физического воспитания для учащихся данной возрастной группы. При этом для детей экспериментальной группы два раза в неделю: в разминку и в основную часть урока – были добавлены специальные упражнения с отягощением, направленные на лечение основного заболевания.

На втором этапе исследования изучалась медицинская документация учащихся, в частности, индивидуальные медицинские карты с целью оценки уровня физического здоровья, наличия сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений здоровья.

На данном этапе был организован и проведен педагогический эксперимент. Для этого всех испытуемых условно разделили на две группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ)

Также было проведено тестирование отдельных двигательных функций, физических качеств, в частности оценивались: сила мышц шеи, сила мышц спины, сила мышц верхних конечностей, амплитуда движений в плевом суставе.

Так, анализ медицинских карт учащихся выявил, что дети, имеющие диагноз «шейный остеохондроз позвоночника», зачастую имеют сопутствующие заболевания и вторичные нарушения здоровья. В частности, у 16% учеников присутствуют нервные тики, 16% учеников имеют спазм позвоночной артерии, у 18% учеников была диагностирована вегето-сосудистая дистония. Также у 50% учащихся одним из сопутствующих заболеваний является сколиоз. Подростковый идиопатический сколиоз дает о себе знать в период бурного роста и полового созревания, между десятью и тринадцатью годами, когда

наблюдается быстрое развитие скелета, что еще более усугубляет клинические проявления остеохондроза позвоночника [5].

Для выявления уровня осведомленности учащихся о своем заболевании и доступных средствах оздоровления нами было проведено анкетирование.

На начальном этапе эксперимента в ходе опроса было выявлено, что у 28% респондентов бывают головные боли (от 2-х до 4-х раз в месяц), у 11 % учеников, головные боли бывают ежедневно. Постоянные боли в шее беспокоят 22 % учеников, 50 % опрошенных боли не беспокоят, у оставшихся 28% боли бывают несколько раз в неделю.

Как показало исследование, у 44% учеников иногда возникает чувство онемения верхних конечностей, и 22% респондентов часто испытывают периодическое снижение силы верхних конечностей.

При этом обострение шейного остеохондроза от 1 до 2 раз в год бывает у 50% учеников. Лишь 26% опрошенных назначены специальные ортопедические и другие средства оздоровления, остальные респонденты редко посещают врача.

При этом доступные средства оздоровления самостоятельно используют 64% респондентов, из них 28% делают самомассаж, 36% выполняют специальные физические упражнения.

На вопрос «Какими видами спорта вы занимаетесь?» 86% респондентов ответили, что плаванием, лишь 14% учеников ничем не занимаются.

При этом свое свободное время 41% учеников с удовольствием проводит за компьютером, что лишь усугубляет проблемы шейного отдела позвоночника, 23% опрошенных помогают родителям по дому и 36% школьников посещают различные секции и кружки.

За компьютером (телевизором), по признанию 81 % детей, они проводят от 2-х до 3-х часов в день.

В ходе исследования также было выявлено, что лишь у 33% учеников родители посещают с ними спортивно-оздоровительные центры и следят за регулярностью занятий лечебной гимнастикой. По этим показателям можно сделать вывод, что родители заинтересованы в здоровье своих детей зачастую лишь формально.

Выявлено, что в начале исследования показатели отдельных двигательных функций имели не лучшие результаты. Так средний показатель амплитуды движения в шейном отделе вперед у школьников

экспериментальной группы был равен $2,4 \pm 1,32$, а в конце исследования $1,5 \pm 1,32$.

Сила мышц спины в начале эксперимента у детей экспериментальной группы была равна $28 \pm 4,9$, в конце эксперимента показатели стали лучше $31,5 \pm 4,9$.

Проведя сравнительный анализ, мы заметили, что в экспериментальной группе в конце исследования показатели изменились, так, например, стала заметна разница в развитии силы мышц кисти, уровень развития поднялся до 19.2%, что говорит о благотворном влиянии подобранных физических упражнений.

К концу эксперимента, проведя опрос учеников, стало известно, что их стали реже беспокоить головные боли, практически перестала наблюдаться слабость, онемение в верхних конечностях.

В ходе исследования, детям стал интересен сам процесс занятия физической культурой, их стали больше интересовать новые специальные упражнения. Те, кто не занимался плаванием, стали хотя бы раз в неделю посещать бассейн. Ребята стали более внимательно и серьезно относиться к своему здоровью.

Многие ученики стали чувствовать себя сильнее и увереннее, у многих прошло ощущение мышечной слабости, головокружения. Кроме этого, у учащихся возрос интерес к уроку физкультуры.

Таким образом, использование разработанных комплексов физических упражнений, направленных на лечение шейного остеохондроза позвоночника, показало значительное преимущество их перед общепринятыми упражнениями на уроках физической культуры.

На основе полученных данных были разработаны практические рекомендации для дальнейшего применения комплексов физических упражнений в домашних условиях.

Библиографический список

1. Бескровная, Е.В. Клинико-неврологические и церебральные особенности патологии шейного отдела позвоночника в детском возрасте / Е.В. Бескровная; Автореф. дис. канд мед. Наук. – Новосибирск, 2006. – 22 с.
2. Веселовский, В.П. Реабилитация больных с вертеброгенными заболеваниями нервной системы /В.П. Веселовский, А.Я Попелянский., П.И. Саховский. – Ленинград, 2009. – 256 с.

3. Григорьева, Е.В. Спинальное УЗИ в педиатрии: роль метода в диагностике пороков развития спинного мозга и послеоперационных состояний / Е.В. Григорьева // Вестник рентгенологии и радиологии. – 2005. – № 2. – С. 56

4. Новиков, Ю.О. Ультразвуковая диагностика дегенеративно-дистрофических поражений позвоночника и крупных суставов / Ю.О. Новиков, А.Р. Шаяхметов, А.Б. Кузьмин // Вертеброневрология. – 2008. – № 1. – С. 25-27.

5. Очерет А.А. Внимание, сколиоз! / А.А. Очерет. – М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.

6. Попелянский Я.Ю. Болезни периферической нервной системы / Я.Ю. Попелянский. – М.: Медицина, 2009. – 298 с.

УДК 75. 36. 275.4

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОТЕЧЕСТВЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

В.В. Хрущ¹, К. Богатырева², В. Туймухаметова², Г. Енина²,

¹МБОУ ДОД «СДЮШОР № 2», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

*²ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин. Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное физкультурно-спортивное движение, – появление новых нетрадиционных видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (кёрлинга, бейсбола, пляжного волейбола и др.) в программу зимних и летних олимпийских игр. Развитие нетрадиционных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни. На занятиях используют спортивную и профессионально-прикладную

физическую подготовку для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности, для повышения уровня функциональных и двигательных способностей [1;4;5].

К нетрадиционным видам спорта относятся:

- восточные единоборства;
- атлетическая гимнастика;
- гидроаэробика;
- стретчинг;
- йога;
- шейпинг;
- велоспорт BMX – кроссовый велоспорт;
- кинологический спорт;
- натурбан;
- пляжный волейбол;
- пейнтбол;
- роллерспорт и скейтбординг;
- сноуборд;
- танцевальный спорт;
- флорбол;
- пауэрлифтинг;
- стритбол;
- боулинг;
- паркур.

Восточные единоборства – древнейшее направление в нетрадиционных видах спорта, имеющее несколько стилей, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и заканчивая боевым искусством. Некоторые стили восточных единоборств включены в систему обучения в школах и некоторых вузах Китая, Японии. Восточные единоборства объединяют различные виды упражнений, которые можно выполнять с оружием и без оружия, с партнером или без него. Во всех восточных единоборствах присутствуют твердые и силовые движения, быстрота реакции, гибкость, реактивные движения. В перечне видов спорта, включенных в настоящее время в Российские государственные программы физического воспитания, имеются следующие виды восточных единоборств: айкидо; дзюдо; различные версии каратэ.

Атлетическая гимнастика – гениальное изобретение человечества, как построение человеческого тела, через физические упражнения с

отягощениями. Новый виток популярности на данный вид спорта пришелся на XX век.

Гидроаэробика – выполнение физических упражнений в воде, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности для лиц с различным физическим развитием и практически любого возраста. «Структура занятий, дозировки физической нагрузки, музыкальное сопровождение могут быть такими же, как при занятиях ритмической гимнастикой. Однако сопротивление воды усложняет движения, и его преодоление приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы, различных мышечных групп» [1]. Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной системы, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон.

Йога – слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». «Философы – материалисты трактуют этот термин как единение, гармонию физического и психологического состояния человека, как гармонию полного физического здоровья и духовной красоты человека. Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, – это и есть система йоги. Известно великое множество ее разновидностей, разделов, упражнений. Наиболее важны для понимания на первоначальном этапе освоения йоги основные дыхательные упражнения и философская основа йоги» [3]. Йога – это не просто принятие различных замысловатых поз и расслабление, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрация внимания на нем.

Стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; все движения должны находиться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стретчинг»; при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не показывается, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать

спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнения». Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

Шейпинг – эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Он объединяет в себя упражнения аэробики и атлетической гимнастики. При занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально. Для шейпинга характерен строгий врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью с помощью современной электронной аппаратуры. Получает широкое распространение среди населения.

Велоспорт BMX – кроссовый велоспорт – разновидность велокросса, осуществляемого на велосипедах специального класса (кроссовых велосипедах BMX). Проводится на специализированных спортивных сооружениях – крытых и открытых велодромах BMX. Трасса велоспорта BMX с комбинацией препятствий и поворотов имеет длину от 270 до 400 м. Для международных соревнований длина трассы равна 300–400 м» [2].

Кинологический спорт – виды спорта, объединенные Российской лигой кинологов. Включают в себя комплексные и прикладные виды кинологического спорта. Такие как: преодоление собакой трассы с препятствиями на время и чистоту; преодоление собакой барьеров на время и чистоту; обязательные и произвольные программы упражнений под музыку со служебными и декоративными породами собак; кинологические прикладные многоборья; ездовой спорт (на лыжах, санях, нардах; тележках, повозках), гонки на собаках (буксировка). Соревнования по кинологическому спорту проводятся как в личном, так и в командном первенстве. Сооружения для кинологического спорта включают открытые сооружения (круговые беговые дорожки, спортивные и тренировочные площадки кинологического спорта) и крытые сооружения (спортивные залы), используемые комплексно для различных видов и дисциплин кинологического спорта.

Натурбан – скоростной спуск на санях (одноместных – для женщин и мужчин, двухместных – для мужчин) по естественному склону с намораживаемой ледяной трассой. Длина трассы, уклоны, количество виражей определяется по месту.

Пляжный волейбол – спортивная игра, аналогичная волейболу, осуществляемая на открытой песчаной площадке. Специфическое требование к сооружению – наличие слоя песка толщиной не менее 30 см.

Пейнтбол – прикладной вид спорта, командная игра со стрельбой из специальных маркеров пневматического действия, стреляющих желатиновыми шариками с минеральным красителем. Команды игроков, стартующие со своих баз, стремятся захватить флаг противника и поразить при этом как можно больше игроков команды противника. Место проведения игры – открытая площадка с системой установленных искусственных укрытий. При упрощенных правилах игры осуществляется так же, как физкультурно-рекреационное занятие.

Роллерспорт и скейтбординг – катание на роликовых коньках и роликовых досках. Роллер-спорт включает как массовые физкультурно-оздоровительные занятия, так и спортивные дисциплины: хоккей на роликовых коньках; фристайл на роликовых коньках и роликовых досках; фигурное катание на роликовых коньках; скоростной бег на роликовых коньках. Для фристайла используются специальные устройства: рампы, трамплины, раскатные горки и др. Комплексы сооружений для роликовых коньков и скейтбординга включают, в основном, сооружения двух типов: роликодромы, строящиеся в настоящее время в Москве, и скейтпарки, получившие большое распространение за рубежом. Скейтпарк – комплекс с развитым составом спортивных сооружений для роликовых коньков и скейтбординга, включающий как крытые, так и открытые сооружения: площадки различных видов, дорожки, прямые наклонные трассы, наклонные изогнутые трассы. Составы сооружений различных скейтпарков, их габариты определяются по месту и варьируются в большом диапазоне.

Сноуборд – скольжение по естественному заснеженному склону на специальной доске (зимний Олимпийский вид спорта). Трассы сноуборда оборудуются на естественных и искусственных склонах. Параметры трасс определяются на основании требований правил соревнований с учетом местных условий.

Танцевальный спорт – вид спорта, основанный на исполнении определенных европейских и латиноамериканских танцев. Владение школой хореографии оценивается при исполнении танцевальными парами фигур, перечень которых определяется для каждого танца и класса спортсменов. Соревнования различных уровней проводятся между

спортивными танцевальными парами различных классов по программам европейских, латиноамериканских танцев или программе 10 танцев. Тренировки и соревнования осуществляются в танцевальном зале. Соревнования высших уровней осуществляются в демонстрационном зале со стационарными зрительскими местами.

Флорбол – спортивная игра, аналогичная хоккею, где вместо шайбы используется специальный мяч. Основное место проведения – спортивный зал. В команде играют 5 полевых игроков и вратарь. Рекомендуемый размер игрового поля 40×20 м. Допускается игра в залах меньших габаритов с уменьшением числа полевых игроков. Возможно проведение игры на открытых плоскостных сооружениях.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Этот вид спорта также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

Спринтбол – уличный баскетбол. Появился в 50-е гг. XX века в бедных кварталах США. Две команды по три человека играют на корте размером в половину баскетбольной площадки, забивая мяч в одно и то же кольцо. В команде 4 игрока (3 основных и 1 запасной).

Боулинг – спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли. Цель игры – сбить с помощью как можно меньшего количества пускаемых руками шаров кегли, установленные особым образом в конце безбортовой дорожки.

Паркур – искусство перемещения и преодоления препятствий. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и соревнований). Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах.

Проведенные исследования позволяют предположить, что эффективность процесса становления нового (нетрадиционного) вида спорта определяется комплексом следующих взаимосвязанных факторов:

1. Государственной поддержки;
2. Олимпийской перспективы;
3. Общественного управления;
4. Естественной доступности;
5. Социальной доступности;
6. Общественного мнения;
7. Спонсорской привлекательности;
8. Конкуренции;
9. Методического и кадрового обеспечения;
10. Международного сотрудничества;
11. Человеческого фактора;

В работе с инвалидами с поражением опорно-двигательного аппарата используется 15 видов спорта, среди которых плавание занимает ведущее место. Также применяются нетрадиционные:

1. Стрельба из лука – искусство или практическое умение по стрельбе в цель (либо на дальность) с использованием лука и стрел;
2. Баскетбол в колясках – правила за исключением того, что игроки передвигаются на колясках, близки к обычным;
3. Бильярд – игроки также передвигаются на колясках;
4. Слалом на колясках – перемещение по горнолыжным склонам на скорость и чистоту;
5. Штанга – поднятие спортивного снаряда.

Наиболее важные традиционные виды спорта для лиц с умственной отсталостью: плавание, лыжный спорт, коньки, волейбол и нетрадиционные виды спорта: боулинг, гидроаэробика, йога, стретчинг, шейпинг.

Занятия спортом с инвалидами предполагают достижение двойственной цели: овладение навыками соревновательной деятельности и необходимыми в быту моторными компенсациями. Все виды спорта как традиционные, так и нетрадиционные помогают людям с ограниченными возможностями в социальной адаптации и самореализации, создают для них возможности добиться успеха, как на спортивной арене, так и за ее пределами.

Библиографический список

1. Аристова, Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Аристова. – М.: Просвещение, 1999. – 78 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, О.В. Морозова, А.С. Солодкова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.

4. Попова, И.А. Мониторинг состояния здоровья детей и подростков / И.А. Попова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XVI научной конференции (22 ноября 2012 года) / отв. ред. Е.А. Ветошкина. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2012. – С.181–184.

5. Хрущ, О.И. Формирование здорового образа жизни / О.И. Хрущ, Н.В. Солдатова, А.В. Рыбченко // Экология и безопасность жизнедеятельности: материалы Международной научно-практической конференции (1-10 ноября 2011 г.). – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С.179–183.

УДК 75.639.5

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА

В.В. Хрущ¹, К.К. Косарева²,

¹МБОУ ДОД «СДЮШОР №2», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

²ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

На данном этапе развития общества все больше людей склоняются к здоровому образу жизни, поддержанию имиджа активного человека. Спорт и физическая культура стали неотъемлемой частью жизни общества, пронизывающей все основные сферы жизнедеятельности человека. Спорт, являясь составной частью физической культуры, стал влиять не только на образ жизни людей, но и на моду, этические ценности и национальные взаимоотношения. Развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением социальной политики не только Российской Федерации, но и большинства стран мирового сообщества [3].

Занятия физическими упражнениями имеют весомое значение в жизни человека – они повышают общую выносливость, развивают

дисциплину, чувство ответственности и настойчивости. Это в равной степени относится ко всем занимающимся вне зависимости от пола, возраста и социального положения.

Развитие физической культуры и спорта на протяжении истории человечества может рассказать не только о сущности спорта, но и о социальных изменениях в обществе вообще. Физическая культура играла важную роль на всех этапах зарождения и развития общества, начиная с древних времен и заканчивая современным этапом [1].

Истоки развития физической культуры и спорта находят свое отражение в ряде теорий. Примером таких теорий может служить «теория труда», предложенная Г.В. Плехановым, рассматривающая в качестве истоков физической культуры трудовую деятельность. Это также и «теория игры» Ф. Шиллера, предполагающая развитие физической культуры как результат развития игровой деятельности. «Теория войны» рассматривает спорт и физическую культуру как способ развития навыков, необходимых для ведения боя. «Теория магии» предполагает возникновение физической культуры и спорта с необходимостью усовершенствования видов ритуальных действий, имитирующих охоту и трудовую деятельность [2].

Особое развитие спорт получил в Древней Греции, где были распространены такие виды спорта, как бег, метание диска и состязание на колесницах. Основываясь на этом перечне, можно сделать вывод, что на спорт в Древней Греции оказывало большое влияние военная культура и военное искусство. Также именно в Древней Греции с 776 года до н.э. зародились Олимпийские игры – пожалуй, самое главное массовое спортивное мероприятие в жизни общества, носящее международный характер [4].

Однако в дальнейшем развитие спорта и физической культуры пришло в упадок, поскольку на смену язычеству пришло христианство, считающее физические упражнения развращающими тело и душу. Властям и церкви приходилось закрывать глаза на физическую подготовку рыцарей, поскольку они служили единственной военной силой для защиты государства от нашествия врагов, а также для организации крестовых походов.

Восемнадцатый век в теории развития спорта и общества запомнился такими событиями как, например, славная революция в Англии, отменившая все запреты на игры и соревнования. Это дало толчок

к новому этапу развития спорта и физической культуры, однако большинство молодых людей из богатых семей предпочитало необременительные виды спорта – например, крикет. Возросла популярность тотализаторов на скачках и состязаниях по бегу и бою. Люди выбирали виды спорта, не способные причинить непосредственный вред их здоровью. Однако активное использование денежных средств на тотализаторах помогло финансовому развитию перечисленных видов спорта, а также установлению жестких регламентированных правил, действующих повсеместно [2].

В условиях роста национального самосознания во многих европейских странах особую популярность и любовь общества завоевала гимнастика. Были открыты первые гимнастические школы, получившие в дальнейшем широкое распространение. Это способствовало появлению гимнастических снарядов, известных сейчас как гимнастический конь, турник, бревно, шведская стенка и трамплин.

Середина девятнадцатого века является важным рубежом в истории развития спорта и общества. Это был момент, когда спорт перерос национальные рамки, и началось развитие международного спортивного движения. Происходило образование международных спортивных союзов, а также были возрождены Олимпийские игры. Спорт стал профессиональной деятельностью, что еще более увеличило его популярность [1; 3].

На современном этапе развития общества человек стал подвержен стрессам, гиподинамии, эмоциональным перегрузкам. Это связано с приходом научно-технической революции, информатизации общества, полной автоматизацией производства. С одной стороны, физическая нагрузка на человека снизилась. С другой – повысилась нервное напряжение, увеличилась эмоциональная и умственная нагрузка. Это ведет к нарушению обмена веществ в организме, избыточной массе тела, сердечно-сосудистым заболеваниям и т.д. Лучшим противодействием подобной ситуации служит спорт и физическая культура. Одной из важнейших функций спорта и физической культуры на данном этапе развития общества выступает функция удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности. В связи с этим в последнее время можно наблюдать увеличение числа спортивных секций, спортивных клубов, спортивных площадок. Допуск в мир спорта на сегодняшний день имеет каждый человек, включая людей с

ограниченными возможностями, которые не только получили право на специально оборудованные спортивные секции для людей с ограниченными возможностями, но и право на проведение своих международных игр – Паралимпийских игр.

Популярность физической культуры и спорта на данном этапе развития общества возросла также на фоне активной пропаганды здорового образа жизни. На улицах можно наблюдать мотивационные печатные баннеры, в глобальной сети Интернет – сообщества и сайты, посвященные физической культуре и физическому воспитанию, на телевидении появились специальные каналы, где можно наблюдать исключительно спортивные трансляции или же физические упражнения [6].

Стоит отметить роль спорта и физической культуры не только в личной жизни каждого отдельного человека, но и их роль в рамках международных отношений. Крупнейшим комплексом спортивных соревнований на данный момент являются Олимпийские игры, важную роль в которых играют не только спортсмены, но и население стран-участниц Олимпиады. Участие в подобных мероприятиях не только показывает уровень физической подготовки спортсменов-представителей, но и позволяет поднять уровень национального духа. По традиции, во время Олимпийских игр прекращаются все военные конфликты, страны-участницы объединяются под единым флагом Олимпийских игр.

Роль физической культуры и спорта в развитии общества практически не оценима. Физическая культура и спорт сопровождали человека практически с момента зарождения общества. Для каждого этапа развития был характерен спад или подъем популярности физической культуры, появлялись новые виды спорта, новое видение физического воспитания человека. Физическая культура является неотъемлемым условием развития здорового поколения, способного успешно заниматься научной и трудовой деятельностью.

Библиографический список

1. Гайл, В.В. Краткая история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / В.В. Гайл. – Екатеринбург: Уральский государственный технический университет, 2006.
2. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта / В.В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008.

3. Изуткин, Д.А. Формирование здорового образа жизни / Д.А. Изуткин. – Советское здравоохранение. – 1984. – № 11. – С. 8–11.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

5. Савчук, В.В. Студенческая физическая культура: проблемы и решения / В.В. Савчук // Совершенствование преподавания предмета «Физическая культура» в средних и высших учебных заведениях: проблемы и решения: материалы Региональной заочной электронной научной практической конференции. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2009. – С. 72–77.

6. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии / В.Р. Шухатович. – Мн.: Книжный Дом, 2003.

УДК 378:796/799

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

О.И. Хрущ, А.А. Архангельская,

*ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности физической культуры – важной составляющей общей культуры человечества. Характерной чертой современной концепции физического воспитания является усиление его образовательной и воспитательной направленности как определяющего условия успешности формирования физической культуры личности. Однако образовательно-воспитательные задачи не только важны, но и наиболее сложны для реализации в технологическом отношении [5].

Сегодня, в период интенсивного реформирования школы, характеризующийся изменением содержания образования, обновлением форм и методов организации обучения, возникает необходимость в пересмотре традиционных средств и методик преподавания физической культуры. Одним из приоритетных направлений общего образования

является введение инновационных технологий в преподавание физической культуры [4].

Решение задач прикладной физической подготовки зачастую осуществлялось в ущерб комплексному подходу, роль физической культуры в качестве эффективного средства интеллектуального, нравственного и эстетического развития только декларировалась. Это не могло не оказать негативного, деформирующего влияния на всю систему формирования физической культуры. В основу современной системы освоения ценностей физической культуры закладываются инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в последнее время. Философско-культурологический подход к организации учебного процесса физического воспитания в общеобразовательной школе обуславливает необходимость формирования физической культуры личности ребенка [3].

Однако традиционно процесс физического воспитания в школе сводится к физическому развитию и подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков, т.е. акцентируется биологический, двигательный аспект. Необходимо ставить более широкие цели – воспитание посредством освоения всего ценностного потенциала физической культуры.

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное [2]. Сущность социально-психологического воспитания сводится к формированию жизненной философии, убежденности, деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Содержание интеллектуального воспитания предполагает формирование у ребенка комплекса теоретических знаний, охватывающих социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические и другие аспекты, тесно связанные с физкультурным знанием. Физкультурное воспитание содержит решение двигательных задач – формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями. Новации в формировании физической культуры общества и личности требуют кардинальных изменений в организации учебно-воспитательного процесса, прежде всего в общеобразовательной школе.

Если для качественного преподавания практической части программы используются возможности учителей-специалистов в области физической культуры, то для преподавания теории целесообразно использовать специалистов, работающих в школах и имеющих глубокие

профессиональные знания, а именно: медицинских работников, социальных педагогов, психологов, учителей биологии. Отметим, что при невозможности введения трехчасового преподавания физической культуры в учебный план образовательного учреждения указанных специалистов при четкой организации учебного процесса можно привлекать и при двухчасовом преподавании физической культуры. Особое значение приобретают теоретические уроки для учащихся подросткового возраста (7-9-е классы).

Новые формы организации занятий по физической культуре в общеобразовательном учреждении позволяют повысить их эффективность и обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, физкультурной образованности и общей культуры личности.

Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности [1; 3].

Основным противоречием между традиционным и инновационным обучением на современном этапе является переход от репродуктивного к высокопродуктивному способу организации обучения, который предполагает организацию самостоятельной деятельности учащегося и его взаимодействие с преподавателем в процессе обучения. Между «поддерживающим» и «инновационным» обучением. Такой тип обучения обеспечивает преемственность социокультурного опыта, и именно он традиционно присущ как школьному, так и вузовскому обучению. «Инновационное обучение» – процесс и результат такой учебной и образовательной деятельности, который стимулирует вносить инновационные изменения в существующую культуру, социальную среду.

Инновации в преподавании физической культуры охватывают не только сам процесс обучения, но и содержание образования, технологии обучения, организацию учебно-воспитательного процесса, систему управления, образовательную экологию. Таким образом, анализ инновационных процессов в образовании позволяет сделать вывод о том, что они являются закономерными в развитии современного образования.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 31. – С.23-28.
2. Бальсевич, В.К., Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-6.
3. Богданов, Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни: внеурочные занятия с учащимися по физической культуре / Г.П. Богданов. – М.: ФИС, 1989. – 121 с.
4. Жеребцова, И.В. Комплексный подход к формированию здоровья учащихся / И.В. Жеребцова // Совершенство преподавания предмета «Физическая культура» в средних и высших учебных заведениях: проблемы и решения: материалы региональной заочной электронной научно-практической конференции (г. Комсомольск-на-Амуре, 15-20 ноября 2010 г.). – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2011. – С. 23-28
5. Попова И.А. К вопросу о физическом развитии школьников г. Комсомольска-на-Амуре / И.А. Попова, Т.Н. Инглик, Л.Б. Айбазова, Р.М. Пеньковская, Н.Ю. Чулкова // Здоровье семьи XXI век: материалы IX Междунар. науч. конф. – Пермь: ПОНИЦАА, 2005. – С. 134-136.

УДК.75. 275.8

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА

О.И. Хрущ, К.В. Оверченко,

ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального

развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Физическая культура и спорт как неотъемлемые составляющие общей культуры современного общества представляют собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения. В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и, как следствие, – нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, а также и сами эти болезни.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры и спорта. Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности [4].

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи как в регионах, так и на федеральном уровне. Создаются благоприятные условия для

оздоровления людей в трудовых коллективах, образовательных учреждениях, обустриваются спортивными сооружениями дворы и микрорайоны, места отдыха. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов.

Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации. Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей [3].

Кульť здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов. На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки [2].

Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт.

Нередко на соревнованиях мирового уровня иностранные спортсмены выступают под руководством российских тренеров. Также часто можно увидеть и наших спортсменов, которые выступают за сборные команды других стран. Это, конечно, расстраивает российских болельщиков, но сегодня это явление имеет место быть.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Мировой

и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта [3].

Необходимо учитывать, что заключённые в спорте возможности для реализации гуманистических культурных ценностей не реализуются автоматически, тем более в полном объёме. В зависимости от конкретной ситуации, конкретных исторических условий, под воздействием различных факторов меняются содержание, характер, направленность, значимость спорта. На первый план выходят его гуманистические ценности, или преобладающими становятся антигуманные явления, культурный потенциал используется в большей или меньшей степени и т. д. Поэтому для правильной оценки современного спорта нужно чётко различать его гуманистический потенциал и то, насколько этот потенциал практически реализуется, а также те связанные со спортом ценности, которые лишь провозглашаются, и те, на которые люди действительно ориентируются в своём реальном поведении.

Наконец, важно учитывать не отдельные факты, касающиеся воздействия спорта (соревнований) на человека и отношения между людьми, всё их многообразие. В основу современной системы освоения ценностей физической культуры и спорта необходимо заложить теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры.

Библиографический список

1. Слепова, Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 8. – 2012. – № 10(583). – С. 134-135.
2. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. – №3. – 2007. – С. 15-17.

3. Физическая культура [Электронный ресурс] Википедия – свободная энциклопедия. – Режим доступа: ru.wikipedia.org/wiki/физическая_культура, свободный.

4. Хрущ, О.И. Комплексный подход к формированию здоровья учащихся / О.И. Хрущ, И.В. Жеребцова // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях Дальневосточного региона: материалы всероссийской научно-практической конференции (г. Комсомольск-на-Амуре, 19 декабря 2013 года) / под ред. Е.Г. Саливон. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2014. – С. 65-71

УДК 37.037.1

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Л.Б. Шумилина,

МОУ СОШ №51, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Проблемы здоровья населения России являются причиной для беспокойства государственных организаций, общества, самих граждан. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье человека – актуальная тема для разговора во все времена. Взрослые ошибочно считают: для детей самое важное – это хорошо учиться. Средства массовой информации активно поднимают вопрос, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает психическому и физическому здоровью. Особенность школьного обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определенного результата. Неоправданные ожидания приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам как детей, так и педагогов, родителей. Очень важно формировать понимание значения занятий

спортом для всей будущей жизни. Детям необходимы двигательные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть, расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

В системе начального школьного образования большое место занимают проблемы, связанные с противоречием между монопредметным обучением и необходимостью применения интегративных знаний, а также с противоречием между необходимостью усвоения все большего объема информации и ухудшающимся состоянием здоровья детей. Организация занятий на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности детей с использованием специального оборудования, инвентаря и создания игровой мотивации позволяет повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса в начальной школе, положительно влиять на двигательную подготовленность и развитие познавательной сферы младшего школьника.

Для того чтобы говорить о здоровьесберегающих технологиях, необходимо выяснить, что такое здоровьесберегающие технологии. Итак, Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексная, построенная на единой методологической основе система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов».

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения в нашем учреждении применяются следующие группы средств:

- средства двигательной направленности,
- оздоровительные силы природы,
- гигиенические факторы.

Используются следующие приёмы:

- защитно-профилактические,
- компенсаторно-нейтрализующие,
- стимулирующие элементы закаливания,
- информационно-обучающие письма.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества. Завышенная самооценка здоровья и вытекающее отсюда невнимательное к нему отношение является одной из причин роста патологии. Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих, в частности от:

- активного участия в этом процессе самих ребят;
- создания здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни. Так, по данным различных исследований, за последнее десятилетие здоровыми можно считать лишь от 5 до 25% школьников. В начальной школе здоровы 11-12% детей. Около 60% первоклассников имеют функциональные нарушения, 21,4% - отставание биологического возраста от паспортного на 2 года, а 45% детей психологически не готовы к обучению и освоению программы.

Низкий уровень здоровья приходящих в школу детей самым неблагоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости. К окончанию начальной школы каждый третий выходит с нарушением осанки, к шестому классу у 80% детей возникает расстройство нервной системы, к окончанию школы у каждого третьего – хроническая патология, половина детей становятся близорукими, 30-40% страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Данное положение

является результатом учебной перегрузки школьников, нарушений гигиенических требований и низкого уровня психологических знаний межличностного общения.

Гуманизация образования, ориентация на личность ребенка требуют заботы о его здоровье. При этом дифференциация обучения, необходимость введения новых педагогических технологий предъявляют определенные требования к состоянию здоровья учащихся. Факторы риска в педагогике отражают условия обучения, учебную нагрузку и особенности взаимоотношений в педагогическом коллективе. Первый из этих факторов обобщает все реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, температурный режим – все то, что подлежит гигиеническому нормированию. Второй фактор отражает всю информационную сторону учебного процесса и организацию обучения: объем заданий, распределение видов учебной деятельности в течение учебного дня, недели, четверти, года. Третий фактор обобщает стиль взаимоотношений педагога и учащегося, включая оценку результатов его учебной деятельности. Любые нарушения в системе этих отношений непосредственно отражаются на психическом состоянии учащихся и имеют поведенческую основу. Поведение же всегда связано с мотивацией и культурой, которые вырабатываются благодаря воспитанию.

Отсутствие культуры здоровья, стремления к здоровому образу жизни, осознание значимости здоровья для дальнейшей жизни субъекта обуславливают тенденцию снижения здоровья учащихся. Сложившаяся ситуация требует повышения уровня культуры вообще и культуры здоровья в частности. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В заключение хочется отметить, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю – эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе, но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет больше здорово и развито не только духовно, но и физически.

Библиографический список

1. Жеребцова, И.В. Оздоровительная направленность физической культуры / И.В. Жеребцова // Амурский научный вестник: сборник научных трудов. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С.45–48с.
2. Марченко, А.Л. Исследование представлений студентов о здоровье и здоровом образе жизни / А.Л. Марченко // Амурский научный вестник. Выпуск 3: сборник научных трудов. – Комсомольскна-Амуре: АмГПУ, 2013. – С.110-116.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 62 с.

УДК 111.11

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

А.П. Щербинина,

ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Бесценным даром, заботливо преподнесенным человеку природой, является его здоровье. Ведь недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!» И не только тогда, когда с организмом происходят неполадки, и приходится обращаться к врачам, требуя от них иногда невозможного, следует помнить эту простую и мудрую истину.

У каждого человека независимо от рода его деятельности возникает множество случаев, требующих применения физических усилий, выносливости, закалки. Поэтому в интересах каждого человека должно быть стремление к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Закаливание является одним из самых мощных оздоровительных средств, т.к. оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

В современном мире, ученые выявили порядка 10-ти видов закаливаний для разных групп органов и с различным действием на

организм в целом. В данной статье хотелось бы разобрать лишь самые популярные из них.

Закаливание воздухом

Один из специфических, но чрезвычайно полезных видов закаливания. Воздушные ванны благотворно действуют на человека. Благодаря им, он становится более уравновешенным, спокойным. Незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон, появляются бодрость и жизнерадостное настроение. Положительно влияют воздушные ванны на сердечно-сосудистую систему, способствуют нормализации артериального давления и лучшей работе сердца.

Но воздух является не только поставщиком кислорода. Потoki воздуха оказывают огромное влияние на природные процессы и явления, образуя ветер. От ветра происходят всякого рода разрушения, ураганы и бури, волнения на морских просторах, эрозия почвы и многое другое...

В то же время воздушные потоки умеренной силы являются уникальным естественным фактором для проведения приятных, безопасных, всем доступных процедур. Как считают ученые, именно воздух – наиболее универсальное средство закаливания.

Систематическое закаливание организма, по рекомендациям медиков, следует начинать именно с воздушных ванн.

Воздушные ванны можно условно разделить на:

- теплые (30-20 °C),
- прохладные (20-14 °C),
- холодные (ниже 14 °C).

Утренние часы, когда воздух насыщен ультрафиолетовыми лучами солнца, это лучшее время для приема воздушных ванн.

Воздушные ванны принимают в обнаженном виде, постепенно увеличивая пребывание на воздухе более низкой температуры. Но не следует доводить себя до озноба. В случае его появления нужно немедленно одеться, выполнить ряд согревающих упражнений, пробежаться до полного согревания.

Гораздо эффективнее воздействие воздушных ванн, если их сочетать с физическими упражнениями, ритмической гимнастикой, бегом.

Воздушные ванны не рекомендуется принимать:

- сразу же после еды,
- при истощении и резкой слабости,
- во время острых инфекционных заболеваний.

Еще раз хочется напомнить, что воздушные ванны – самый доступный способ закаливания, т.к. организм человека подвержен действию ветра, воздуха в течение всей жизни. Было бы очень неразумно пренебрегать этим даром природы! Мы должны максимально использовать воздействие воздуха себе на пользу так, чтобы оно всегда оказывало только благоприятное влияние, укрепляло защитные силы организма [1].

Закаливание водой

Так как вода обладает большой теплопроводностью и, следовательно, отнимает больше тепла, то действие воды на кожу гораздо сильнее, чем действие воздуха. Именно поэтому физиологическое действие на организм водных процедур и конечный результат их влияния, будучи подобными действию воздушных, является все-таки более мощным. Принцип влияния является следующим: вода, соприкасаясь с кожным покровом, вызывает раздражение её нервных окончаний, что ведет к изменению тонуса и просвета кровеносных сосудов, и, как следствие, влиянию на все органы и системы человека.

Закаливание водой необходимо проводить поэтапно. В начале закаливания водными процедурами температура воды должна быть такой, чтобы человек мог ее переносить спокойно, без дискомфорта. Температура воздуха предпочтительно +18-20 °С. Лучшее время года для начала закаливания водой – весна, лето, а лучшее время дня – утро [3].

Баня

Своеобразным способом закаливания организма является русская баня с ее целебным паром, удивительно приятным насыщенным воздухом, березовым или дубовым веником. Совершенно заслуженно баня с давних пор пользуется доброй славой и по сей день считается уникальным натуральным лекарством от всякого рода недугов.

Баня – проверенное гигиеническое средство для поддержания чистоты тела и здоровья духа. Во время нахождения в парильне, мытья и массажа усиливаются кровоснабжение и обменные процессы, улучшается функционирование сальных и потовых желез. Лучше любого косметического салона воздействует баня на кожу, которая выполняет защитную, выделительную и терморегуляторную функции, очищает её от жира, пота, пыли, делает гладкой и эластичной. Проверено, что при правильном пользовании парной баней человек теряет до 2 кг массы тела.

Неоспоримым достоинством щедрого жара является, несомненно, то, что он улучшает, стимулирует и тонизирует деятельность всего организма,

благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему, положительно меняет общее самочувствие.

Противопоказано принимать банные процедуры после большой физической нагрузки и при сильном утомлении, так как реакция организма на высокую температуру у утомленного человека несколько изменены. Не рекомендуется париться поздно вечером или непосредственно перед сном. Не принесет пользы париться натепокак либо наоборот – сразу после обильной еды (в данном случае необходим перерыв в 2-3 ч). А после употребления горячительных напитков банный жар становится просто крайне опасным [2].

Закаливание солнцем

Солнце и воздух в комплексе с плаванием оказывают благоприятное воздействие на организм. Однако, чтобы обеспечить максимальный оздоровительный эффект и не принести вреда, необходимо дозировать воздействие солнечной радиации на организм в летнее время.

Стремясь загореть, очень легко нанести вред своему здоровью, ведь солнечная радиация полезна только в тех случаях, когда не вызывает интенсивной пигментации кожи. Неумелое пользование солнцем может привести к перегреванию организма (тепловой удар) и солнечным ожогам на коже. Первые признаки — головокружение, головная боль, тошнота, одышка.

Стоит отдельно отметить тот положительный многогранный эффект, который солнечные ванны оказывают на наш организм, ведь они:

- способствуют положительным изменениям нервной, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата;
- улучшают обмен веществ;
- увеличивают количество красных кровяных телец и содержание гемоглобина в крови;
- улучшают состав лимфы;
- благоприятно действуют на деятельность пищеварительной системы и функцию поджелудочной железы;
- повышают общий тонус организма, его устойчивость против инфекций;
- оказывают противорахитное действие (под влиянием солнечных лучей в организме образуется витамин D, необходимый для нормального развития костной системы) [1].

Библиографический список

1. Иванченко, В.Г. Тайны русского закала / В.Г. Иванченко. – М., 1991. – С. 31.
2. Толкачев, Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ / Б.С. Толкачев. – М., 1988. – С. 102.
3. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – Москва: Медицина. 1991.

УДК 796

ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Ян Цзяшен,

Институт русского образования ХПУ, г. Харбин, КНР

Существует множество школ йоги, которые базируются на различных подходах и у каждой есть свои особенности. Новичкам советуют начинать свое познание йоги с физических йог. В йоге есть большой соблазн изучения каких-то высших аспектов медитации, экзотических йог, оставляя без должного внимания физическое тело. Считается, что это не самый лучший подход. Практикуя лишь ментальную йогу, вы рискуете заниматься неким самообманом. Вы можете чувствовать себя очень духовно-развитыми, но очень часто это лишь иллюзия. С физической же йогой все намного проще: есть позы, их описание, и самое главное – наше физическое тело. Со временем мы должны достичь успеха, должны научиться принимать позы, выполнять некие упражнения. Поэтому, наблюдая конечный результат, мы не обманываем себя.

Хатха – йога является одним из самых ярких примеров физических йог и наиболее подходящим для новичков – студентов. Хатха йога – это нижняя ступень, являющаяся базовой для остальных видов йог. В этом виде йоги мы учимся контролировать собственное тело и обретать физическую гармонию, посредством поз и медитаций.

Существуют правила достижения наибольшего эффекта от занятий йогой:

- Не следует начинать выполнение поз сразу после сна, либо же непосредственно перед сном. Перед сном они действуют возбуждающе, что может закончиться для вас бессонницей.

- Асаны всегда делаются на голодный желудок, желательно через 1,5-2 после легкой еды и через 3-4 после тяжелой пищи.

- Если вы занимаетесь дома, то помещение должно быть чистым и хорошо проветренным.

- Можно заниматься на природе, с условием, что никто не будет вам мешать.

- Одежда должна быть просторной и удобной.

- Вы должны подобрать определенное время в соответствии с распорядком вашего дня. Желательно заниматься в одно и то же время.

- Все упражнения следует выполнять без спешки, размеренно, сосредотачивая внимание на ощущениях.

- Вы должны освободиться от мыслей. Отпустите все заботы, забудьте о хлопотах. Существует только вы и ваше тело.

Упражнение № 1

Поза горы (тадасана) – это исходное положение, с него начинаются практически любой комплекс упражнений йоги.

И.п. – стойка, руки вниз. Выпрямите колени. Напрягите мышцы бедер. Выпрямите спину и приподнимите слегка подбородок. Плечи отведены назад. Ладони обратите к телу. Лицо должно быть расслабленным. Смотреть нужно вперед себя. Сосредоточьтесь на центре тела.

Время выполнения: 1-2 минуты.

Упражнение № 2

Поза дерева (врикшасана) – развивает вестибулярный аппарат и укрепляет нервную систему, благотворно влияет на суставы, укрепляет ноги.

И.п. – о.с. Согнуть правую ногу и отвести колено в сторону. Берете стопу руками и помещаете её на левое бедро как можно ближе к паху. Правое колено находится в одной плоскости с телом. Делаете вдох, поднимаете руки над головой. Соединяете ладони. Локти не сгибать.

Время выполнения: 1-2 минуты. После этого поменять опорную ногу и повторить упражнение.

Упражнение № 3

Поза треугольника (триконасана) – уменьшает жировые отложения, расширяет грудь, благотворное влияние на спинной мозг. Полезна для студентов, ведущих сидячий образ жизни.

Встать прямо, расставить ноги на ширину около 100 см. Развести руки в стороны, параллельно полу, ладонями вниз. На выдохе наклоняетесь влево, касаясь при этом пола около левой ступни. Правую руку поднимаете вверх. Голову поворачиваете так, чтобы видеть ладонь правой руки.

Чувствуете напряжение мускул правой части тела. Задерживаетесь в этом положении некоторое время. Вдыхая, возвращаетесь в исходное положение. Повторите упражнение, делая наклон вправо. Во время выполнения позы руки и ноги не сгибать.

Выполнение: по 5 подходов на каждую сторону.

Упражнение № 4

Поза змеи (бхуджангасана) – поза, предназначенная для омоложения и оздоровления мозга спины.

И.п. лежа на животе. Ноги вместе, вытянуты. Большие пальцы и пятки должны соприкасаться. Согнуть руки в локтях. Ладони на полу вблизи подмышек. Медленно выдыхая, поднимаете голову вверх и как можно сильнее запрокидываетесь назад.

Тело приподнято и изогнуто назад. Ноги вместе, рот закрыт. Несколько секунд остаетесь в этой позе, а затем, медленно вдыхая, опускаетесь на живот.

Выполнение: повторите 5 раз и достаточно.

Упражнение № 5

Поза плуга (халасана) – омолаживает щитовидную железу и укрепляет нервную систему, благотворно влияет на позвоночник.

И.п. – лежа на спине. Ладони смотрят вниз, ноги прямые. Не сгибая колен, поднимаете ноги на вдохе. Как только ноги займут вертикальное положение, начинайте выдыхать.

Выдыхая, заносите ноги назад, за голову, пока они не коснутся пола.

Физические асаны из йоги необходимо использовать на занятиях по физической культуре со студентами, т.к. они характеризуются эффективностью в лечении и профилактике болезней, а также являются средством, повышающим интерес к занятиям физической культурой.

Научное издание

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

Материалы Международной научно-практической конференции
(20 июня 2014 года)

Редактор: Белоусова Т.И.
Компьютерная верстка: Сафонова Е.В.
Дизайн обложки: Шумейко В.А.

Подписано к печати 15.09.2014

Бумага офсетная. Бумага тип № 2. Формат 60×84 1/16
Усл. печ. л. 11,3. Уч.-изд. л. 12,1. Тираж 100 экз. Заказ № ____

Издательство АмГПУ:

681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, дом 17, корп. 2.

Отпечатано в полиграфической лаборатории АмГПУ:

681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, дом 17, корп. 2.