



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(10-11 октября 2013 г.)**

ТОМ II

Министерство спорта Российской Федерации

Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике
Иркутской области

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»**

*Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(10-11 октября 2013 г.)*

ТОМ II

г. Иркутск, 2013

УДК 796.011.3

ББК 75.04

А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

А 43 «Актуальные проблемы развития системы физического воспитания, образования и подготовки спортивного резерва на современном этапе» материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (10-11 октября 2013 г.). Том II. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2013. – 155 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований отечественных и зарубежных авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован специалистам сферы «физическая культура и спорт», участвующим в подготовке спортивного резерва, тренерам детско-юношеских спортивных школ, студентам и преподавателям высшего и среднего профессионального образования, методистам, педагогам общеобразовательных школ и дошкольных образовательных учреждений, научным работникам, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами подготовки спортивного резерва, физического воспитания и физкультурного образования.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Воробьева Е.В. - д.п.н., доцент, директор Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Богданович Н.Г. - к. псих. н., доцент, зам. директора Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» по НИР

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2013

УДК 796.011.3

ББК 75.04

НАПРАВЛЕНИЕ III. ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ)

А.В. Аксенова

Россия, г. Улан-Удэ, Бурятский государственный университет

Актуальность. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Изучается разными отраслями научного знания, каждая из которых создает свое представление о нем, как предмете исследования. Однако социологический ракурс проблемы спорта остается недостаточно исследованным.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом. Интенсивно развиваются процессы интеграции физической культуры и спорта в экономику, культуру, здравоохранение, религию, экологию и другие виды социальной жизни. Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в спортивной практике и организации физического воспитания.

Спортивная деятельность является одним из видов человеческой деятельности, связанной с культивированием личности и развитием социальных отношений, носящих в целом социально-культурный характер и могущей быть рассмотренной на уровне деятельности индивидуума, группы, общества. Для нее характерен приоритет духовности как целостности внутренней психической жизни человека в процессе формирования его телесных кондиций [2].

Спорт как ценное общественное явление связан с каждым членом социума. Под действием спорта у индивида развиваются не только физические качества, он позитивно воздействует на духовную сферу и интеллект. Спорт является важнейшим фактором и областью расширения социокультурного потенциала общества. В нем могут быть актуализированы значительные, но очень разные части этого потенциала: физические, творческие и ментальные способности человека, личностно-нравственные качества (низкие и высокие), эстетические дарования. Важнейшим социальным аспектом функционирования спорта является его способность осуществлять социально-психологическую стабилизацию индивида. С другой стороны, спорт стимулирует и миролюбие, и агрессию. На протяжении всей жизни, каждому члену социума необходимо постоянно соответствовать развитию общества, приспосабливаться к непрерывно меняющейся общественной обстановке, требованиям, ценностям. Спорт помогает человеку на всех стадиях его развития получить навыки коммуникации, ознакомиться с социальными ролями, т.е. влиться в современную социальную жизнь [1].

Организация работы. Социологические исследования в Республике Бурятия показали, что спорт является носителем специфических общественных отношений, как в этой системе, так и в обществе в целом. Молодежь, занимаясь спортом, общаясь друг с другом, являясь членом определенной группы и носителем определенной субкультуры, не может избежать влияния принятых в этой группе норм поведения. В

этом общении молодежь социализируется и принимает определенные роли через процесс имитации и идентификации.

Спорт в Республике Бурятия выступает в качестве среды физической активности и специфически социального фактора, так как он является социальной технологией с четко организованной системой заранее известных правил и моделей поведения. Как социальный институт он формирует определенные профессиональные статусы, в которых каждая личность, занимаясь спортивной деятельностью, получает свое место с высокой степенью однозначности.

Спорт в качестве деятельности, воспроизводящей определенные базовые механизмы формирования личности, включает индивида в социальные общности и общественные организации как полноправного члена общества и формирует определенные социальные отношения. В целом процесс социализации через спорт приобретает особое значение и содержание, так как здесь выступает не только как фактор формирования межличностной компетентности, но и как обстоятельство, способствующее освоению и передачи общекультурных ценностей, оказывает влияние на приобретение высоко социального статуса. Таким образом, социализация личности является непрерывным процессом и наиболее интенсивно осуществляется посредством спорта [6].

Современная модель спорта дает человеку возможность оценить свое отношение к окружающей среде и через эти отношения оценить свое место в обществе. Как вид социальной, непрофессиональной деятельности он воспроизводит определенные базовые механизмы человеческого самосознания и самоопределения, располагает специфическими воспитательными возможностями. Спорт морально и этически развивает молодежь, приобщает к гуманистическим ценностям, всесторонне развивает личность и формирует определенный стиль жизни. Он является важным условием овладения человеком определенными социальными и физическими навыками, формируя мотивационную установку на социальную и физическую активность. Все это формирует тип и норму поведения личности и приближает ее к «идеалу» [2].

Социальная ценность спорта заключается, прежде всего в том, что он представляет собой совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим необходимым видам деятельности, а наряду с этим - и одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворение духовных запросов общества, упрочения и расширение интернациональных связей, способствующих взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами [6, С. 11].

Спорт часто подразумевает работу в коллективе, возложение на себя или других определенной ответственности, если речь идет о команде. Таким образом, человек учится работать в коллективе, находить решение, выгодное для всех, приходит к единому консенсусу. А значит, спорт помогает привыкнуть к коллективу, научиться находить общий язык, более того, учит иногда жертвовать своей выгодой во благо командного успеха. Также спорт помогает молодежи формировать свои приоритеты, развивать силу воли, настойчивость, терпение, которые необходимы для достижения уже профессиональных целей и успехов [6].

Заключение. Таким образом, в сфере спорта как социальном институте развитие двигательных возможностей личности неотделимо от развития ее социальных качеств, более того – определяется ими. Спортивная деятельность выступает средством удовлетворения многообразных потребностей личности, ее развития, самоактуализации, самопознания и самосовершенствования.

Спорт в Республике Бурятия является не только эффективным средством физического развития человека, укрепление его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, формой проведения досуга, но бесспорно влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе,

трудовую деятельность. Спорт представляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения собственного «я», для сопереживания и сопричастности спортивному действию, как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Современная цивилизация в значительной степени преобразует окружающую среду, социальные институты, самого человека. В этой связи спорт оценивается как неиссякаемый источник общественных нововведений. Отсюда становится понятным стремление современных исследователей выявить потенциал спорта, как социального института, найти его внутренние резервы и новые возможности этого социального института в развитии молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов М.О. Принципы спортивной тренировки / М.О. Аксенов, А.В. Гаськов – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2009. – 76 с.
2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. - СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 91 с.
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Л. И. Лубышева. - М.: Академия, 2001. – 238 с.
4. Мухамитянов Ф. Д. Физическая культура как социальное явление и культурный феномен / Ф. Д. Мухамитянов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 9. - С. 10 - 14.
5. Мухамитянов Ф.Д. Физическая культура как социальное явление и культурный феномен /Ф.Д. Мухамитянов //Теория и практика физической культуры, 2008. - № 9. - С. 10-14.
6. Паначев В.Д. Проблемы управления социальным институтом спорта/ В. Д. Паначев // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки, 2006. - № 2. - С. 202-207.
7. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: основные проблемы, новые подходы и концепции. Ч. 1: Объекты исследования социол. физ. культуры и спорта / В. И. Столяров. - М.: РГАФК, 1998. - 124 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Н.В. Антипина

*Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»*

Здоровый образ жизни является одной из составляющих физического воспитания.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным специалистов, около 90 % детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья.

Увеличение распространенности среди школьников курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о низком уровне здоровьесберегающих знаний, а также о неэффективности существующих форм и методов валеологического воспитания детей не только в организованных коллективах, но и в семье.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что младший школьный возраст - достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, в это время организм ребенка интенсивно растет. Во-вторых, происходит адаптация к новым школьным условиям существования. В-третьих, учеба - напряженный умственный труд, связанный с напряжением большого количества центров коры больших полушарий. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

В результате проведенного теоретического анализа было выявлено, что одним из важнейших условий развития личности ребенка является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и учителей. Для того, чтобы эта совместная работа была плодотворной необходима специальная организация взаимодействия работников ОУ и семьи школьников. Без активного взаимодействия в системе «ребенок – родитель – педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы и обобщения опыта по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни младших школьников, мы считаем, что педагогическими условиями, обеспечивающими формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни младших школьников, являются:

✓ Нормализация учебной нагрузки.

✓ Вооружение младших школьников знаниями, развитие и закрепление у них навыков здоровьесберегающей деятельности; их приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями; организация специальной деятельности, содействующей активному использованию полученных младшими школьниками знаний, умений, навыков.

✓ Взаимодействие с родителями обучающихся, с целью формирования у них основ знаний и умений по использованию средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья всех членов семьи.

✓ Вовлечение в процесс педагогов и социальных партнеров школы.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу мы разработали и провели учебный проект «Страна здоровячков».

Первое педагогическое условие мы реализовали через работу с диспетчером по составлению расписания. Школьное расписание учеников 3 «б» класса мы составили с учетом норм СанПиН.

Второе педагогическое условие мы реализовали через систему форм, средств и методов:

1. **Внедрение малых форм физического воспитания:** динамические паузы, игры на переменах; физкультминутки на уроках.

2. **Культурно-массовая работа:**

- Оформление стендов с информацией для всех школьников;
- Создание агитбригады, выступления перед другими классами;
- Интервьюирование с детским педиатром, стоматологом, инспектором ДПС, солдатами В/ч №41033, школьным фельдшером;

- Беседы с известными спортсменами города Ангарска: заслуженным мастером спорта по тяжелой атлетике А.В. Хомич;

- Экскурсии: В/Ч №41033, СК «Ангара», СК «Сибиряк», СК «Победа», Ангарский молочный комбинат, Ангарский хлебозавод.

3. **Ведение дневника здоровья** (во время уроков окружающего мира и физической культуры).

4. **Кружковые занятия** «Мы за здоровый образ жизни» 1 раз в неделю (во внеурочной деятельности).

5. **Проведение классных часов** 1 раз в четверть.

6. **Физкультурно-оздоровительная работа:** занятия обучающихся в спортивных секциях. Проведение школьных спортивных мероприятий.

Третье педагогическое условие мы реализовали через **работу с родителями**, которая включала в себя:

- Посещение субботней школы для родителей «Семья и здоровье», целью которой было обучение родителей основам здорового образа жизни.

- Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях

- Выступления родителей с докладами на школьных классных часах.

- Организация и проведение экскурсий.
- Участие родителей в учебном проекте «Страна здоровячков»
- Посещение открытых уроков.

Четвертое педагогическое условие мы реализовали через работу с педагогами и социальными партнерами школы, которая включала в себя следующее:

- Выступление учителя физической культуры на МО учителей начальных классов.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
- Участие учителей в учебном проекте «Страна здоровячков» в качестве консультантов.
- Проведение интегрированных уроков учителя физической культуры совместно с учителями (физкультура и математика).
- Организация и проведение экскурсий.

После завершения учебного проекта прослеживается положительная динамика отношения учителей и родителей к здоровому образу жизни.

Родители стали принимать активное участие в спортивных мероприятиях, классных часах. Со слов родителей, некоторые семьи изменили свой режим дня и питания.

Спортом стали заниматься некоторые родители: бассейн, аквааэробика, фитнес, йога, тренажерный зал. Учителя стали чаще использовать на уроках динамические паузы, физкультурные минутки и применять технологии здоровьесбережения.

Результаты работы показали, что 70% учащихся стали посещать спортивные секции, тогда как на начало учебного проекта таковых было всего 24%, дети отказались от вредных продуктов, таких как «Кириешки» и газировка.

Полученные данные свидетельствуют, что при реализации предложенных педагогических условий процесс формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни имел позитивные изменения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Васильева О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. - Вып.3 - Ростов н/Д., 1997.
3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов // О физическом благополучии школьников. - СПб., 1997.

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

М.А. Бархатова, М.А. Кинозерова, Р.С. Лыженкова

Россия, г. Иркутск, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи туризма (ГЦОЛИФК) в городе Иркутске, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения

В статье рассматривается влияние спорта и занятий физической культурой на духовно-нравственное воспитание личности и возможности формирования нравственных качеств у студентов.

Цель: выявить возможности формирования нравственных качеств у студентов при занятиях спортом.

Система образования пока еще не вышла из полосы реформ. Остаются не только нерешенные, но вовсе еще и не поставленные проблемы. К таким пробле-

мам, в первую очередь, относится духовно-нравственное воспитание подрастающих поколений. Постановка этой проблемы связана с резким падением духовного здоровья российского общества. Бездуховность, низкая нравственность, а также грубость, преступность, наркомания, алкоголизм и многие другие пороки нашего времени - все они разрушают человека, общество и государство.

Формирование личности – это процесс, в котором человек одновременно является объектом воздействия на него социальных условий и субъектом процесса, поскольку сам преобразует жизнь. Находясь под влиянием окружающей среды, вступая в общение с другими людьми и, усваивая накопленные предшествующими поколениями ценности культуры, человек стремится реализовать себя как личность. В то же время известно, что процесс самовоспитания обусловлен диалектической взаимосвязью субъективных и объективных факторов, представленных внешними воздействиями и внутренними побуждениями личности [1].

Процесс становления физической культуры личности, ее диагностика, рассматривается в контексте формирования общей культуры, поэтому для более глубокого понимания необходимо более подробно рассмотреть «феномен» культура [2].

В отношениях культуры и человека можно выделить три уровня: практический, практически-духовный и духовно-теоретический. Практический уровень выражается в реальном созидании человеком второй природы в виде культурных предметов и процессов и столь же реальном созидании культурой человека. Практически-духовный уровень в мифологическом, религиозном, художественном осмыслении культурой человека, подобно тому, как она образно осмысляет природное и социальное бытие; духовно-теоретический уровень в изучении культурой человека и человеком культуры.

Уровень развития культуры определяет и уровень развития личности.

Воспитание, как процесс трансляции культуры, должно быть направлено на ликвидацию расхождения между социальным и индивидуальным, должным и желаемым, на принятие индивидом общественных и общечеловеческих ценностей.

Исследование становления ФКЛ, прежде всего, определение понятия «личность», соотнесение этого понятия с понятиями «становление личности», «культура личности». Анализируя философскую и психолого-педагогическую литературу можно встретить большое количество определений понятия «личность», в который авторами вкладывается различный смысл.

Личность как интегративное качество человека зависит от его жизнедеятельности человека. Становление личности лишь в конечном итоге обусловлено внешними воздействиями и условиями, которые опосредуется жизненным опытом человека, преломляясь через индивидуальные психофизические особенности. Как активное биосоциальное существо, человек способен изменять свою личность через саморазвитие и самовоспитание, на которые опосредованно влияет социальная среда. Поэтому основным средством и условием становления является социально организованная и стимулированная деятельность [4].

Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (принятый 13.01.1999 г.) рассматривает физическую культуру (далее ФК), как составную часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление политики государства. Являясь составной частью общей культуры общества и важной составляющей профессиональной подготовки студента, она имеет огромный потенциал для духовного и физического развития, который, к сожалению, далеко не всегда реализуется.

На сегодняшний день приоритетная цель занятий ФК и спортом заключается в формировании культуры личности, подготовке к профессиональной деятельности, сохранении и укреплении здоровья человека.

Понятие «физическая культура личности» выделяет такую сферу культуры, ко-

торая рассматривает процесс социализации и окультуривания, социокультурной модификации тела.

По утверждению автора содержание ФК не сводится к социально сформированным в соответствии с культурными образцами физических качеств и способностей человека, которые занимают центральное место, а включают еще целый ряд других, связанных со знаниями, потребностями, мотивами, на основе которых физические способности реализуются в деятельности, с отношением человека к физическим качествам и способностями соответствующими социальными институтами. Как всякая сфера культуры, культура физическая это, прежде всего, работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром [2].

Выделим ценности образования по физической культуре в высшей школе, регламентирующие учебную деятельность и отражающие его цель, задачи, содержание, основные функции, результат. К ним можно отнести ценности:

- содержания образования;
- образовательного процесса, учебной, физкультурно-спортивной и других видов деятельности преподавателя и студента, их целенаправленно организованного взаимодействия, самообразования, в ходе которых присваиваются имеющиеся и выработанные новые ценности;
- присваиваемые личностью (компетентность в этой сфере).

Ценности содержания образования по физической культуре в процессе передачи трансформируются в ценности личности, которые оказывают влияние на процесс и содержание образования.

Д. А. Леонтьев определяет ценностные ориентации как осознанные представления субъекта о собственных ценностях, о ценном для него, тут же признавая, что ценностные представления не могут быть полностью сведены к ценностным ориентациям, даже с учетом не совпадения между ними и истинными ценностями личности, потому что в сознании любого человека наряду с ценностными ориентациями живут и другие самые различные ценностные представления. В ценностных ориентациях скрыты истоки мотивации, активности и воли человека и познание их должно открывать возможности для направленного развития личности. [6]

Спорт формирует человека как личность не в меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность. По данным зарубежных психологов, спортсмены имеют большую выраженность многих свойств личности.

Спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы. В то же время качества, не способствующие этому, выражены у спортсменов в меньшей степени, чем у не спортсменов.

По данным Огиви, у американских олимпийцев по сравнению с контрольной группой студентов отмечено большее стремление к самостоятельности, предпочтение собственного мнения, большая потребность быть в центре внимания, получать удовольствие от признания. Они более агрессивны и настойчивы.

Было выявлено, что спортсмены более экстравертированы и эмоционально устойчивы. С ростом спортивного мастерства увеличивается уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, недоверчивость, сдержанность, конкурентность, волевой контроль, защита своего «Я», высокое самоуважение [3].

Было проведено анкетирование студентов с целью выявления уровня развития нравственных качеств у спортсменов и людей, не занимающихся спортом. Опрошено 68 человек в возрасте от 20 до 23 лет. Из них 7 человек профессионально занимаются спортом, 51 занимаются физической культурой 1-3 раза в неделю и 10 человек совсем не занимаются. Исследовались такие нравственные качества как стремление, нравственная мотивация, сила воли и упорство.

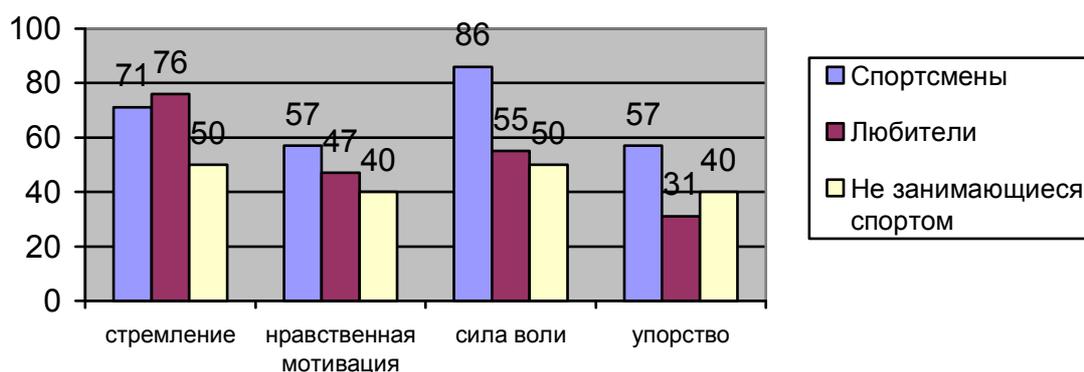
Исследование показало, что у спортсменов стремление находится на высо-

ком уровне – 71%, нравственная мотивация – на среднем уровне 57%, сила воли – 86%, упорство – 57%.

У студентов, занимающихся физической культурой 1-3 раза в неделю, стремление находится на высоком уровне – 76%, нравственная мотивация – на низком уровне 47%, сила воли – 55 %, упорство – на низком уровне 31%.

У студентов, не занимающихся спортом вообще стремление – 50 %, нравственная мотивация – 40 %, сила воли – 50%, упорство – 40%.

Уровень нравственных качеств у спортсменов и не спортсменов



Таким образом, результаты проведённого исследования показывают, что занятия спортом накладывают отпечаток на формирование нравственных качеств. Жизненные ценности у спортсменов проявляются лучше, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Следует отметить, что человек не рождается богатым в духовном и нравственном смысле, поэтому нужно внешнее воздействие преподавателей, родителей, всей образовательной среды учебного заведения при единстве факторов духовно-нравственного воспитания. Главной задачей педагогической деятельности в высшем учебном заведении является формирование у студентов целого комплекса материальных ценностей, прежде всего ценности самого человека, его здоровья и социально значимых норм поведения. Физическая культура в формировании нравственных качеств играет не последнюю роль. Занятия спортом позволяют воспитать в человеке очень важные личностные качества, такие как сила воли, упорство, стремление к достижению своих целей и многие другие, которые важны в повседневной и будущей производственной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Совершенствование системы физкультурного воспитания и физкультурного образования в Сибири / Материалы 3-ей научно-практической конференции, часть 1. – Иркутск, - 2004. – 167 с.
2. Кузкевич В.Р. Диагностика физической культуры личности школьника: учебное пособие/ В.Р. Кузкевич. – Иркутск, - 2006.- 191 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб, 2008.- 351 с.
4. Якимович В.С. Теория и практика физической культуры / В.С. Якимович, А.А. Кондрашов // Цель физкультурного воспитания – человек культуры. – 2003. №2. – С. 6-9.
5. Лотоненко А.В. Теория и практика физической культуры / А.В. Лотоненко, Ф.И. Собянин, А.Ф. Куликов // Ценности профессионального физкультурного образования. – 2004. №6. – С. 2-5
6. Поварницын А.П. Теория и практика физической культуры / А.П. Поварницын // Ценностные ориентации специалистов по физической культуре и спорту на этапе обучения в вузе. – 2005. №12. – С. 22-25

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА У ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ БОЛЯМИ В СПИНЕ И ИМЕЮЩИХ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ

Т.А. Большакова

*Россия, г.Иркутск, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
в г. Иркутске*

Не секрет, что красота и здоровье шагают рука об руку. Если нет здоровья, то нет и лёгкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, энергии и жизнерадостности – всего того, что делает женщину привлекательной, причём совершенно независимо от возраста.

Взаимосвязь между внешним обликом и состоянием здоровья была отмечена ещё в древние века. Понятия красота и здоровье должны быть неразделимы, и это вполне достижимый идеал. Мы можем быть красивы и здоровы как в 16 лет - в пору расцвета, так и в 60 лет. Многие женщины с успехом демонстрируют этот факт.

Конечно, биологические часы неумолимы, но есть факторы, возникновение и действие которых находятся под нашим контролем. Мы можем ими управлять, а значит влиять на скорость и характер процесса старения. Слово красота не обязательно должно быть применимо лишь по отношению к молодым.

В последнее время фитнес-индустрия предлагает огромный выбор программ, помогающих на долгие годы сохранить своё здоровье и красоту. Одной из таких программ является пилатес, позволяющий вернуть гибкость и молодость мышцам, связкам и суставам. Пилатес позволяет вернуть былую гибкость, а значит и молодость. Ведь упражнения, развивающие гибкость, прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжение кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Занимаясь пилатесом, мы добиваемся улучшения здоровья и сохранения красоты на долгие годы[1].

Возраст женщины определяется здоровьем и гибкостью её позвоночника. Вот почему главное – не то, сколько вам лет, а то, как чувствует себя ваша спина. Основные проблемы со спиной возникают не из-за травм или наследственной предрасположенности. Их диктует сама жизнь. Во-первых, потому, что мы в результате эволюции стали передвигаться на двух ногах, и постоянные вертикальные нагрузки приводят со временем к деформации позвоночных структур. Во-вторых, примерно с 20 лет в позвоночнике начинается медленный, но неотвратимый процесс старения: он даёт естественную усадку. В – третьих, мы пренебрегаем техникой безопасности, что часто влечёт за собой непоправимые последствия.

Позвоночник, оставленный без движения, быстро слабеет. Прежде всего потому, что в костной ткани уменьшается количество кальция, и он становится более хрупким. Вдобавок снижается эластичность связок межпозвоночных суставов, и он делается «деревянным». Всё это естественным образом ограничивает его трудоспособность, а заодно и повышает вероятность травм. Кроме того, дефицит двигательной нагрузки на позвоночник приводит к «полуголодному» существованию межпозвоночных дисков и хрящей, ускоряя тем самым процессы их деформации. При отсутствии постоянного движения замедляется естественный процесс самообновления костной ткани, непрерывно происходящий в позвонках, и увеличивается количество старых клеток.

Чрезмерно развитые мышцы также не помощники, а враги, так как сковывают свободу движения. Из-за них позвоночник может не только лишиться гибкости, но и приобрести стойкую деформацию, а кроме того, преждевременно состариться, поскольку ограниченная подвижность нарушает его питание. Такую же недобрую службу способны сослужить и позвоночные связки, у которых значительно снижена эластичность. Остановимся на трёх самых распространённых проблемах, связанных со спиной.

1. Остеохондроз. Так называют изменения в позвоночнике, при которых разрушаются межпозвоночные диски, деформируются позвонки, снижается эластичность связок. Остеохондроз – результат естественного старения позвоночного столба и расплата за малоподвижный образ жизни. В возрасте 40 лет примерно 80% мужчин и женщин страдают от этого заболевания, а к 60 годам все 100%.

2. Сколиоз. Это дугообразное искривление позвоночника во фронтальной плоскости весьма негативно влияет на состояние внутренних органов человека.

3. Сутулость. Это просто плохая осанка, спина колесом и впалая грудь, в которую упирается подбородок вечно опущенной головы. Подобный физический недостаток особенно часто встречается у подростков и представителей «сидячих» профессий [1].

Боли в спине не зависят ни от пола, ни от возраста – мужчины и женщины страдают ими в равной степени. Несмотря на то, что в возрастной группе от 45 до 64 лет это случается чаще, треть взрослых людей моложе 25 лет жалуются на регулярные боли в области спины – и это при том, что причины этих болей установлены и самое совершенное диагностическое оборудование в наши дни общедоступно как никогда.

В настоящее время, зная о причинах возникновения болей в области спины и имея самые совершенные средства диагностики, мы, в большинстве своём, не принимаем никаких мер по предупреждению возникновения этих проблем либо их возобновления [4].

Теперь рассмотрим вопрос о пользе пилатеса, который является одной из самых эффективных и многофункциональных программ, позволяющих заниматься ею как отдельно, так и в сочетании с другими видами спорта. Метод пилатеса позволяет ещё долгие годы вести активный образ жизни, гармонично и естественно укреплять жизненно важные системы нашего организма.

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, грамотно подобранные упражнения, определённая философия тренинга благотворно влияют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенёс травму, даже людям преклонного возраста. Пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определённой одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность. То есть фитнес из группового становится более индивидуализированным.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры нас всё больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология... Всё это мы находим в пилатесе, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом.

Пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому мы можем придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность в суставах и, конечно же, похудеть.

Пилатес уникален тем, что позволяет комплексно воздействовать на организм, без внимания не остаётся ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают нашему телу баланс и равновесие [3].

Суть этой методики – управление своим телом плюс избирательное отношение к физической нагрузке. Усиленно качая мускулатуру и изнуря себя тренировками, мы создаём мышечные блоки, да ещё и тратим дополнительное количество энергии. Гораздо грамотнее строить тело без преодоления себя – от вас потребуются не механическое выполнение движений, а постоянная концентрация на своих ощущениях.

ях, эмоциональная включенность в то, что вы делаете здесь и сейчас.

Другими словами, тренировки строятся по принципу осознанных движений: выполняя упражнения плавно и естественно, вы продолжаете контролировать своё физическое состояние. Вы ни на что не отвлекаетесь, ваши мысли связаны с работой мускулатуры, с движением грудной клетки на вдохе и выдохе, с укреплением и растягиванием позвоночника – то есть вы буквально прокручиваете в голове всё, что делаете, учитесь искать контакт с телом на уровне мысли.

Всё надо делать спокойно, сосредоточенно, без перенапряжения, рывков и резких движений – за счёт этого вероятность травматизма сведена к минимуму [2].

Пилатес не способствует наращиванию мышечной массы: скорее, сила мышц подвигает вас на ведение более активного образа жизни и улучшает координацию движений и чувство равновесия, и с каждым днём у вас прибавляется энергии.

Итак, подведём итоги. Результаты занятий пилатесом могут быть следующими: увеличение гибкости, силы, подвижности суставов; исправление плохой осанки, приобретение способности двигаться более экономично и грациозно. Некоторым даже удаётся чуть-чуть « подрасти», так как позвоночник вытягивается до своей естественной длины. После занятий приходит ощущение спокойствия, так как одним из принципов пилатеса является релаксация. Происходит улучшение здоровья в целом, так как упражнения стимулируют сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, улучшают кислородный обмен и выделение эндорфинов (гормонов радости). Улучшается состояние кожи и волос, проходят боли в спине. Наконец, этот метод является великолепной профилактикой остеопороза – одного из самых опасных заболеваний костей и суставов.

Занятия пилатесом и другими видами фитнеса оказывают комплексный оздоровительный эффект по трём направлениям – хорошее самочувствие, телесная гармония и душевный комфорт.

Ещё одним результатом занятий станет положительный психологический настрой. Появятся покой и умиротворение, появятся устойчивость к стрессам и ощущение первозданной гармонии духа и тела [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер. - Феникс. Ростов – на – Дону. 2007. – С.3.
2. Новак Я. Пилатес для всех / Я. Новак. - СПб.: Вектор, 2013. – 13с.
3. Пилатес / сост. М. Кановская. - М.: АСТ, 2009. – 8с.
4. Робинсон Л. Пилатес для спины / Л. Робинсон, Х. Фишер, П. Масси. - Минск. Попурри. 2012. – 9с.
5. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. - Ростов – на – Дону. Феникс, 2006. - 3с.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА КАК ВИДА СПОРТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

В.В.Бутырин, А.В.Сигаев, К.В.Якимов

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва. Иркутска»,

Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

Мини-волейбол по правилам Всеяпонской Ассоциации с его прекрасными возможностями для физической рекреации населения появился в 1972 году и подразумевает «миниатюрный волейбол». Название игре дано потому, что площадка меньше, сетка ниже и меньшее количество играющих на площадке человек. Появился он в Японии в городе Тайки. Город Тайки расположен в юго-восточной части Хоккайдо, самой северной префектуры Японии, на морском побережье, что обуславли-

вает занятие жителей города рыбной ловлей и сельскохозяйственной деятельностью. В северных районах Японии вообще довольно длительный холодный период, имеющий сходные характеристики с климатом Сахалинской области, Приморского края и других холодных регионов России. Обильные снегопады отмечаются с ноября по апрель, поэтому количество дней пригодных для занятий спортом ограничено. В такие периоды года человек не может получить достаточного объема двигательной активности. В настоящее время эту задачу, наряду с другими формами физической активности эффективно решает мини-волейбол.

Интерес российского общества к Японии сомнению не подлежит – он велик и имеет тенденцию к росту. На массовом уровне это увлечение традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами, медитативными практиками, различными боевыми искусствами. Среди нетрадиционных средств физической активности жителей японских островов и привлекает внимание японский мини-волейбол. Интерес специалистов и любителей спорта к игре создает хорошие перспективы ее быстрого распространения в различных регионах России.

Обращение к нетрадиционным средствам физической культуры населения Восточно-Азиатского культурного региона не случайно. Для населения Дальнего Востока проблема «Восток-Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры, не исключая исконно национальных предпочтений, включает в себя разумное заимствование наиболее ценного.

Правила игры очень просты и доступны: площадка 6х9 метров разделена пополам сеткой высотой 155 см, в каждой из двух играющих команд по 4 человека, мяч весом 50 грамм и диаметром 35 см. Легкий мяч снижает травматизм, а низкая сетка делает возможным выполнение технических приемов всеми независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Игра ведется до 11 очков из трех партий до двух побед. Очко можно заработать только на своей подаче. Нельзя: переносить руки на сторону соперника и играть ногами. Остальные правила практически не выходят за рамки официальных волейбольных правил.

Мяч больше обычного, но значительно легче, так как сделан из синтетических материалов, используемых в космической промышленности. Отсюда его высокая прочность. Чтобы привести мяч в «рабочее» состояние достаточно его надуть воздухом. После игры воздух можно выпустить, а мяч сложить. В свернутом виде его можно поместить, например, в карман или дамскую сумочку.

Количество людей играющих в мини-волейбол постоянно возрастает. К настоящему времени игра получила широкое распространение не только на Сахалине, но в других регионах России (на Дальнем Востоке, на Урале, в Якутии, г. Санкт-Петербурге). К ней пристальное внимание проявили Филиппины, Канада, Китай. В ней есть все и нападающие удары, и тонкие игровые комбинации, мощная защита и слаженные коллективные действия – словом все, как в большом волейболе.

Главное, чем отличается этот маленький волейбол от привычного большого волейбола, так это тем, что главное здесь - строительство добрых отношений людей друг с другом, сотрудничество и взаимодействие, не только на спортивной площадке, но и в жизни. Не случайно девиз мини-волейбола по-японски, придуманный Хидетоси Кодзима: «Встречай людей, заводи друзей, делись с друзьями».

Всеяпонская Ассоциация мини-волейбола провела опрос жителей префектуры Хоккайдо о влиянии игры на физическое состояние людей и отношения между людьми. По данным исследования физическая нагрузка для 75,3% респондентов «является подходящей».

При опросе людей в возрасте 50 лет число респондентов, для которых физическая нагрузка, предъявляемая мини-волейболом, адекватна уровню их физической подготовленности, достигает 87%, игроков в возрасте 60 лет – 96%. Большинст-

во японцев считают, что мини-волейбол подходит им по уровню физической нагрузки и трудности, в том числе для игроков зрелого возраста.

На вопрос к респондентам: «Влияет ли мини-волейбол на взаимоотношения между народами?» 92% опрошенных ответили утвердительно, при этом 70,5% отметили, что «количество друзей увеличилось». Как отметил «изобретатель игры» Хиде-тоши Кодзима, мини-волейбол объединяет людей, позволяет приобретать новых друзей. Мини-волейбол - «спорт для всех». Он очень эффективен в сфере межлических контактов, включая интернациональные связи. Игра способствует долголетию, саморазвитию, построению личности в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни.

Специфические функции мини-волейбола заключаются, в его свойствах, позволяющих, прежде всего, удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечивать физическую дееспособность, необходимую в жизни:

Образовательная функция: использование в общей системе образования для формирования жизненно важных двигательных умений, спортивно-технических навыков и связанных с ними знаний, развитие физических качеств, т.е. как фактор физического образования.

Прикладная функция: использование в системе специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки.

Спортивная функция: фактор достижения определенных результатов в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека. Участие в товарищеских встречах, блиц-турнирах, соревнованиях на кубок или приз, чемпионатах, показательных выступлениях.

Рекреативная функция: использование в сфере организации досуга, активного отдыха, доставляющего наряду с восстановлением сил удовольствие, развлечение. Фактор борьбы с утомлением. Удовлетворение эмоциональных запросов и тренировка эмоционально-психической сферы человека.

Оздоровительно-реабилитационная функция: использование в системе специальных восстановительных мер, действенный фактор борьбы с утомлением, и восстановления утраченных функциональных возможностей организма в результате травм и заболеваний. Средство борьбы с гиподинамией, сохранения и укрепления здоровья в течение всей жизни.

Неспецифические функции мини-волейбола находят свое выражение в целенаправленном использовании ее в качестве фактора достижения гармонично развитой личности:

Эстетическая, нравственная, интеллектуальная функции: удовлетворение потребности людей в физическом совершенстве, здоровье, общем гармоническом развитии. Гармония телесного и духовного развития, красота телосложения. Развитие интеллектуальных способностей человека, духовных и нравственных ценностей и качеств.

Нормативная функция: в связи с практикой использования мини-волейбола в обществе вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение. Как форма рационального использования свободного времени.

Информационная функция: выполнение определенной роли в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению материальных и духовных ценностей разных культур и народов. Источник новых фактов и закономерностей физического совершенствования человека, отражающих роль физической культуры в жизни общества и приобщения к ней людей.

Интернациональная функция: занимает важное место в сфере межлических контактов, включая интернациональные связи, воплощая гуманные идеи сотрудничества, дружбы и мира между народами. Этому способствует жизнеутверждающий характер деятельности, универсальность «спортивного языка».

Социальная и воспитательная функция: использование в собственно воспитательных целях, связанных с социальной направленностью системы воспитания. Фактор вовлечения людей в активную общественную жизнь, что дает возможность чувствовать независимость становления.

Знакомство с мини-волейболом стало возможным благодаря участию доктора педагогических наук, профессора Сахалинского государственного университета П.Н. Пасюкова в международной научной конференции «Физическая культура, спорт и здоровье на Северо-Востоке Евразии» (Саппоро, Япония, 22-23 августа 2002 г.), где концепцию мини-волейбола представил ее основатель – Хидетоши Коджима.

Летом 2011 г. состоялась встреча заведующего кафедрой физкультуры и спорта Сахалинского госуниверситета, д.п.н., профессора П.Н.Пасюкова со спортивной общественностью г. Иркутска.

На встрече с директором спорткомбината «Труд», к.п.н., доцентом, зав. кафедрой физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета Р.Я.Проходовским прозвучало мнение, что секции японского мини-волейбола привлекут новых участников физкультурного движения, а сама игра станет хорошим приобретением для специализированных кафедр вузов в работе по физическому воспитанию студентов.

Во время визита П.Н.Пасюкова в Иркутский колледж физической культуры состоялась встреча с заместителем директора по спортивно-массовой работе Иркутского колледжа физической культуры А.В.Сигаевым. Александр Васильевич отметил, что с будущего учебного года тема мини-волейбола может быть вынесена на заседание методического объединения преподавателей физического воспитания ССУЗов Иркутской области, а сама игра включена в программу профессиональной подготовки учащейся молодежи.

Этим новым видом спорта могут заниматься взрослые и дети – это «спорт для всех». Этот вид спорта может получить широкое распространение благодаря своей простоте: понятные и простые правила, лёгкий мяч, низкая сетка, широкая и удобная площадка для игры. Этим воистину «спортом для всех» могут наслаждаться мужчины и женщины всех возрастов. Этот вид спорта получил большую популярность среди самых разных по возрасту и роду занятий людей. С каждым днём увеличивается количество школ и университетов, где существуют кружки по мини-волейболу, и где им занимаются на уроках физкультуры. Всё большую известность получает мини-волейбол за рубежом. Лозунг мини-волейбола «Встречать людей, приобретать друзей, делиться с друзьями». Именно этими словами жители города Тайки хотят сообщить всем людям, что «мини-волейбол - это спорт для всех». Они хотят, чтобы как можно больше людей начало заниматься этим увлекательным спортом.

Впервые мини-волейбол в г. Иркутске, а также и в Иркутской области был проведен на VII областной межвузовской студенческой олимпиаде по физической культуре в апреле 2012 года. В соревнованиях приняли участие 8 команд без предварительной подготовки к данным соревнованиям, встречи прошли технично, эмоционально, интересно. Несмотря на то, что некоторые команды были укомплектованы игроками классического волейбола, эти команды не вошли в тройку лидеров соревнований, что давало шанс победить любой участвующей команде. Когда через год встал вопрос о программе проведения следующей олимпиады 2013 года, все единогласно проголосовали за изменение и введение в программу других видов спорта, но оставить в программе мини-волейбол. Команды решили готовиться к этим соревнованиям, представители команд обратились за помощью в приобретении мячей,

которые очень сильно отличаются от классических волейбольных мячей, т.к. в г. Иркутске их нет в продаже. Пасюков Петр Николаевич пообещал оказать помощь в данном вопросе, так как Сахалинский Государственный университет приобретает инвентарь для мини-волейбола прямой поставкой из Японии.

В заключение следует отметить, что мини-волейбол доступен любому возрасту, он менее травмоопасен, так как все игровые действия осуществляются на своей площадке и только руками, да и мяч немногим тяжелее надувного шарика. На наш взгляд, в первую очередь необходимо развивать мини-волейбол в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. В связи с этим, хочется надеяться, что вопрос, связанный с поставкой спортивного инвентаря для мини-волейбола из Японии в скором времени решится, и мини-волейбол будет успешно развиваться в Восточной Сибири, как среди детей, так и взрослых.

МОДЕРНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

В.Н. Володин, Д.С. Яковлев

*Россия, г. Тюмень, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище
(военный институт) имени маршала инженерных войск
А.И. Прошлякова*

Современные перемены в мировом масштабе требуют изменений во всех направлениях жизнедеятельности людей.

Действия вооруженных сил армий различных стран не оставляют без внимания руководящие органы МО РФ.

Реальные условия военного образования требуют новых подходов к формированию у курсантов физических качеств и двигательных навыков, чтобы функциональные возможности их организма адекватно реагировали на создаваемые условия армейской среды, и тем самым, созданию предпосылок к успешному обучению в ВВУЗе, и последующей службе в войсках.

Центром управления физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации проведен тщательный анализ по данному направлению, что послужило стимулом к переосмыслению обучения по физической подготовке личного состава военно-учебных заведений. На данном этапе затронут вопрос содержания Наставления по физической подготовке-2009(НФП-2009) [1] в которое внесены изменения (Приказ МО РФ от 31 июля 2013 № 560) [2, 3].

Основные изменения, которые затронули НФП-2009, это возможность использования комплекса вольных упражнений в подготовительной части занятий; добавились упражнения № 8 – *жим штанги, лежа* и № 22 – *передвижение по узкой опоре (бревну)* [2]. Кроме того изменена последовательность упражнения, внесены дополнения и изменения в имеющиеся упражнения НФП-2009.

Одним из существенных моментов является изменение оценочных показателей, которые в новом НФП увеличены на 10 баллов [2]. В итоге, это должно привести к усиленному вниманию со стороны специалистов, непосредственно отвечающих за данную подготовку.

В результате это может привести к качественному росту показателей физической подготовленности личного состава, как свидетельство внесенных изменений в НФП-2009.

Однако есть и другая сторона данных нововведений. Повышение среднего уровня для одних военнослужащих может послужить стимулом для дальнейшего совершенствования физической и функциональной подготовленности, для других стимулом для поиска новых путей избежания данной подготовки, для третьих это послужит непосильной задачей - сдать нормативы физической подготовки на проходной балл (оценку).

Таким образом, задача по физической подготовке для военнослужащих усложня-

ется, учитывая то, что время, уделяемое на данную часть, остается неизменным, а объем нагрузки и требования к профессиональной подготовленности, в том числе и физической, усложняются.

Переход на новый уровень развития Вооруженных Сил Российской Федерации (при изменении содержания), при использовании старых форм, средств и методов, затрудняет движение вперед. Работая в настоящее время по старому, используя подходы к обучению и воспитанию 10 - 20 - 30-летней давности (тем самым искусственно заменяя настоящее на прошлое), мы отодвигаемся на несколько шагов назад в развитии.

То есть от современных офицеров требуется новый уровень военно-профессиональной подготовленности по старым паттернам, что на всем протяжении развития человечества всегда приводило к отрицательным результатам.

В действительности в этом есть логическое объяснение. Любой человек действует в своей «зоне комфорта» и когда требуется новое решение или действие от данного человека, он не готов к переменам и, как следствие, получает результат противоположный ожиданиям.

Отсюда следует, необходимы новые предложения, новые решения и действия, отвечающие действительности. Необходимо отступать от догм и важно по-настоящему начать делать шаги в современность с её реалиями.

Необходимо искать новые пути совершенствования данного процесса, военно-профессиональной подготовки военнослужащих. Данными путями могут послужить:

- учет физического развития, физической и функциональной подготовленности курсантов на каждом году обучения с последующей дифференциацией физической нагрузки и выставлением оценки в соответствии с выявленными показателями;

- увеличение доли вариативной части за счет спортизации учебного процесса, что широко используется в гражданских образовательных учреждениях;

- различные стимулирующие средства, как для профессорско-преподавательского состава (ППС) военнослужащих и гражданского персонала, так и для курсантов;

- курсы переподготовки и повышения квалификации, очное участие в научно-практических конференциях, семинарах и т.п. для ППС.

Изменение содержания военно-профессиональной подготовки, требует и подготовки современного, творчески мыслящего и креативного офицера, ведущего за собой войска, который способен передать знания умения и навыки без искажения, и в силах которого объединить систему военной подготовки в конечном результате - едином цельном «организме» военнослужащего.

Подводя итог проведенному анализу отметим, что создание условий, связанных с современными тенденциями в образовании, и, в частности, в военном, с изменениями в НФП-2009, создает предпосылки для повышения творческой составляющей деятельности профессорско-преподавательского состава высших военных учебных заведений и, как следствие, должно произойти повышение качества военно-профессиональной подготовленности «обучающихся» [4], которое будет проявляться в умении руководить личным составом, вести успешно переговоры на различных уровнях управления, и в целом соответствовать модели современного офицера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ. – СПб.: ВИФК, 2009. – 200 с.
2. Перечень изменений, внесенных в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200. – 68 с.
3. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560 г. Москва.
4. ФЗ-№ 273 «Об образовании в Российской Федерации». – С. 6.

НОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.П. Врублевский, Н.П. Петрукович

Беларусь, г.Пинск, УО «Полесский государственный университет»

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств [1, 4, 6].

Дошкольный период характерен повышенной психофизиологической активностью ребенка. Его ценность состоит в интенсивном совершенствовании биохимических и морфофункциональных процессов как в коре больших полушарий головного мозга, так и в органах и системах всего организма. Поэтому в рассматриваемый период представляется уникальная возможность направленного нормирования у ребенка основ здорового образа жизни и состояния здоровья [2].

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Вместе с тем, в практике дошкольного образования присутствует ограничение нормирования двигательной активности ребенка в режиме дня. Программы дошкольного образования «Радуга» (Доронова Т.Н., В. В. Гербова, Т. И. Гризик, Е. В. Солощева и др.), «Развитие» (под ред. Венгера Л.А.), «Детство» (коллектив преподавателей кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена) и другие отводят организованному двигательному режиму от 12 до 18% общего бюджета времени пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Такой объем двигательной активности явно недостаточен для решения оздоровительных задач. Кроме того, программы не раскрывают физиологического механизма регулирования интенсивности мышечной нагрузки. Не решают данной проблемы и зарубежные программы дошкольного образования. Например, программа «Шаг за шагом» Центра развития ребенка (Джорджтаунский университет, Вашингтон, США) вообще исключает из режима дня нормированную двигательную активность, замещая ее самостоятельной, что делает процесс развития ребенка спонтанным и хаотичным.

Выдающийся отечественный физиолог Н.Е.Введенский писал, что «каждый молодой организм в нормальных условиях носит в себе запас сил и задатков. Обычно лишь часть этих сил и задатков действительно осуществляется и используется в дальнейшей жизни, причем в большинстве случаев лишь незначительная часть. Настоящий вопрос заключается в том, как по возможности наиболее полно использовать тот богатый запас сил, который заложен в нашем организме» [5, с.31].

В последнее время заметно расширилось количество программ по физическому воспитанию дошкольников преимущественно с оздоровительно-тренировочной направленностью или нормированием физической нагрузки. Такими принято считать, прежде всего, те программы, в которых прогнозируемый эффект от воздействия физической нагрузки на организм ребенка выражается в сдвиге показателей сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, состояния опорно-двигательного аппарата, коррекции обменных процессов и т.д. («Здоровье» (1999г.) В.Г.Алямовской, «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми с 4-7 лет» (2000г.) В.Т.Кудрявцева и др.). Это оправдано при решении задач в достижении определенной целевой установки на непродолжительном временном отрезке, каким и является дошкольный период.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». (Суточная потребность у детей трех лет составляет 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних—16—18 тыс. Детям свойственна частая смена движений и поз - до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают (В.А. Шишкина, 1992). Потребность в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный и максимальный уровни двигательной активности.

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов. Продолжительность двигательной активности в течение суток должна составлять не менее 60% от общего времени бодрствования в группах раннего и младшего дошкольного возраста и 50% - старшего дошкольного возраста. Таким образом, потребность детей старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

В соответствии с СанПиН для дошкольников 5-7 лет продолжительность организованных форм оздоровительно-воспитательной деятельности должна составлять до 6-8 ч в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, сезона года и режима работы учреждения дошкольного образования.

В таблице 1 представлен объем двигательной деятельности детей дошкольного возраста с использованием метода шагометрии.

Табл.1

Объем двигательной деятельности

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
4 года	12,5 - 13,5 тыс.	10 - 10,5 тыс.
5 лет	14 - 15 тыс.	11 - 12 тыс.
6 лет	15,5 - 17,5 тыс.	12,5 - 14,5 тыс.
7 лет	18 - 20 тыс.	14,5 - 17,5 тыс.

Примечание: (количество движений – локомоций по шагомеру) *

*Количество локомоций (средняя величина) за полный день пребывания ребенка в ДОУ.

Однако двигательная активность ребенка тесно связана с его состоянием (утомление, фаза двигательного беспокойства, тип нервной системы). Для определения наиболее рациональных методов обучения для каждого воспитанника необходимо знание типа его нервной системы. Суть в том, что проявление основных свойств нервной системы предполагает разные способы адаптации организма к изменяющимся требованиям среды.

Многие научные исследователи, изучавшие двигательную активность детей дошкольного возраста, констатируют, что показатель двигательной активности у мальчиков выше, чем у девочек. По данным Д.М. Шептицкого, среднесуточный ки-

лометраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8км, у мальчиков - 7,6км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1км. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательную активность летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей - она составляет 94,7%. Р.А. Анхундов в своих исследованиях заметил особенно высокую двигательную активность детей 6-летнего возраста летом. Причины этого он видит не только в том, что дети свободны от учебных занятий в саду, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что в летом компенсируется ограничение движений, имевшее место в года.

В исследованиях Г.П. Юрко показана зависимость интенсивности мышечной нагрузки от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторения. Кроме того, при подборе и использовании физических упражнений для нормирования физической нагрузки автор предлагает ориентироваться на наиболее доступный и достаточно информативный показатель нагрузки — частоту сердечных сокращений. Последняя, в свою очередь, отражает влияние физической нагрузки на организм ребенка и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности.

Вот какова классификация физических нагрузок для дошкольников по интенсивности частоты сердечных сокращений:

- малой (низкой интенсивности): ЧСС до 130 уд./мин.;
- средней: ЧСС - от 130 до 159 уд./мин.;
- высокой (максимальной): ЧСС - 160 и более уд./мин.

Восстановительный период после физических нагрузок в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (чем у старших детей и взрослых) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Исследованиями показано, что это верно лишь по отношению к значительным нагрузкам. А при малой и средней интенсивности работы - даже гораздо быстрее, чем у взрослых, по-видимому, за счет большей мобильности вегетативных систем. Экспериментальные исследования В.И. Добрейцер показали, что уже в первые 30 секунд после окончания работы частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД) детей 6-7 лет может снижаться вдвое относительно «рабочих» показателей. К концу первой минуты отдыха возможно полное восстановление ЧСС к исходным «дорабочим» параметрам. А на протяжении второй минуты возвращается к норме и ЧД.

Вместе с тем В.И. Усаков предлагает оценивать физическую нагрузку по приросту частоты сердечных сокращений: от 20 % умеренная нагрузка; до 30 % - средняя; до 40 % - выше средней; до 50 % - большая; от 50-60 % и выше — максимально допустимая для наиболее подготовленных детей. Кроме того, автор отмечает, что целесообразно использовать наиболее доступный и, как правило, чаще всего используемый метод определения нагрузки у дошкольников по внешним признакам утомления.

Таким образом, в основу определения нормативных показателей двигательной активности дошкольников может быть положен принцип оптимальности физических нагрузок в соответствии с функциональными возможностями организма.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности В 3—4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130—140 уд./мин, в 5—7-летнем — не менее 140—150 уд./мин.

Одним из эффективнейших средств двигательного развития детей является правильная организация двигательного режима. Цель его состоит в том, чтобы удов-

летворя естественную биологическую потребность в движении, ребенок имел возможность самовыражения в двигательной деятельности через общение со сверстниками. Необходимо создавать условия для овладения двигательными умениями и навыками, развития двигательного творчества, воспитания у детей потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [8, с.39].

Вместе взятые формы организации физического воспитания представляют собой нормированную суммарную физическую нагрузку за день, которая отвечает индивидуальным возможностям детей. Нагрузка распределяется в течение дня с учетом времени, наиболее естественного для той или иной деятельности, и носит волнообразный характер. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на утреннее время (с 10 до 12 часов). Послеобеденное время (время после дневного сна) желательно отводить для самостоятельной деятельности детей, создав условия для движений.

Следует отметить, что сложившийся образ жизни, постановка физического воспитания в условиях семьи, детского дошкольного учреждения могут изменять повседневную двигательную активность детей, снижая либо повышая ее. В отличие от детей старшего возраста, у дошкольников суточная двигательная активность регулируется преимущественно биологическими мотивациями, формирующимися на основе наследственных механизмов. Согласно данным В.И. Усакова, следует выделять четыре пика физической активности детей: два до обеда и два после него. Причем первые приходятся на 8 - 9 и 12 - 13 часов, а вторые на 15-16 и 20-21 час. Учитывая, что именно в эти часы дети наиболее физически активны, следует подбирать для них такие виды движений, которые наиболее благоприятно скажутся на их физическом и психическом здоровье.

Таким образом, в основу определения нормативных показателей двигательной активности дошкольников может быть положен принцип дозирования физической нагрузки с учетом суточной ритмики.

По рекомендациям профессора В.А.Шишкиной самостоятельные движения детей должны составлять не менее 2/3 от объема их общей двигательной активности, причем процентное соотношение организованных форм и самостоятельной двигательной деятельности детей разных возрастов различно. Так как потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности, она является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима [9, с.57].

Двигательная активность ребенка дошкольного возраста должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что, в принципе, составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

ЛИТЕРАТУРА

1. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений/А.В.Запорожец. - М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1960. - 427с.
2. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Авт.-сост. Ю.А.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. - М: АРКТИ, 2000.

3. Колесов, В.Д. Основы гигиены и санитарии/В.Д.Колесов, Р.Д.Маш. – М.: Просвещение, 1989. – 191с.
4. Куликов, В.П. Потребность в двигательной активности. Физиология, валеология, реабилитология./В.П.Куликов, В.И.Киселев. -Новосибирск: Наука, 1998. – 145с.
5. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников: Сб. научн. труд. //ВНИИФК /Под общ.ред. Е.Я. Бондаревского. - М.: ФиС, 1988. – 116с.
6. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.
7. Снигур, М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью/М.Е.Снигур// Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – С. 63-64.
8. Шишкина, В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста. Средства оптимизации двигательного развития детей/В.А.Шишкина, М.Н.Дедулевич//Пралеска. – 2009. - №1. – С.39 – 43.
9. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошк. образования/В.А.Шишкина. – Мн.: Зорныверасень, 2006. – 184с.

ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Е.Л. Глухова, Ф.И. Глухов

Россия, г.Шелехов,Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность»

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения.

Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

В решении этих задач немаловажную роль может сыграть настольный теннис-вид спорта, который доступен лицам разных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психологические и волевые качества человека.Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений,способствующих развитию координации.Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы,двигательного аппарата,улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость,решительность,смелость, честность,уверенность в себе,находчивость, быстроту мышления, изобретательность,тонкий расчёт,глазомер,внимание,выдержку,волю к победе и другие ценные качества.

Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей,особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата.Он получил широкое распространение в санаториях,домах отдыха, детских оздоровительных и

спортивных лагерях и т.п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования он включен в программы дошкольного и школьного физического воспитания.

Именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования.

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся. Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения.

Несмотря на внешнюю простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Ребенка, начинающего обучение в спортивной школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода - способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, использу-

ется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

При обучении с использованием игровой формы в тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т.д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения задач, поставленных перед занимающимися.

Применение игрового метода в основной части тренировки у младших школьников.

Овладение правильной хваткой ракетки:

-эстафета с передачей ракетки;

- эстафета прыжками, держа в руке ракетку;

-игра «Третий лишний» По краю стола вокруг разложены ракетки на одну меньше, чем занимающихся. По команде дети должны взять ближнюю ракетку.

Жонглирование мячом:

-беговая эстафета с передачей мяча;

-эстафета с переносом мяча на ракетке;

-эстафета с набиванием мяча ракеткой;

-соревнование на жонглирование в разных позах (в приседе, сидя или лёжа на полу, на одной ноге);

-соревнование на набивание мяча об тренировочную стенку;

-соревнование парами – переброс мяча от одного игрока другому по воздуху

-соревнование на бросок мяча правой(левой) рукой в стенку; об пол (кто дальше);

-соревнование на бросок мяча правой(левой) рукой в стенку с ловлей мяча;

-соревнование на переброс мяча с одной руки на другую;

-соревнование на жонглирование мячом правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно на количество;

-групповые игры : «Карусель», «Пулька», «Один против всех», «Игра на тренера».

НОВАЯ ШКОЛА ГЛАЗАМИ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА **Что общего между идеями Януша Корчака и физкультурой в школе?**

А.А. Гончаров

Россия, г. Белгород, Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 5 г. Белгорода»

Какой должна быть новая школа? В чём состоит её принципиальное отличие от школы «старой»? Какими компетенциями и чертами характера должен обладать педагог нового типа? Парадоксально, но факт: я никогда не задаю себе таких вопросов (точнее – не формулирую их таким образом), но при этом каждый день на них отвечаю. У меня нет другого выбора: меняется школа, меняются дети, а значит, меняемся и мы, педагоги. Новые времена – это всегда новые вызовы. Если учитель готов к этим вызовам – значит, будет успешен и он сам, и его ученики. Этому учит нас жизнь. Этому учили меня в армии – держать удар.

Меня зовут Александр Александрович – и для меня это всё ещё непривычно. Совсем недавно дворовые друзья называли меня просто Сашкой. Казалось, ещё вчера кто-то кричал командным голосом: «Р-рядовой Гончаров!» Но теперь я в школе – и должен соответствовать. Впрочем, некоторые старшеклассники из числа тех, кто успевает на уроках физической культуры «на отлично», называют меня Сан Санычем. Точно так же меня называют коллеги – уважительно, и родители – слегка иронично. Бывает, иной второклассник спросит: «А почему большие ребята Вас так зовут – Сан Саныч?» Я объясняю – и у них словно добавляется дополнительный стимул учиться «на отлично».

Новая школа должна выращивать *Гражданина*. Это трудно. Всегда проще вырастить *потребителя* и назвать выпускника школы «личностью, готовой жить и работать в условиях рыночной экономики». Ещё проще вырастить *исполнителя* и придумать под это дело красивую концепцию: вот перед вами человек с набором компетенций и навыков для того, чтобы поступать в вуз, идти на производство и так далее. Производство потребителей – это всегда конвейер, в то время как воспитание граждан – непременно ювелирная работа, где необходим индивидуальный подход.

Новая школа – не значит отрицание старого, отказ от традиций. В своё время я начитался трудов замечательного польского педагога Януша Корчака и понял, что зачастую новое – это просто возврат к старому. «*Детей нет – есть люди, но с иным масштабом понятий, иным запасом опыта, иными влечениями, иной игрой чувств*», – писал Корчак [1].

Дети – это люди. Казалось бы, знак равенства между этими понятиями подразумевается сам по себе, но всегда ли мы следуем сформулированной Корчаком заповеди? Ребёнок способен чувствовать фальшь не хуже любого взрослого. Если вы заигрываете с ним – он почувствует и «закроется». Если будете честным – наградой станет доверие.

На уроках физкультуры в младших классах у нас сложилась небольшая традиция. Когда у кого-то из ребят случается день рождения, мы подбрасываем именинника в воздух столько раз, сколько ему исполнилось лет. Ребятам не просто нравится это нововведение – они в буквальном смысле считают дни до того момента, как их поздравят на физкультуре и, конечно, раз 15 напомним, что «у меня завтра день рождения». Как-то раз одна девочка пригласила меня на день рождения. Потом ещё один мальчик. И ещё. И ещё. Я, конечно, приглашениями не воспользовался, но для меня сам факт таких просьб – приехать на семейный праздник – является свидетельством высочайшего доверия и лучшей наградой.

«Воспитатель, который не хочет неприятных сюрпризов и не желает нести от-

ветственность за то, что может случиться, – тиран» [1]. И это тоже – цитата из Корчака: я не умею так просто и понятно формулировать сложные мысли. Надо нести ответственность. За себя и за того мальчишку из 2-го «Б». Однажды на уроке по технике безопасности я учил ребят, как правильно падать – для того, чтобы не получили увечья, поскользнувшись в гололёд или получив толчок от товарищей по играм. Каково же было моё удивление, когда на следующее утро меня... благодарили родители: «Спасибо, сан Саныч, теперь и мы знаем, как правильно падать!» Новая школа должна учить падать и вставать – в прямом и переносном смысле.

На уроках я часто привожу ребятам пример с воздушным шариком:

– В школу надо приходиться с хорошим настроением, счастливым.

– Это как? – спросит меня школьник.

– Очень просто. Если вы отпустите шарик, куда он полетит?

– Вверх! – хором кричит класс.

– Правильно. Вот и вы будьте как этот шарик на уроке и в жизни. Наберите как можно больше воздуха – и вперёд!

Я в шутку называю эту методику «установкой на счастье». Мне кажется, она работает.

И снова возвращаюсь к незабвенному Корчаку: «Многие детские игры – подражание серьёзной деятельности взрослых» [2]. В первый год моей работы был случай, который многому меня научил. Мы изучали опорный прыжок, который больше известен как «прыжок через козла». Ребята попросили показать, как правильно его выполнить. Я, молодой и горячий, только вернувшийся из армии, попросил поднять снаряд на максимальную высоту.

– Не перепрыгнете! – засомневался класс.

Я перепрыгнул и услышал за спиной одобрителный гул. В это время в том же самом спортзале занимались ребята с моим коллегой – учителем физкультуры в возрасте под 50.

– А Вы так не прыгнете, Николай Андреевич! – со смехом сказали его воспитанники.

Николай Андреевич оказался ещё более горячим, чем я:

– А ну-ка, опустите снаряд чуть ниже! А теперь принесите сюда гимнастического коня. Да-да, поставьте их рядом!

Школьники забеспокоились не на шутку:

– Ну не надо!

– Перестаньте!

– Зачем так, Вы же взрослый!

Да что там школьники, я и сам наблюдал за развитием событий в полушоковом состоянии.

Николай Андреевич разогнался. Оттолкнулся. И перепрыгнул.

– Да-а-а! – наградой ему стал дружный восторженный рёв, переходящий в овации.

Возможно, для Николая Андреевича это был самый главный прыжок в жизни. Он доказал, что находится в прекрасной форме не мне и не детям, он доказал это себе. И ещё он преподал мне важный урок – урок уважения к своим коллегам, к тем, кто старше, опытнее, мудрее.

Я не люблю аббревиатуры и словосложения. Мне режет слух сокращение «физ-ра». Я не люблю слово «физрук». Потому что эти слова умаляют то дело, которому я хочу посвятить свою жизнь. Эти слова не вписываются в концепцию новой школы. Януш Корчак, кстати, это тоже понимал, и потому писал: «Здоровье – это главное жизненное благо».

Здоровье как благо и ценность закладывается именно на уроках физической культуры. Но добиться этого авторитарными методами невозможно. Трагическая

биография Корчака и миллионов людей, уничтоженных в XX веке во имя якобы высоких целей, доказывают, что цель не оправдывает средства, а железная рука не способна загнать человечество в счастье. Здоровый образ жизни должен быть сознательным *выбором* человека, и моя задача как педагога – *поставить* ребёнка перед этим выбором. Причём сделать это надо максимально деликатно и без нажима – мало, что ли, среди нас людей, возненавидевших в школе уроки физкультуры именно по причине деспотии учителей, которые «знали как лучше»? И снова – Корчак: «*В окопах не рождается никто. В цепи человек человека заковывает. Всё, что достигнуто дрессировкой, нажимом, насилием, - непрочно, неверно и ненадежно*» [1]. Польский педагог знал, о чём говорит. Он в буквальном смысле *выстрадал* свои идеи.

В новой школе – новые дети. Они другие. Психологи говорят, что у них клиповое мышление. Классные руководители утверждают, что они «реактивные». Уборщицы шушукуются в подсобке: «Не та нынче детвора...» И иной раз приходится слышать от кого-то из коллег: взять бы хворостину и... Потому что когда дети разные – это неудобно, а когда унифицированные – наоборот, очень удобно.

Новые дети – они неудобные. Они были бы удобными, если бы ходили по струнке, безропотно выполняли упражнения и не задавали неудобных вопросов. Проблема лишь в том, что **из удобных детей невозможно вырастить настоящих граждан**. И новая школа это понимает.

«Современное воспитание требует, чтобы ребенок был удобен. Шаг за шагом оно ведет к тому, чтобы его нейтрализовать, задавить, уничтожить все, что есть воля и свобода ребенка, закалка его духа, сила его требований и стремлений» [1]. Эта цитата может показаться современной, но ей почти сто лет. Это тоже из Корчака. Новая школа должна сделать всё возможное, чтобы приведённая выше мысль выглядела как анахронизм. Детей нет – есть люди.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корчак Я. Как любить ребенка: Книга о воспитании / Я Корчак. – М.: Политиздат, 1990. – 493 с.
2. Латышина Л.И. История педагогики: история образования и педагогической мысли / Л.И. Латышина. – М.: Гардарики, 2005. – 603 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРЫ В ЯПОНСКИЙ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ЦЕЛЮ ПОВЫШЕНИЯ ИХ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В.А. Грошев, А.И. Бобкова

Россия, г. Красноярск, Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва

Анализ современной научно-методической литературы и практика физического воспитания свидетельствуют о том, что применение новых видов физкультурно-спортивной деятельности существенно повышает интерес студентов к физической культуре. Особо важным данное направление деятельности является в связи с тем, что современные молодые люди всё больше отдают предпочтение нетрадиционным видам двигательной активности. Для формирования мотивации студентов средних специальных и высших учебных заведений к систематическим занятиям физической культурой и спортом целесообразно применять как в аудиторное, так и в неаудиторное время новый вид спорта – японский мини-волейбол. Актуальность применения вышеуказанного вида спорта продиктована: высокой доступностью для лиц любого уровня подготовки; лёгкостью в организации педагогического процесса; низкой стоимостью необходимого инвентаря.

Данный вид спорта был придуман в Японии, а именно на о. Хоккайдо, г. Тайки, не так давно в сравнении с традиционным волейболом. Японский волейбол был организован спонтанно - обществом японских мамочек. Из-за того, что в городе Тайки суровый климат, и занятиям спорта в Японии уделялось не такое большое внимание, как другим сферам деятельности, женщины придумали мини-волейбол, в последствии названный - японским. Подобную выдумку, они объясняли тем, что людям не хватает двигательной активности. И это касалось разных категорий людей, начиная от самых маленьких - дошкольников, и заканчивая пожилыми и людьми с ограниченными возможностями. После возникновения игры и применения ее, сначала на дворовых территориях, а уже затем в спортзалах и площадках, у людей проснулся необычайный интерес к новому виду спорта. Изначально игра покорила свой город, где она была изобретена, затем ближайшие города и населенные пункты Японии. И вскоре, о Японском волейболе знала вся страна - Япония и приближающиеся к ней территории, куда входил Дальний Восток. На данный момент игра уже практикуется в ряде городов России.

Согласно официальным правилам данный вид спорта называется мини-волейбол. Английское название «mini volley». Площадка для игры в мини-волейбол представляет собой прямоугольник со сторонами 9х6,1 метров [1, с. 2]. Границы площадки обозначаются линиями шириной 5 сантиметров, линии должны входить в площадь волейбольной площадки.



Рисунок 1 площадка для игры в мини-волейбол

Для игры используется специальная сетка для мини-волейбола или бадминтона. Высота сетки должна быть 1,55 м. Для крепления сетки используются шесты для игры в бадминтон. Во время игры используются официальные мячи Всеяпонской ассоциации мини-волейбола [2, с. 2]. Стандартные размеры мяча: толщина материала 0,02 миллиметра; вес 50 грамм; диаметр - 35 сантиметров в спущенном состоянии (сложенном состоянии).



Рисунок 2 мяч для игры в мини-волейбол

Основной принцип игры такой же, как и в классическом волейболе, но существуют некоторые отличия, которые прописаны ниже.

Одна команда состоит из шести игроков (максимум), и тренера. Но во время игры на площадке могут находиться только 4 игрока. Одежда игроков одной команды должна быть одинакового цвета. В мини-волейболе команды определяют победителя исходя из трёх сетов, один сет - 11 очков. Команда, выигравшая два сета, считается победителем. Подающая команда может получить очко, забив гол, но если при этом противоположная команда забивает гол, к ней переходит право подачи и тогда счёт остаётся неизменным. Игроки могут бить по мячу любой частью тела выше пояса. Касание мяча во время блока считается как один удар по мячу. Расстановка игроков осуществляется следующим образом: правый задний, правый передний, левый передний, левый задний [3, с. 3]. Игроки должны находиться на соответствующих местах до подачи.

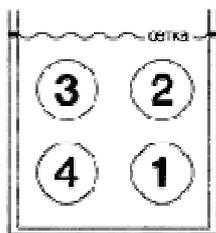


Рисунок 3 Расстановка игроков на площадке

И, конечно, сам мяч для японского мини-волейбола помимо размера имеет ключевые отличия от классического варианта, что и делает данную игру доступной для широкого круга лиц, а именно - структура мяча состоит из более тонкого прорезиненного материала, в связи с этим полёт спортивного снаряда становится более медленным, позволяет сгладить изъяны в технике приёма и передачи. Особый размер и относительная лёгкость мяча влияет на непредсказуемую траекторию его полёта при нападающем ударе. Вышеназванные факторы делают данную игру более подвижной, розыгрыши каждого мяча более длительными.

Отражённый в данной статье новый вид спорта – японский мини-волейбол может применяться как один из видов спорта учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» в средних специальных учебных заведениях, реализующих программы ФГОС СПО «050141 физическая культура». По прохождению обучающего курса студенты – будущие специалисты отрасли физическая культура смогут с лёгкостью организовывать занятия физической культурой в виде игры среди школьников, студентов, трудовых коллективов. Данная игра может применяться тренерами по видам спорта в переходном и общеподготовительном периодах в качестве повышения у спортсменов уровня общей физической подготовки, а также в качестве активного отдыха занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пасюков П.Н. Функции мини-волейбола по-японски и их реализация в системе физического воспитания студентов /П.Н. Пасюков, В.С. Быков, Н.М. Савостин // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура, 2006. - № 3 (58). - С. 118-119.
2. Правила японского мини-волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://japan-minivolley.ru> (дата обращения 07.10.2013г.).
3. Хидетоши К. Японский мини-волейбол - спорт для всех: международный проект /. К. Хидетоши, П.Н. Пасюков // Теория и практика физической культуры, 2011. - № 9.- С. 60-65.
4. Савостин Н.М. Мини-волейбол по-японски: встречай людей, приобретай друзей, участвуй: Учебно-методическое пособие / Н. М. Савостин. - Сахал. гос. ун-т, Лаб. регион. образоват. систем и пед. технологий, Ин-т педагогики, Отд-ние физ. культуры и спорта.- Южно-Сахалинск, 2004.

НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н.У. Губарь, С.А. Губарь, А.А. Королева

Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя Общеобразовательная Школа №6»

Идеи научного изучения народных игр и их практического применения в воспитании получили обоснование в трудах В.Г. Белинского, Н.А. Добролюбова, Н.Г. Чернышевского и др. К.Д. Ушинский задачу будущей педагогики видел в организации и создании из народных игр «превосходного и могущественного воспитательного средства». Е. А. Покровский подчеркивал, что игры имеют большое воспитательное значение, так как требуют «самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела и его членов здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели».

В современных условиях развития ребёнка окружённого компьютерной техникой, на первый план выходит проблема недостаточной двигательной активности и живого, а не виртуального общения детей.

В современной отечественной и зарубежной психологии развивается новое направление использования игры - игротерапия. Игра имеет огромное значение в личностном развитии ребенка. Игра наиболее объективно выявляет ресурсы интеллекта, двигательный потенциал, творческие задатки и характер, качество межличностных отношений детей друг с другом (симпатии, антипатии). Игра – это пространство для самореализации личности ребенка, универсальная модель действительности – со всеми актуальными сторонами полноценного творческого развития личности. В играх ребенок осваивает алгоритмы поведения: соблюдение правил игры; подчинение решению большинства играющих или членов команды; подчинение капитану команды; выполнение ролевых обязанностей; соблюдения требований времени и места игры; участие в игре от начала и до её завершения и др. В ней формируется и проявляется потребность ребенка взаимодействовать с миром, развиваются интеллектуальные, моральные и волевые качества, формируется личность в целом. В игре ребенок воспроизводит жизнь не только взрослого сообщества, но и природы: изображает животных, окружающий его мир. Игра всегда вводит ребёнка в реальный контекст сложнейших человеческих отношений, поскольку игра - деятельность коммуникативная, хотя по чисто игровым правилам и вполне предметная. Игра компенсирует неразработанность созидательных форм взаимодействия, выводит на подлинное сотрудничество. В процессе игры ребенок получает возможность для реализации своей индивидуальности, признания своей неповторимости в коллективе, одобрения педагогом выбранных ребенком способов реализации игровой роли. У ребенка формируется относительно устойчивая система отношений к окружающим и к самим себе, возрастает интерес к собственной личности, стремление разобраться в своих качествах, поступках, формируется самооценка; появляются и становятся существенными новые условия развития личности, а именно – собственные требования к себе, к своей культуре общения; в центр внимания в этот период становятся вопросы, связанные с нормами и правилами взаимоотношений между людьми. Складываются моральные взгляды и оценки.

Одной из особенностей народной игры, определяющих ее воспитательное значение, является большая сложность и разнообразие видов деятельности, служащих содержанием и формой детских народных игр. Народные игры требу-

ют участия самых различных психических процессов: восприятия, мышления, воображения, памяти, внимания, воли, проявления мышечной силы, ловкости, в них участвуют разнохарактерные эмоции и т.д. Истинная школа народной игры: синтез ловкого и сильного движения, драматического ролевого действия, пения. А подспудно давалась масса сведений о том, что, допустим, редьку надо сеять, полоть, следить за всходами, а потом, как вырастет, рвать «с конца, да не сорвать с кореньца», чтобы не повредить.

В народных играх много юмора, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными моментами, любимыми детьми считалками и зазывалками. Считалок и зазывалок дети знают множество.

Вот одна из таких зазывалок:

Приглашаю детвору

На весёлую игру,

А кого не примем

За уши поднимем.

Уши будут красные.

До того прекрасные.

Народные подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. Для младших школьников игры направленные на подвижность и выстраивание модели общения со сверстниками. Основная школа - игры с состязательным элементом и ролевым акцентом. Практика показывает, что и старшие школьники не останутся равнодушными к народным играм, отражающим их душевное состояние. В связи с тем, что время проведения подвижных игр несколько ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одна и та же игра может повторяться на 2–3 занятиях подряд, затем используется новая, а через несколько занятий можно, снова возвратиться к первой игре.

Подведем итог вышесказанному: игры заключают в себе элемент борьбы, состязания, а, следовательно, вызывают эмоции радости, опасения и побуждают к осторожности и этим увлекают детей. Главное условие этих игр — развить фантазию ребенка настолько, чтобы потом он сам, без помощи учителя, мог изобрести подобные игры.

Актуальность, социальная научная значимость проблемы и ее недостаточная разработанность в педагогической литературе обусловили выбор темы исследования «Народная подвижная игра, как способ повышения мотивации на занятиях физической культурой».

Цель – развитие мотивации у детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой через использование народных игр.

Гипотеза – если развитие физических качеств у младших школьников осуществлять средствами народных подвижных игр с позиции современных подходов апробация игровых технологий, то следует ожидать рост мотивации у детей к занятиям физической культурой.

Для решения поставленных задач были применены следующие **методы исследования**:

-Анализ и обобщение научно-методической литературы.

- Анкетирование, беседы.

Организация исследования

Исследование было организовано на базе МБОУ «СОШ №6» г. Ангарска в

период с 05 сентября 2013 года по 26 мая 2016года. В исследовании приняли участие учащиеся 7-8 лет в количестве 40 человек, по 20 человек в каждой группе. В предварительной беседе с учащимися и их родителями, было получено их добровольное согласие на участие в педагогическом исследовании. Выбор возрастной группы проводился, исходя из мнения о том, что именно в этом возрасте происходит становление и закладка основных физических и духовных качеств, приобщение к вредным привычкам.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап - 3 сентября 2013 г- 28 мая 2014г. (прогностический) анализ научно-методической литературы. Разработка анкеты.

2 этап – 6 сентября 2014 г- 25 мая 2015 г. (практический) проведение анкетирования, бесед с учащимися и их родителями, использование народных игр в образовательном процессе.

3 этап – 02 сентября 2015г.-26 мая 2016 г. (обобщение) анализ экспериментальных данных.

Группа, принявшая участие в формирующем эксперименте состояла из 20 учащихся 1 «а» класса посещающих занятия по физической культуре в сетке часов по физическому воспитанию образовательного учреждения 3 раз в неделю. В экспериментальной группе уроки физического воспитания проводятся по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2009) и дополнительно проводились занятия с использованием народных игр.

Народные подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой степени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В народных подвижных играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

ЛИТЕРАТУРА

1. В часы досуга /Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 с.
2. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика / Т. Овчинникова, О. Черная, Л. Баряева – СПб.: КАРО, 2010. - 248 с.
3. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова. - Кристалл, КОРОНА, 1998. – 288 с.
4. Лукинов С.П. Энциклопедия досуга / С.П. Лукинов, М. М. Мирошниченко. Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1996. – 608 с.
5. Гавришева Л. Б. Логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика и подвижные игры/ Л. Б. Гавришева, Н. В. Нищева. – М.: Детство-Пресс, 2007.- 32 с.
6. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой /Т. С. Овчинникова – М.: КАРО, 2006.- 144 с.
7. Энциклопедический словарь / Под ред. Б.А. Введенского. - 1967.

ВЫЯВЛЕНИЕ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ АЭРОБНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА

А.Б. Данилов, Е.Д. Чупрова

Россия, г. Красноярск, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Как известно, занятие по аэробике, в основном, делится на разминку, основную часть, включающую аэробный и силовой блоки, и заключительную часть. То, как будут проходить эти части целиком и полностью зависит от инструктора, составившего тренировку. Основная часть является наиболее продолжительной и объемной составной всего занятия. Именно в этой части происходит основная работа, для достижения нужных клиентам результатов. В 2013 году нами было проведено наблюдение, в котором было просмотрено и запротоколировано 100 тренировок, 41% из которых были аэробные занятия, 36% - силовые и 23% - стретчинг. Цель наблюдения: выявление наиболее часто используемых упражнений в основной части аэробных направлений фитнеса.

После разминки обычно идет аэробный блок, в котором используются различные шаги для достижения аэробного эффекта. В результате наблюдения нами были выявлены следующие шаги, которые используются наиболее часто (рис. 1).

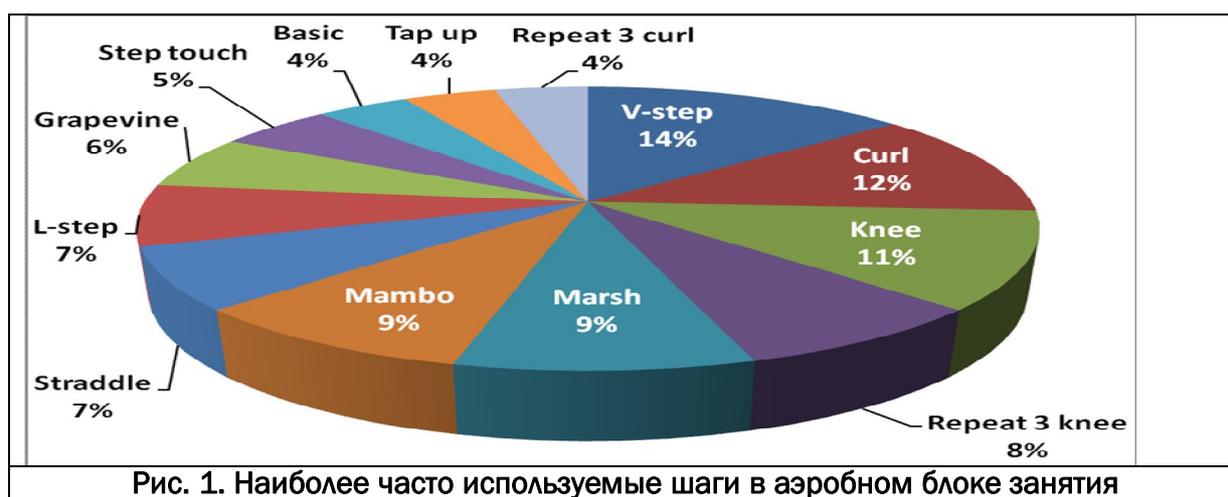
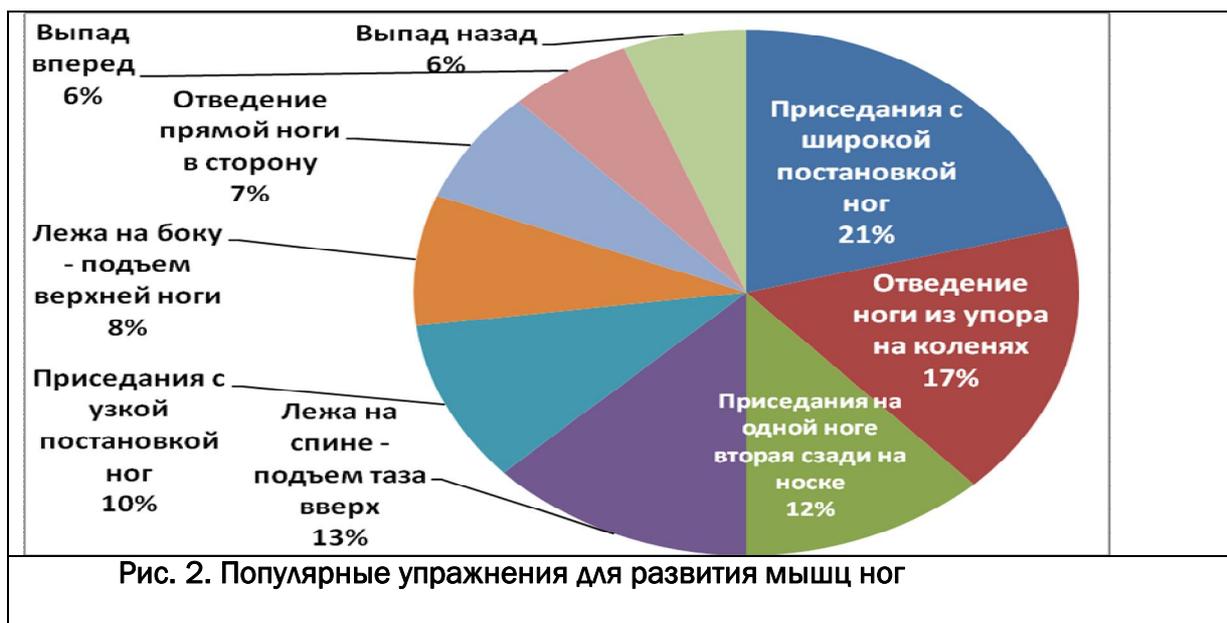


Рис. 1. Наиболее часто используемые шаги в аэробном блоке занятия

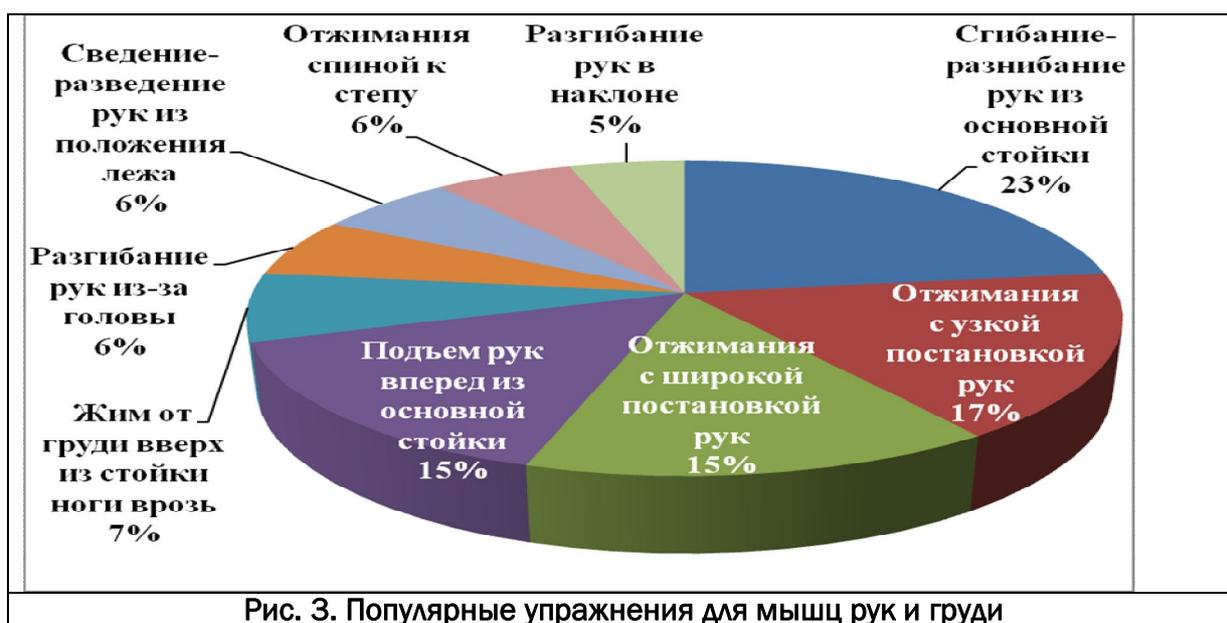
Как видно из диаграммы, самым часто используемым шагом оказался "V-step" (14%), по нашему мнению это связано в первую очередь с легкостью его выполнения, так же этот шаг легко вставить в любую комбинацию, т.к. после него удобно выполнить любой шаг или движение. На втором месте по частоте использования оказался шаг "Curl" (12%). Шаг выполняется то же просто, сгибание ноги назад - одно из самых часто используемых движений человека. Так же популярным среди инструкторов оказался шаг "Knee" (11%). Это движение выполняется очень просто, и требует поднять ногу, согнутую в колене, что влечет за собой приличные затраты энергии. Остальные указанные в диаграмме шаги так же оказались очень популярными, т.к. они очень эффективны в достижении аэробного эффекта, и просты в освоении.

Силовой блок состоит из упражнений для различных групп мышц. Большую часть внимания уделяют мышцам ног и живота. В результате наблюдения нами были выявлены наиболее часто используемые упражнения для мышц ног (рис. 2).



Самым популярным упражнением для развития мышц ног оказались приседания с широкой постановкой ног (21%), следует отметить, что инструктору важно доносить до клиентов правильную технику выполнения, т.к. ошибки могут привести к меньшему эффекту из-за включения других мышц в работу и даже к травме коленных суставов. Не менее популярными оказались отведения ног из упора на коленях (17%), упражнение удобно для выполнения, не требует долгого объяснения, а так же включает множество вариаций выполнения (отведение прямой или согнутой ноги в сторону, отведение согнутой ноги в сторону, с последующим ее разгибанием, отведение прямой или согнутой ноги назад и т.д.). Так же очень популярными оказались приседания на одной ноге, вторая сзади на носке. Их количество из всех упражнений для ног составило (12%). Остальные упражнения, указанные в графике, тоже оказались наиболее часто используемыми.

В результате наблюдения стали известны популярные упражнения для мышц рук и груди (рис. 3).



Самыми популярными упражнениями для мышц рук оказались «Сгибание-

разгибание рук из исходного положения основная стойка» (23%), а так же отжимания с узкой постановкой рук (17%), и широкой постановкой рук (15%). Следует отметить, что большая часть посетителей фитнес клубов – девушки, и развитие мышц рук их интересует незначительно, в отличие от мышц ног и живота.

Мышцы живота всегда были и будут той частью человеческого тела, за которой стараются ухаживать с особым трепетом большинство мужчин и женщин. В результате наблюдения нами были выявлены самые популярные упражнения на мышцы живота, которые дают инструкторы своим клиентам (рис. 4).



Подъем туловища из положения лежа (они же стандартные скручивания) - самое популярное упражнение для мышц брюшного пресса (33%). На наш взгляд это обусловлено их простотой и эффективностью. Упражнение хорошо себя зарекомендовало за большой отрезок времени, и почти на каждом занятии используется. Диагональные скручивания (20%), задействующие косые мышцы живота, и упор лежа на предплечьях ("планка"), развивающий силу мышц пресса в статическом режиме, также используются достаточно часто.

Немаловажное значение на занятиях по аэробике по праву придается мышцам спины. Нами были выявлены самые популярные упражнения на эти мышцы. Подъем туловища и ног из положения лежа на животе или "гиперэкстензия" выполняется наиболее часто (58%). Наклон из стойки ноги врозь так же оказался популярным средством развития мышц спины (20%). Упражнение "Rowing" представляет собой наклон с бодибаром, или штангой, с дальнейшим ее притяжением к пояснице, это упражнение составило 13%. "Deadlift" - наклон с прямой спиной из основной стойки, с бодибаром или штангой, с последующим возвращением в исходное положение, также выполняется в 13% случаев.

Таким образом, благодаря наблюдению, были выявлены следующие данные относительно наиболее часто используемых упражнений в основной части на занятиях по аэробике:

1) самыми часто используемыми шагами оказались "V-step"; "Curl"; "Knee"; "Mambo"; "Marsh"; "Repeat 3 knee"; "Straddle"; "L-step"; "Grapevine"; "steptouch"; "Basic"; "Tapup" и "Repeat 3 curl";

2) самыми популярными упражнениями для развития мышц ног оказались приседания с широкой постановкой ног; отведения ног из упора на коленях; приседания на одной ноге, вторая сзади на носке, подъем таза из положения лежа на спине; приседания с узкой постановкой ног; подъем верхней ноги из положения лежа; отведение прямой ноги в сторону; выпады вперед и назад;

3) самыми популярными упражнениями для мышц рук оказались сгибание-разгибание рук из основной стойки; отжимания с узкой и широкой постановкой рук; подъем рук вперед из основной стойки; жим вверх из стойки ноги врозь; разгибание рук из за головы; сведение-разведение рук из положения лежа, а так же отжимания спиной к ступе;

4) подъем туловища из положения лежа, диагональные скручивания, а так же упор лежа на предплечьях ("планка") оказались самыми востребованными упражнениями для развития мышц брюшного пресса. Так же часто используются такие упражнения как: подъем туловища и ног из положения лежа; опускание ног и положения лежа; упражнение "велосипед" и подъем таза из упора на боку;

5) подъем туловища и ног из положения лежа на животе или "гиперэкстензия" – наиболее применяемое упражнение для развития мышц спины, кроме этого, наклон из стойки ноги врозь, упражнение "Rowing" и "Deadlift" - также оказались самыми популярными упражнениями для развития мышц спины;

6) благодаря собранной информации можно проанализировать эффективность этих упражнений, сопоставить с желаниями клиентов. Так же можно использовать данные упражнения для составления эффективных комплексов для нужных групп мышц. Имея на руках данные результаты, и зная потребности клиентов, инструктору будет легче составить эффективную основную часть тренировки.

ВЫЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, РАЗВИВАЕМЫХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПЛОВЦОВ

С. А. Демина

Россия, г. Красноярск, Красноярский государственный педагогический университетим. В.П.Астафьева

Вода – колыбель нашей жизни. По сути, она – сама жизнь. Такое понимание позволяет квалифицировать движения в плавании как естественные, а существующие сегодня спортивные способы плавания считать тем лучшим, что отобрано человеком в процессе его эволюции и взаимоотношений с водной средой.

Совершенно очевидно, что плавание – это важный и необходимый двигательный навык, и каждый человек должен уметь плавать. И как известно в плавании задействованы многие группы мышц, а так же развиваются физические качества [3].

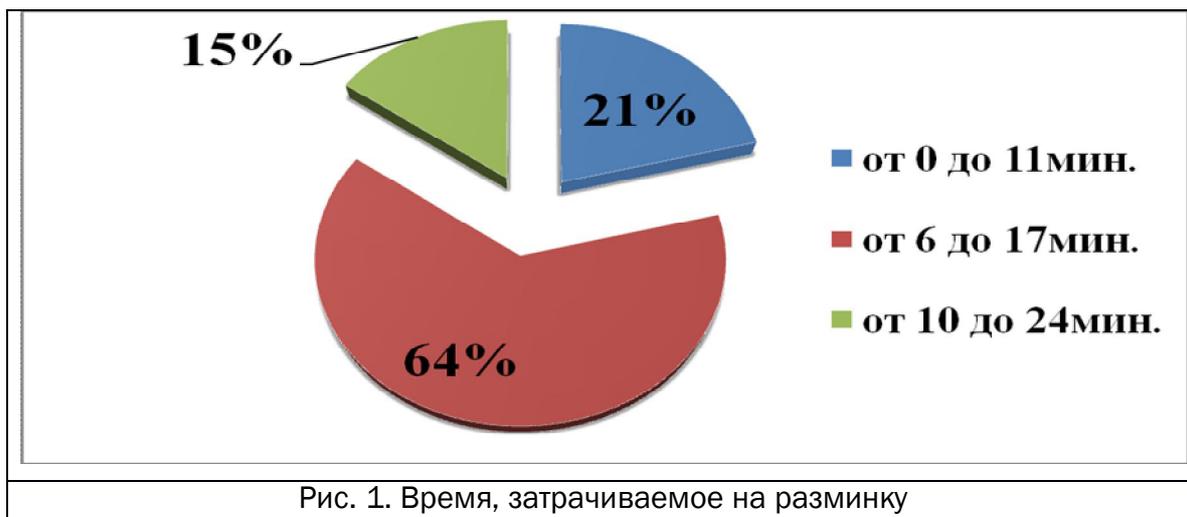
С целью выявления физических качеств, развиваемых на учебно-тренировочных занятиях пловцов, в период с февраля по май 2012 года нами было проведено наблюдение. В наблюдении приняли участие спортсмены двенадцати учебно-тренировочных групп. В ходе наблюдения нами были поставлены следующие задачи:

- ✓ определить, какое количество времени затрачивается у спортсмена на разминку;
- ✓ определить, присутствует ли разминка, проходящая на суше;
- ✓ выявить упражнения и количество метров, задаваемых на разминку;
- ✓ определить, на какое физическое качество рассчитано занятие;
- ✓ выявить интервал отдыха между упражнениями.

Урок по плаванию имеет три части: подготовительную, основную и заключительную. Обычное расположение частей на уроке по плаванию выглядит так: на суше – подготовительная, основная; в воде – подготовительная, основная, заключительная, на суше – заключительная.

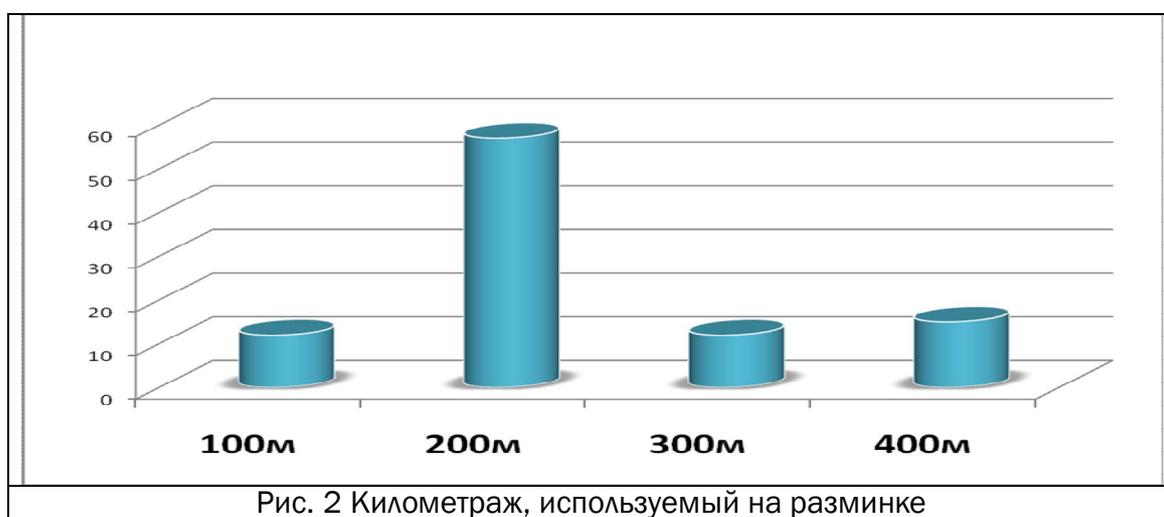
Ни в одном виде спорта занятия не начинают без подготовки к нему, то есть разминки. Не стоит ею пренебрегать для того, что бы больше времени было на само занятие. Разминка не займет много времени и заодно подготовит спортсмена к дальнейшим физическим нагрузкам.

Из рис. 1 мы можем видеть, что занимающиеся, в основном, не затрачивают более 17 минут на разминку.

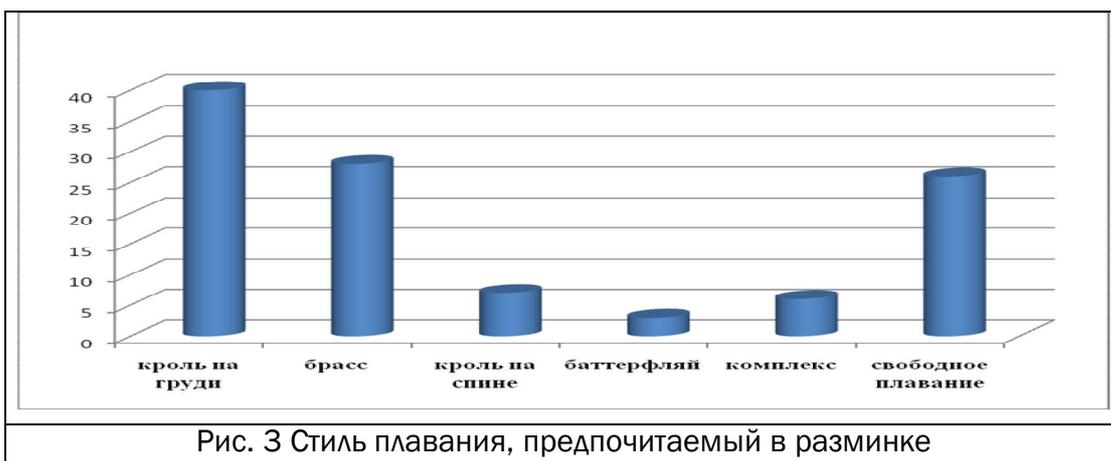


Время, которое спортсмен тратит на разминку зависит от состояния занимающегося (то есть его подготовленности), а так же от стиля плавания и отрезка заданной дистанции.

В основном дистанция на разминку составляет от ста до четырехсот метров. Так же разминка может отсутствовать, что крайне редко происходит на тренировке, так как спортсмену нежелательно начинать занятие без подготовки.



На каждом занятии разминка может как чередоваться, так и постоянно повторяться (к примеру, сегодня на разминке спортсмену нужно проплыть 200м кролем на груди, а завтра 300м брасс или регулярно проплывать 200м кролем на спине). Так же есть большая вероятность, что разминка может состоять из комплекса всех стилей плавания. На рис. 3 можно увидеть, что тренеры предпочитают использовать в разминке кроль на груди и очень редко баттерфляй, комплексное плавание и кроль на спине.



Необязательно, что бы разминка занимающегося проходила в воде.

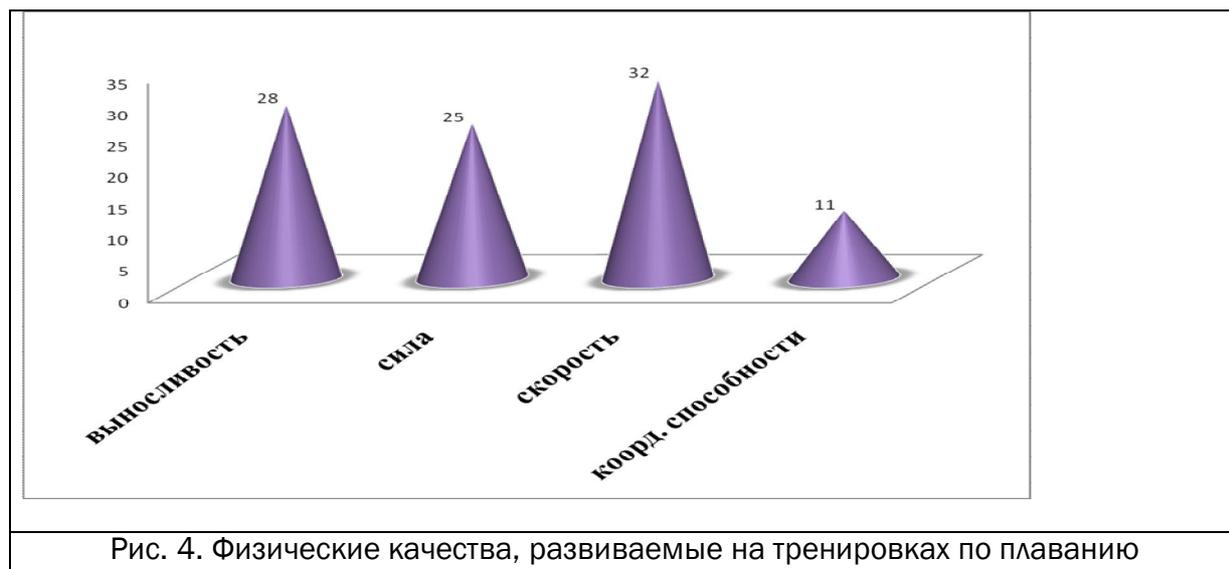
Специфика разминки пловца характеризуется, прежде всего тем, что спортсмен, готовя себя к старту в водной среде, выполняет комплексы упражнений не только в воде, но и на суше [1].

В наши дни очень мало можно встретить тренеров, которые будут давать физическую нагрузку до того, как войти в воду. Только 10% из 100 могут «похвастаться» тем, что разминка проходит на суше.

Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

В процессе разминки работоспособность постепенно увеличивается примерно до уровня, необходимого в период основной работы [1].

Так, плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц, способствует развитию и совершенствованию таких физических качеств как: выносливость, сила, быстрота (скорость), гибкость, ловкость (координация). На рис. 4 можно увидеть, что тренеры не забывают ни об одном из физических качеств, но, не смотря на это, есть не большой перевес в пользу скоростных качеств и выносливости.



Можно сказать, что все качества и способности пловца, относящиеся к различным сторонам его специальной подготовленности, в конечном счете, суммируются в двух собирательных качествах – скоростных возможностях и специальной выносливости, уровень развития и особенности взаимоотношения

которых и определяют спортивный результат.

На занятиях по плаванию желательно применять игры и развлечения, которые содействуют: 1) повышению интереса к повторению знакомых упражнений; 2) повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятия; 3) воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы; 4) воспитанию чувства товарищества, укреплению коллектива; 5) всестороннему развитию физических качеств.

Нагрузки должны быть оптимальными для относительной нормализации физиологических функций. Это позволяет осваивать большой объем упражнений, уделяя внимание технике и тактике плавания.

Плавание требует больших энергетических затрат. При любой мышечной деятельности в организме развивается состояние, при котором работоспособность временно снижается – это состояние называется утомлением. И для того что бы организм смог, хотя бы частично, восстановиться ему необходим отдых между упражнениями [2].

Интервал отдыха, прежде всего, зависит от метода тренировки и от состояния, занимающегося на нагрузку. Из нашего наблюдения мы выявили, что отдых составляет от 2 минут до 30 секунд.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным [4].

Таким образом, мы пришли к выводу, что разминка, которая проводится на суше несколько «запущена», и хотелось бы, что бы тренеры задумались о ведении подготовительной части спортсмена на суше. Так же можно сказать, что тренеры гармонично развивают физические качества занимающегося, при этом, не забывая увлекать их еще и играми, свободным плаванием. Ведь, чтобы у спортсмена не пропал интерес к физической деятельности (в данном случае к плаванию) он должен «отвлекаться» от своей привычной деятельности.

Хотелось бы сказать, что многие люди, оправдывая нежелание заниматься физическими упражнениями, ссылаются на то, что у них для этого не хватает времени. В этой связи уместно вспомнить изречение: «Чем меньше времени тратишь на спорт, тем больше его потребуется на лечение» [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Аикина Л.И. Особенности предстартовой разминки и массажа пловцов высокой квалификации/Л.И. Аикина//Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. – С.5-7.
2. Булгакова Н.Ж. Пятьсот статей по плаванию / Н.Ж. Булгакова, В.Б. Авдиенко, Т.Г. Фомиченко// Теория и практика физической культуры. – 1995. - №10. – С.48-51.
3. Крылов А.И. Плавание в физическом воспитании школьников /А.И. Крылов, С.В. Ковнова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – №20. – С.17-20.
4. Парфенов В.А. Тренировка квалифицированных пловцов /В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт,1979. – 166 с.
5. Непочатых М.Г. .Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова. – СПб.: СПбГУЭФ, 2009. – 70 с.

ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В. Г. Джанвелян

Россия, г. Оренбург, Оренбургский государственный институт менеджмента

В современном мире все большую значимость приобретает физическое воспитание и развитие людей. С появлением многочисленных удобств, технологий, развлечений мы перестали заботиться о своем здоровье. А ведь только здоровый человек может двигаться вперед, добиваться поставленных целей, совершенствоваться. Люди не задумываются, что, потеряв здоровье, им не будет в радость ни заработанное состояние, ни всемирная слава и признание – все то, к чему они так стремятся, не задумываясь, отдавая на достижение этого все свои силы и возможности. Но действительно важное, на что должен направлять человек свои возможности – это физическое совершенствование и духовное развитие. Духовное развитие позволит каждому жить в гармонии с собой, устойчиво переносить характерные для современного общества конфликты, стрессы и негативные ситуации. А физическое совершенствование и воспитание и есть главный атрибут здорового человека.

О необходимости физического совершенствования свидетельствуют многочисленные причины, особенно в настоящее время. Это и плохая экология, и нестабильные политическая и экономическая ситуации, и сидячий, в основном, образ жизни, ведь чем больше развивается наука, чем дальше идет научно-технический прогресс, тем меньше производство нуждается в ручной силе, весь труд рабочих заменяют машины, и мы получаем общество, в котором практически нет применения физического труда и силы людей, а это, свою очередь, приводит к развитию различных заболеваний, вызванных преимущественно сидячим образом жизни. От этих факторов человек не может никуда укрыться, но он может заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, а одним из основных составляющих здорового образа жизни является физическая культура и спорт.

Какие же существуют подходы для развития системы физического воспитания на современном этапе? На взгляд автора данной публикации, это, прежде всего, изменение нравственного самосознания народа. Когда люди начнут понимать, насколько важно сохранить свое здоровье, они сами захотят заниматься спортом, проводить свободное время не в Интернете, не в клубах и различных развлекательных центрах, а начнут посещать различные спортивные комплексы и школы. Для достижения этого сознания необходимо активное действие властей, преподавательского состава образовательных учреждений, различных молодежных организаций, отраженное в виде рекламы, пропаганды. Спорт должен стать культом никогда не теряющим своей значимости в глазах людей. Но все это возможно, только если власти действительно начнут заниматься физическим воспитанием народа. И вместо рекламы различной алкогольной и табачной продукции, различных клубов и баров Интернет, Телевидение, Радио начнут активно распространять рекламу здорового образа жизни. И тогда вырастет здоровое, красивое, духовно развитое поколение, способное на новые открытия и подвиги. Хотелось бы надеется, что это когда-нибудь станет реальностью, и мы узнаем, что значит, на самом деле, жить в мире, мы узнаем как же, действительно, прекрасна жизнь и наша планета Земля.

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Дорофеева, Т.В. Давыдова

Россия, Кемеровская область, г. Новокузнецк, детский сад № 243

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Надо помнить, что до 2 - 3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада. Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей [1,с.28].

В поведении ребенка в период адаптации происходят некоторые изменения:

- **Эмоции ребенка.** В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача.
- **Контакты со сверстниками и воспитателем.** Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными.
- **Познавательная активность.** Первое время познавательная активность может быть снижена или вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций.
- **Навыки.** Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).
- **Особенности речи.** У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения.
- **Двигательная активность.** Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными.
- **Сон.** Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо.
- **Аппетит.** В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит.
- **Здоровье.** В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика [5, с.67].

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. Чего нельзя делать ни в коем случае:

- I. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!
- II. Нельзя пугать детским садом.
- III. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.
- IV. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день [2, с.24].

В нашем саду с 8 июля 2013 года проходила адаптация детей раннего, среднего и старшего дошкольного возраста. В этот период были предприняты следующие меры:

- Воспитателям были розданы заранее адаптационные листы на каждого ребенка;
- Ежедневно проводилось наблюдение за детьми;
- Проводятся индивидуальные консультации для родителей;
- Раскладушки с информацией для родителей;
- Также с детьми раннего возраста проводятся занятия педагога-психолога, музыкального и физического работников.

Но основную работу по скорейшей адаптации мы делаем с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, т.е. с детьми 2 – 4 лет. Также упор делается в работе на развитие познавательной сферы дошкольников, предупреждение психоэмоциональных расстройств (агрессивности и тревожности), сплочение детей. Следует отметить, что дошкольное учреждение придерживается основной «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой и ФГТ и тематического планирования на учебный год. Упражнения хоть и взяты из различных источников, но корректированы и неоднократно апробированы в ДОУ. Также воспитателям рекомендуется проводить с детьми совместные сюжетно-ролевые игры, рассматривание сюжетных картинок, разыгрывание театров с посильной помощью детей (кукольных, пальчиковых).

Рассмотрим более подробно занятия, проводимые с детьми раннего (с 2 до 3 лет) и младшего дошкольного (с 3 до 4 лет) возраста. Так как план самообразования педагога-психолога звучит «Взаимосвязь познавательной сферы и физической активности дошкольников», то на занятиях педагог-психолог придерживается следующих правил:

- комбинируем упражнения различной направленности (двигательные, познавательные, направленные на скорейшую адаптацию и развитие детей);
- берем детей по подгруппам (до 8 детей);
- строим и ведем занятия с учетом временных рамок, тематического планирования на учебный год;
- опираемся на возрастные особенности детей и особенности конкретной группы;
- развиваем познавательную сферу и двигательную активность через разные виды игр (дидактические, сюжетно-ролевые);
- активно взаимодействуем с работником по физическому воспитанию.

Вот пример занятия, которое очень нравится детям.

«Большая и маленькая собачки»

Цель: учить детей правильному звукоподражанию; действовать в соответствии со словом; продолжать формировать понятие «домашние животные»; учить различать большие, маленькие предметы;

Материалы и оборудование: большая и маленькая собаки, большая и маленькая косточки (из белого картона, по количеству детей), большое и маленькое ведра, большие и маленькие шарики, мисочки под косточки.

Ход занятия: В начале занятия педагог представляет детям большую собаку. Большая собака здороваается с каждым ребенком, и педагог рассказывает стихотворение про собаку:

К нам пришла собачка, умная такая
С детками играет, очень громко лает
(педагог предлагает детям громко полаять).

Затем педагог предлагает послушать стихотворение про собаку еще раз, но на этот раз полаять тихо-тихо.

Затем педагог убирает в сторонку и достает маленькую собаку. Собака здороваается с каждым ребенком и рассказывает стихотворение про собаку (*дублирование стихотворения про собаку*). После этого педагог говорит, что собаки очень любят играть и пред-

лагает детям выйти со стульчиков и пройти на «поляну», где разложены большие и маленькие шарики. Педагог предлагает собрать большие шарики к большой собачке в большое ведро, а маленькие шарики к маленькой собачке в маленькое ведро (*собак предварительно кладут рядом с ведрами*). По окончании игры педагог говорит, что собаки очень сильно проголодались, и предлагает детям сесть на стульчики и их покормить - сначала большую собаку - большой косточкой (*параллельно раздаются больше косточки*). Затем большие косточки убираются, и детям предлагается покормить маленькую собаку – маленькой косточкой. У детей второй младшей группы спрашивают, какую косточку они дадут конкретной собачке. Затем педагог предлагает детям поиграть с собаками еще. Дети рассаживаются на стульчики, а педагог читает стихотворение:

Стихотворение «Пес»

Вот сидит лохматый пес,
В лапы свой уперши нос.
Мы сейчас его разбудим
И посмотрим, что же будет

(педагог предлагает детям разбудить пса и после того как пес «просыпается», дети убегают. Играют сначала с большой, затем с маленькой собакой) [3,с.60].

В конце занятия педагог хвалит детей за успехи, подводит итоги занятия, и собачки прощаются с каждым из детей (*сначала прощается большая собака, а потом маленькая*). Вопросы для анализа:

1. Кто приходил в гости?
2. Что собирал конкретный ребенок в большое ведро?
3. Что собирал конкретный ребенок в маленькое ведро?
4. Какой косточкой кормил маленькую собачку конкретный ребенок?
5. Какой косточкой кормил большую собачку конкретный ребенок?

Также с детьми дошкольного возраста работает работник по физической культуре. В своих занятиях с детьми раннего возраста мы используем не столько физическое развитие, сколько развитие движений. Все действия организуются в игровой форме. Занятия объединены определенным игровым сюжетом (например, «Курочка Ряба»). В своей работе придерживаемся следующих задач (на примере 1 квартала):

1. учить ходить и бегать, координируя движения рук и ног, не опуская головы;
2. энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках в длину;
3. развивать глазомер, ловкость, умение действовать сообща в процессе выполнения физических упражнений; выполнять правила подвижных игр [7,с.37].

Таблица 1

Задачи развития движения детей раннего возраста
(на примере 1 квартала)

СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ
ХОДЬБА		
«Стайкой» за воспитателем с одной стороны площадки на другую	Ходьба вдоль границ зала «стайкой»	Ходьба парами, взявшись за руки
БЕГ		
Бег «стайкой» на расстоянии до 10 м	Бег вдоль границ зала небольшими группками	Бег вдоль границ зала всей группой
УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ		
Ходьба по прямой дорожке, ограниченной	Ходьба по доске, положенной на землю	Ходьба по наклонной доске шириной 25 см (один

линиями (ширина 25-20 см, длина 2-2,5 м)		конец приподнят на 15-20 см)
ПРЫЖКИ		
Ритмичные приседания и выпрямления	Подпрыгивание на двух ногах	Прыжок вверх
ПРОКАТЫВАНИЕ МЯЧА		
Катание мяча с горки или ската и бег за ним	Катание мяча воспитателю в положении сидя, стоя	Бросание мяча руками снизу вперёд и вверх
ПОЛЗАНИЕ		
Ползание на четвереньках в разных направлениях	Ползание на четвереньках к предмету на расстояние 3 – 4 м	Ползание по дорожке между двух линий
ПОСТРОЕНИЯ		
Свободное	Врассыпную	В полукруг

Также на группы еженедельно раздаются комплексы для утренней гимнастики. Вот пример занятия для детей раннего возраста [4, с.25]:

Таблица 2

Физкультура через сказку «Колобок» (младший возраст)

Жили – Были дед и баба На полянке у реки И любили очень – очень На сметане колобки. На полянку весело ребятки спешат, Дедушку и бабушку навестить хотят.	<i>Ходьба и бег.</i>
Вот и прибежали детки в гости. Возле леса на опушке Жил старик со своею старухой.	<i>Ходьба детей.</i>
Попросил старик старуху: «Испеки мне колобка».	<i>Логоритмическая разминка ОРУ с маленькими мячами.</i>
Бабка тесто замесила	<i>Имитация лепки.</i>
Колобка она слепила. В печь его поставила Там его оставила.	<i>Повороты туловища.</i>
Вышел он румян, пригож И на солнышко похож.	<i>Руки вверх потянуться.</i>
Он остыть хотел немножко И улёгся на окошко.	<i>Приседание.</i>
Не хотел он там лежать, Захотел он убежать, но вначале поскакать	<i>Бег друг за другом. Прыжки.</i>
Огород он пересёк И пустился наутёк - на мосток.	<i>Ходьба по мостику.</i>
Колобок румяный бок укатился под мосток Спрыгнем тоже мы с мостка и догоним колобка.	<i>ОВД Прокатить мяч и побежать за ним.</i>
Убежал наш колобок покатился круглый бок.	<i>Пролезть в обруч.</i>

Покатился колобок круглый да румя- ный бок, Прямо на полянку, где ждала его лиса. Стал с лисою он играть. С колобком лиса играла, далеко мячи бросала. Бросим тоже мы мячи Лисонька ты не шали, Наши мячики лови.	<i>Игра «Зайцы и лиса».</i>
Шубы нет в лесу рыжей. Зверя нет в лесу хитрей. Шутки не шути с лисой, А беги скорей домой.	<i>Медленный бег в домик.</i>
<i>Колобок прощается с детьми</i>	

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанова Т.В. Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для детей и педагогов / Т.В. Галанова . – Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с.
2. Герасимова А.С. Школа раннего развития. От рождения до 3х лет / А.С. Герасимова, В.Г. Кузнецова. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2001. – 208 с.
3. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Система работы в первой младшей группе детского сада / Н.Ф. Губанова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2008. – 128 с.
4. Павлова П.А. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста / П.А. Павлова, И.В. Горбунова. – М.: ТЦ «Сфера», 2006. – 96 с.
5. Роньжина А. С. Занятия психолога с детьми 2 - 4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению / А.С. Роньжина. . – М.: Книголюб, 2004. – 72 с.
6. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей / Е.А. Синкевич, Т.В. Большева. – СПб.: «Детство-Пресс», 2009. – 48 с.
7. Страковская В.Л. Помогите малышу к школьной жизни: оздоравливающие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 3 лет / В.Л. Страковская. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 112 с.

СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ

Т.Н. Дорохова

Россия, г.Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Социально – экономические преобразования затрагивают все аспекты жизнедеятельности человека и в значительной степени определяют масштабы инновационных процессов, охватывающих сферу образования, что связано с объективной потребностью общества в личности, готовой к принятию самостоятельных решений и осмысленному выбору жизненному пути и т.д. С этих позиций принципиальное значение приобретает поиск оптимальной модели социализации личности студента, обеспечивающий интенсивное формирование его личностных качеств, отношений и позиций как субъекта социума.

Российское общество на современном этапе развития заинтересовано в воспитании гармонически развитых, физически подготовленных граждан, где идеалом всегда была всесторонне развитая личность, в котором сочетается духовное богатство, интеллектуальное и физическое совершенство. При этом социальный заказ на формирование всесторонне развитой личности становится реально осуществимой практической задачей, в значительной мере определяющей характер отношений, умение жить вместе, разделять общие ценности, нормы поведения, идти на компромиссы в решении конфликтных ситуации и т.д.

Как социально – педагогическое явление, социализация студентов предполагает установление взаимоотношений субъекта с социумом (обществом и окружающей средой) на основе совокупности социальных знаний, общения и опыта самореализации. Обеспечивающей становление личности студентов.

Проблемы социализации личности исследуются учеными, которые рассматривают ее влияние на социальную структуру общества, систему общественных отношений и подчеркивают, что с помощью социализации человек приобретает социальную природу и способность участвовать в социальной жизни (А.И.Кравченко, Г.В.Осипов, Н.Дж. Смелзер).

В работе с сотрудниками недооценивается значение физической культуры, поскольку она содержит в себе значительные резервы для включения студентов в социализирующие ситуации познания, общения. Следовательно, в этом контакте социализация студента средствами физической культуры приобретает актуальное значение.

При этом социализация как явление обеспечивает социальную адаптацию и интеграцию или интериоризацию индивида, рассматриваемой как приспособление личности к социально – экономическим условиям, к ролевым функциям, социальным группам, социальным организациям и институтам как среде жизнедеятельности и включение социальных норм и ценностей во внутренний мир человека. Его «Я», обуславливаемое структурой каждой конкретной личности.

Поскольку проблемы социализации личности будут актуальны, пока существует человечество, то использование опыта физического в этих целях представляется уместным, поскольку такие ценности как культура, здоровье, активное долголетие рассматриваются как критерии социального прогресса.

Анализ теоретических подходов и практики педагогической деятельности по социализации студентов указывают на наличие ряда противоречий между:

- потребностью социума в социализации подрастающего поколения и неготовностью системы к социально – личностному составлению студента.
- необходимостью использования физического воспитания в социализации личности и недостаточной разработанностью механизма его использования.

Педагогов интересует социализация человека на всех возрастных этапах в двух аспектах. Во – первых, они исследуют сущность социализации относительно социально контролируемой ее части – воспитания, ее тенденции и перспективы. Во – вторых, изучают общество как социализирующую среду, выявляя воспитательные возможности для поиска путей и способов использования и усилия позитивных влияний на человека и нивелирования, коррекции и компенсации негативных явлений.

Социализацию трактуют как:

- «поток внешних – природных, социальных, социально – психологических влияний на человека, его социализирующих, продвигающих его социальность... плюс внутренние процессы, происходящие в человеке: восприятие, освоение влияний среды, причем не пассивное, а активное, т.е входящие в фонды сознания и чувств, ценностей отношении, стиля поведения и общения»;

- процесс социального становления человеческого индивида, формирование его социальной сущности.

Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетным являются образовательные аспекты, которые согласно закону РФ «Об образовании» включают: образование как процесс взаимосвязи воспитания и обучения; воспитание как процесс формирования мотивации, собственного опыта; обучение как передачу опыта опосредованно через науку и искусство.

Социально – экономические преобразования, происходящие в нашей стране, не могли не отразиться и на системе физического воспитания студентов. Возрастающие год от года соединения физической культуры и спорта с бизнесом – созда-

ние обширной промышленной сферой, производящей все виды спорта, и развитие спонсорских и рекламных отношений, ориентация стиля обуви, одежды, проведения досуга, отдыха на спортивный лад – позволило физической культуре приобрести статус СУБКУЛЬТУРЫ.

В современных условиях физическая культура как субкультура стала выполнять неспецифические для нее функции социального института, помогающие будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной конъюнктуры. Так средства физической культуры используются для воспитания студентов готовности управлять, стремления к успеху, к лидерству.

Занятия по физическому воспитанию стали строиться таким образом, чтобы можно было обеспечить максимально профессионально – прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, способности к рациональной организации своего бюджета времени, внутренней дисциплины, собранности, быстроты оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и даже поражение. Именно на этот новый тип социализированной личности должно быть ориентировано физическое воспитание.

Таким образом, в понятии «социализация» заложено определенное измерение – личность и социальная среда (коллектив, общество, другие люди). Сущность данного процесса определяется из того, что, по мнению авторов, стоит за этими отношениями. Социализация предполагает установление личностью отношений с социумом, имеющим конкретные формы и конкретные модификации. При этом специфика данного общества влияет на личность, отражается в ней, преломляясь через ее особенности.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Кравченко А.И. Прикладная социология и менеджмент / А.И. Кравченко. – М., 2009. – 250 с.
- 2.Поппер К. Открытое общество и его враги / К. Поппер. – М., 2010. – 290 с.
- 3.Осипов Г.В. Социальная природа и способность личности участвовать в жизни социума/ Г.В. Осипов. – М.: Аспект, 2008. – 190 с.
- 4.Смелзер Н. Социология / Н. Смелзер. – М.: Академия, 2010. – 250 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

С.Г. Дудкина

Россия, г. Белгород, ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Общество на каждой ступени своего развития разрабатывает концепции и создаёт общие программы развития, воплощение в жизнь которых приводит к обозначенной цели. На базе данных программ разрабатываются конкретные программы в сфере физической культуры. Касательно общества преобразовательная деятельность выражается в организации, создании государственных и общественных органов управления физическим воспитанием.

В целях реализации разнообразных потребностей людей государство образует системы, которые позволяют удовлетворить общественные и личные нужды. Так, для реализации физкультурного образования в Российской Федерации функционирует система физического воспитания. Она играет главную роль в приобщении населения к систематическим занятиям физическими упражнениями, использовании, усвоении, передаче и умножении многообразных ценностей в области физического совершенствования человека. Система физкультурного образования - относительно самостоятельное, целостное сложноорганизованное образование динамического

типа, со своими принципами функционирования, задачами и целями. Цель, поставленная перед обществом в области физической культуры в целом - это мысленное предвосхищение того, каким должен стать человек в процессе и результате включения различных видов физкультурной деятельности, связанных с удовлетворением и развитием всевозможных потребностей [1, 4].

Формирование целей системы физического воспитания и её подсистем определено рядом факторов, обязательно учитывающихся в практике физической культуры. В основе их лежат общественные и личные потребности, продиктованные интересами государства, объективными условиями жизни, социокультурными, этническими традициями и нормами.

Общественные цели, имеющие общегосударственный и общенациональный масштаб, отражаются в государственной политике в области физической культуры, базирующейся на конкретных концептуальных положениях, обуславливающих социальную организацию и общую направленность системы физического воспитания.

Нахождение целей образования и воспитания в области физической культуры на государственном уровне во многом определено сформировавшимися политическими и социально-экономическими условиями развития общества.

Например, в первые годы советской власти развитие физической культуры было связано с организацией военно-прикладной физической подготовки и становлением физического воспитания в системе образования.

В конце 40-х — начале 50-х гг. XX в. задачи физкультурных организаций были откорректированы с учётом авторитета отечественного спорта на международной арене.

В связи с переходом России в начале 90-х гг. XX в. к новой политико-экономической модели общественного развития, существенные изменения затронули и систему физического воспитания.

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года охарактеризовано современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации и обозначена главная цель государства в сфере физической культуры и спорта — оздоровление населения страны, выработка здорового образа жизни нации, гармоническое воспитание здорового, физически крепкого поколения и достойное выступление российских спортсменов на международных спортивных соревнованиях [4].

Государственная политика в области физкультурного образования предусматривает следующие направления деятельности в развитии физической культуры:

- создание понимания необходимости занятий физической культурой, повышение уровня знаний в этой области;
- усовершенствование системы управления и организации физической культуры, разработка новых организационно-управленческих решений, направленных на формирование системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения;
- организация условий для достойного выступления российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях;
- развитие спорта высших достижений;
- развитие спортивной медицины, актуальных направлений науки в области физической культуры, использование результатов научных исследований в практике физкультурно-спортивного движения России;
- создание постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, вовлекающей граждан в активные занятия физической культурой и воспитание здорового образа жизни у граждан, особенно у детей;
- предоставление детям, лицам с ограниченными возможностями здоровья

- и пожилым людям льготных условий для занятий физической культурой;
- привлечение средств и различных источников для развития физической культуры, включая бюджеты всех уровней и внебюджетные средства, а также инвестиций на развитие физической культуры;
 - организация региональной политики в области физической культуры;
 - создание организационно-экономических, нормативных правовых механизмов привлечения и использования внебюджетных источников финансирования;
 - анализ эффективности использования спортивных сооружений;
 - развитие инфраструктуры для занятий физической культурой в соответствии с программами развития физической культуры всех уровней;
 - проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных соревнований;
 - подготовка спортивного резерва путём развития детско-юношеского спорта;
 - подготовка кадров и повышение квалификации работников сферы физической культуры, в том числе по вопросам менеджмента, маркетинга и права в сфере физической культуры, аттестация кадров управления [4].

Разработка и обоснование новых концептуальных основ развития физической культуры требуют коренного пересмотра направленности функционирования системы физического воспитания, отражающейся в задачах, целях и наиболее общих принципах, на основе которых ведётся деятельность по воспитанию населения. В последние годы отмечается смещение цели физической культуры в сторону приоритета психофизического развития личности, выработки её физической культуры.

Следовательно, стратегическая цель системы физического воспитания состоит в формировании физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности [4].

Программно-нормативное ядро системы физического воспитания уточняется в связи с особенностями контингента и условиями деятельности участников физкультурного движения в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном, в которых воплощаются центральные принципы физического воспитания (принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, прикладной и оздоровительной направленности) [5].

По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных образовательных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших профессиональных учебных заведениях, лечебно-профилактических организациях, армии. Занятия ведутся с опорой на государственные программы, в отведённое для этого время в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством специалистов в сфере физкультурного образования.

В настоящий момент делается неоправданный акцент на увеличении двигательной активности занимающихся. Согласно мнению В.П. Лукьяненко, теоретические знания не менее важны, чем практические умения и навыки. Более того без научно обоснованных знаний в области физической культуры невозможно достигнуть обозначенных выше целей по физкультурному образованию граждан [3].

Помимо этого сложилась ситуация, при которой специалисты, занятые в сфере физической культуры в системе специального образования, до недавнего времени применяли учебники и учебные пособия для педагогов общеобразовательной школы, так как пособия для учителей физической культуры в специальных школах выпускались редко и по большей части касались оценки уровня развития двигательной сферы детей с отклонениями в развитии и отдельным методическим аспектам занятий. Отсутствовали пособия, излагающие сис-

темные знания о физической культуре в специальном образовании, специальных теоретические положения и принципы физического воспитания школьников, имеющих особенности развития, новые педагогические технологии [2].

Укрепление здоровья нации - вопрос непростой, связанный с решением многих проблем. Наиболее сложная ситуация прослеживается в адаптивной физической культуре, и поскольку сегодня мы не можем сформировать базу для рождения здоровых детей, то педагогам нужно максимально использовать возможности, имеющиеся в специальной школе, приюте, интернате, специальном детском саду.

Занятия физической культурой отличаются весьма широким спектром воздействия на личность ребёнка, особенно имеющего те или иные отклонения. Однако данная возможность не реализуется в должной мере, несмотря на пробудившийся интерес исследователей к данной проблеме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 528 с.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.А. Дмитриев. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 176 с.
3. Лукьяненко В.П. Основные заблуждения в понимании проблем школьной физической культуры / В.П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. - 2012. - №2. - С. 46- 50.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. - 480 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЕЁ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Е.В.Егорычева, И.В.Чернышева, И.В.Сиваков

Россия, г.Волжский, Волжский политехнический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования « Волгоградский государственный технический университет»

Адаптивная физическая культура (АФК) – вид общей физической культуры для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Основная цель АФК –компенсация (а по возможности – восстановление) физических и интеллектуальных способностей, поддержание и оптимизация психофизического состояния, за счёт отпущенных природой (или оставшихся в процессе жизнедеятельности) возможностей организма.

Адаптивное физическое воспитание. Задачей адаптивного физического воспитания является формирование у инвалидов уверенности в собственных силах, а также развитие комплекса навыков и качеств, способствующих наиболее эффективно-му использованию возможностей собственного организма.

Адаптивная двигательная реабилитация. Основная задача адаптивной двигательной реабилитации – восстановление временно утраченных или нарушенных функций организма, обучение использованию комплексов физических мероприятий, которые будут способствовать наиболее быстрому и эффективному их восстановлению, а также формирование адекватных психических реакций на заболевания и травмы.

Адаптивная двигательная рекреация. Задачей адаптивной физической рекреации является поддержание и восстановление физических сил, затраченных на осуществление какого-либо вида деятельности, профилактику утомлений, а также ор-

ганизацию досуга занимающихся.

Адаптивный спорт. Задача адаптивного спорта – формирование высокого спортивного мастерства, достижение наивысших результатов в том или ином виде спорта, а также приобщение инвалида к спортивной культуре, её опыту и ценностям.

В последние годы АФК получила серьёзное развитие, как в теоретической, так и практической своей части. Накопленный в этих сферах опыт позволяет более эффективно решать такие проблемы АФК, как:

- Разработка нормативно-правовых основ АФК
- Подготовка специалистов в сфере АФК
- Фармакологическая поддержка спортсменов-инвалидов
- Социализация инвалидов и поддержка коммуникативной деятельности
- Разработка и совершенствование средств и методов диагностики и

контроля над состоянием занимающихся

Следует отметить, что, несмотря на развитие АФК, в России его проблемы решаются достаточно медленно. Основными причинами такой ситуации являются: нехватка специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений и оборудования, нехватка профессиональных кадров. Кроме того, серьёзным препятствием в развитии АФК является недостаточное осознание того факта, что физическая культура и спорт не в меньшей (или даже в большей) степени необходимы людям с ограниченными возможностями, чем людям полноценным.

Однако, что касается перспектив развития адаптивной физической культуры в России, то они не так уж негативны. На кафедре института, о котором говорилось ранее, ведется активная научно-исследовательская работа. Специалисты из различных областей объединяют свои усилия, чтобы облегчить жизнь инвалидов. В настоящий момент ученые занимаются поиском и разработкой технологий, средств и методик, способствующих реабилитации подростков, имеющих отклонения в развитии. Весьма активно изучается проведение занятий в водной среде, как средство адаптивной физической культуры. Также, решается вопрос нехватки специалистов. Организуются специальные учебные учреждения, проводятся конференции, семинары, курсы повышения квалификации. Налаживается выпуск специализированных изданий, которые предназначены как для тренеров, так и для спортсменов с ограниченными возможностями.

Как мировое сообщество, так и сами инвалиды должны четко понимать, что физкультура и спорт более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Ведь для того, чтобы полноценно общаться, инвалиду необходимы активные физкультурно-спортивные занятия и участие в спортивных соревнованиях, которые восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

В заключении всего вышеизложенного хочется отметить, что АФК позволяет осознать факт того, что инвалидность не является приговором и не обрекает человека на жизнь четырёх стенах. Занятия физической культурой являются эффективным (а, в некоторых случаях - единственным) средством реабилитации, социализации инвалида.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айшервуд М.М. Полноценная жизнь инвалида / М.М.Айшервуд: Пер. с английского – М.: Педагогика, 1991, - 179 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
3. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры / В.М. Выдрин//Теория и практика физической культуры, 2000. - № 6. - С. 10-12.
4. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 2003. - 120 с.

ОСОБЕННОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИНВАЛИДОВ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Т.А. Иданова

Россия, Иркутская область, п. Усть-Ордынский, областное государственное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»

Характеристика проблемы:

В Иркутской области проживают около 16 тыс. детей-инвалидов. Все они крайне нуждаются в особом внимании общества и многовариантной системе помощи в реабилитации и социальной интеграции. Основной задачей регионального правительства является возрастание роли государства в развитии адаптивного спорта, прежде всего в государственной поддержке спорта среди людей с ограниченными возможностями, финансировании системы подготовки спортсменов-инвалидов, формировании социальной политики в области спорта инвалидов, в частности, социальной защищенности спортсменов, тренеров, специалистов; подготовка спортсменов высокого уровня, конкурентно способных не только в России, но и на международной спортивной арене.

Создание основы для выявления, развития и сохранения талантливых спортсменов и тренеров в значительной степени способствует достижению указанной цели. Государственные службы и учреждения при всем желании не могут решить эту проблему без активного конструктивного участия всего общества, без привлечения ресурсов, опыта и энтузиазма общественных организаций. Примером тому может служить – Иркутский общественный благотворительный Фонд Тихомировых по реабилитации детей-инвалидов с помощью верховой езды (сокращенно Фонд Тихомировых), который является общественным некоммерческим объединением, имеет успешный более чем десятилетний опыт деятельности в данной сфере. Воспитанники организации – юные спортсмены-инвалиды – многократные призеры Всероссийских и Международных соревнований по конному спорту инвалидов. Одна спортсменка, имеющая серьезные нарушения функций опорно-двигательного аппарата и умственную отсталость, стала серебряным призером Всемирных Специальных Олимпийских игр. Отношение к людям с ограниченными возможностями служит индикатором развитости общественного сознания. Опыт работы показывает, что такая цель может быть реализована комплексно.

Комплексность решения мы видим в следующем:

1. Совершенствование нормативно-правовых актов в сфере адаптивной физической культуры и спорта посредством:

- разработки нормативно-правовых актов Иркутской области в сфере адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, в том числе подготовке спортсменов Иркутской области к Параолимпийским, Сурдоолимпийским играм и другим международным соревнованиям, о финансировании спортивных мероприятий;

- утверждения и реализации календарных планов официальных физкультурных, спортивных мероприятий министерства по физической культуре и спорту Иркутской

области, Управлений по физической культуре и спорту в муниципальных учреждениях области;

- разработки и утверждения областных и муниципальных программ развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов в различных аспектах;

- разработка и утверждение образовательных программ и учебно-методической литературы для специалистов по адаптивному спорту, инструкторов и тренеров-преподавателей по различным видам спорта, не имеющих достаточного методического сопровождения.

2. В целях развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов должны быть приняты меры по:

- улучшению работы по подготовке спортсменов-инвалидов на базе **ДЮСШ, СДЮСШОР**, училища олимпийского резерва, обеспечению спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования;

- организации научно-методической и практической работы с **ДЮСШ, СДЮСШОР**, училища олимпийского резерва, в целях качественной подготовки спортсменов-инвалидов, учебно-тренировочных сборов для членов сборных команд Иркутской области и Российской Федерации на спортивных базах и в физкультурно-оздоровительных центрах;

- проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий;

- обеспечению участия спортсменов, спортсменов-инвалидов и сборных команд Иркутской области в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;

- обеспечению медицинского сопровождения тренировочного процесса, проведению реабилитационных мероприятий, организации лечения спортсменов, спортсменов-инвалидов обеспечению фармакологическими, восстановительными средствами, витаминными и белково-глюкозными препаратами членов сборных команд Российской Федерации.

3. Развитие физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью включает следующие мероприятия:

- совершенствование форм и методов физического воспитания в образовательных учреждениях;

- создание опытно-экспериментальных групп для работы со спортсменами-инвалидами в целях попадания в сборную команду России;

- поддержка организации работы тренеров-общественников по месту жительства детей-инвалидов и молодежи;

- проведение в Иркутской области конкурса инновационных и вариативных программ в сфере развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов;

- укрепление материально-технической базы учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, приобретение спортивного инвентаря и оборудования;

- совершенствование совместной работы муниципальных спортивных учреждений в Иркутской области с городским образованием, с федерациями, комитетом по делам молодежи, инспекцией по делам несовершеннолетних, военкоматом и всеми заинтересованными лицами в развитии физической культуры и спорта.

4. Совершенствование управления, организации и кадрового обеспечения физической культуры и спорта предусматривает:

- организацию и проведение семинаров-совещаний для руководителей и специалистов, работающих в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

- целевую подготовку и переподготовку тренеров-преподавателей, на научных и методических базах Иркутской области;

- стажировку ведущих тренеров в сборных командах России и обеспечение их участия, а также судей по видам спорта и специалистов в совещаниях-семинарах,

проводимых Министерством спорта России;

- организацию и проведение семинаров-совещаний, научно-практических конференций по вопросам совершенствования физкультурно-спортивной работы по месту жительства, в организациях.

5. Пропаганда физической культуры и спорта посредством:

- изготовления и размещения социальной рекламы по пропаганде спорта и здорового образа жизни в форме телепередач, издание газеты и т.д.;

- создание интернет портала;

- регулярное освещение в прессе работы общественных спортивных федераций по видам спорта;

- издания полиграфической продукции (выпуск газеты управления по адаптивной физической культуре и спорту, информационных буклетов, памяток);

- организации работы пресс-центра во время проведения крупных соревнований всероссийского и международного уровня.

6. Решение социально-бытовых проблем спортсменов-инвалидов и тренеров:

- принятие решений о выделении субсидий для спортсменов-инвалидов, тренеров и специалистов в области спорта;

- начисления соответствующих премиальных выплат за спортивный результат на официальных соревнованиях;

- материальные поощрения за показанные результаты в работе.

ВЫВОДЫ:

1. Необходимо создание опытно-экспериментальных групп для работы с одаренными спортсменами-инвалидами в возрасте от 15 до 21 года на Параолимпийский цикл. Использовать опыт мониторингов и выявления модельных характеристик соответствия виду спорта.

2. Выявление и использование специалистов высокого уровня для развития адаптивного спорта в области. Тех, кто может работать на результат. Кто понимает тренерский процесс изнутри. Может дать ответ на любой вопрос из практики спортивных тренировок.

3. Использовать научный потенциал области. Научное сопровождение предусматривает качественный анализ перспективного, текущего и рабочего планирования. Использование средств восстановления в полном объеме. Регулярная оценка реакций на нагрузку, функциональное состояние, адаптация организма, психоэмоциональное состояние с использованием специальной аппаратуры. Создание опытно-экспериментальных групп поддержки и сопровождения талантливых спортсменов-инвалидов на бюджетном финансировании региона и муниципальных учреждений.

Главной задачей является вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богачкина Н.А. Психология. Конспект лекций / Н.А. Богачкина. - М.: Эксмо, 2007. 160 с.
2. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04: Санкт-Петербург, 2002. 233 с. РГБ ОД, 61:03-13/221-7
3. Козубовский В.М. Общая психология: познавательные процессы / В.М. Козубовский. - Минск: Алмафея, 2008. - 368 с.
4. Общая психология. /Под ред. М.В. Гамезо. - М.: Ось-89, 2007. - 352 с.
5. Островский Э.В. Психология и педагогика. Учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. - М.: Вузовский учебник. 2009. - 384 с.

ВЛИЯНИЕ СМИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

С.В.Коденцев, П.Ю. Брель

Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский технический университет, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

В современном обществе мы непрерывно подвергаемся внешнему воздействию окружающей среды, которое не всегда благоприятно сказывается на нашем здоровье. Это воздействие может быть вызвано разными негативными факторами: техногенными, психическими, биологическими или экологическими. Организм реагирует не сразу, но через какое-то время он определённо «даст нам знать» о том, что не всё с ним в порядке. Может показаться, что мы в данной ситуации являемся невинной жертвой, но это далеко не так, потому что степень влияния негативных факторов окружающей среды во многом определяется образом жизни, который ведёт каждый из нас. Именно поэтому проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) так актуальна в наше время.

Для того чтобы более подробно рассмотреть проблему здорового образа жизни в современном обществе, прежде всего, нужно дать определение данному понятию. Самое первое и простое определение, которое можно найти в словарях выглядит так:

«Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья» [1].

Вроде бы всё понятно, однако, и профилактика болезней, и укрепление здоровья включают в себя целый ряд составляющих, лишь при полном соблюдении которых можно назвать свой образ жизни здоровым. Помимо обычных отказа от вредных привычек и занятий физкультурой сюда входят соблюдение режима дня, правильное питание, личная и общественная гигиена, эмоциональное самочувствие и безопасная окружающая среда.

Перечень довольно большой, поэтому становится понятно, что современному человеку при нынешнем ритме жизни будет далеко не просто соблюдать все условия ЗОЖ, так как на некоторые из них он даже повлиять не в состоянии. Учитывая это, свою роль должно сыграть государство. Для сохранности здоровья своего населения страна должна предоставлять все необходимые условия, как материальные, так и духовные.

В идеале здоровый образ жизни должен стать для гражданина развитого государства не просто частью культуры, а её основой.

Со здоровым образом жизни многие, прежде всего, связывают отказ от вредных привычек. И не зря, так как именно они зачастую являются причиной серьёзных проблем со здоровьем и даже смертей. Курение, алкоголизм и наркомания являются самыми опасными, так как воздействуют непосредственно на организм человека. Наиболее пагубное влияние на здоровье оказывают наркотики, поэтому в отличие от спиртных и табачных изделий их хранение и распространение запрещено законом.

Совершенно ясно, что рост потребления наркотических веществ отрицательно скажется на здоровье нации. Об уровне потребления наркотических веществ на территории России глава ФСКН Виктор Иванов заявил следующее:

«Этот рост наблюдался в 90-е годы, когда число наркоманов увеличивалось на 30-50% ежегодно, сейчас уровень стабилизировался, при этом количество наркопотребителей опиатов составляет примерно два миллиона человек, еще порядка трех миллионов – потребители синтетических препаратов, марихуаны, гашиша и кокаина» [2].

То, что рост употребления наркотиков увеличился именно в девяностые годы вовсе неслучайно. В то время Россия пережила большой культурный кризис вследствие перестройки. Изменилось буквально всё. В след за либерализацией цен и указом о свободной торговле в нашу страну стали проникать продукты западных государств. Была снята цензура с западной культуры, в страну проникли новые чуждые ценности. Естественным следствием таких перемен в российском обществе стало явление аномии, которое и повлекло за собой рост количества человек, употребляющих наркотики.

Но как расценивается уровень потребления наркотиков на территории России в наше время? На сайте газеты «Комсомольская правда» было опубликовано следующее:

«Тем не менее, глава ФСКН считает, что уровень наркопотребления в России по-прежнему недопустимо высок. Особенно среди молодежи в возрасте от 18 до 34 лет – они составляют 80 процентов от всех наркозависимых» [2].

Почему уровень так высок, не смотря на то, что с момента окончания перестройки прошло уже более двадцати лет? Ответ на этот вопрос найти не сложно, так как он скрыт в том, что составляет нашу повседневность. Мы говорим о СМИ.

Поскольку большую часть информации мы получаем из СМИ, то интернет и телевиденье стали мощными инструментами пропаганды пассивного образа жизни, вредных привычек и наркомании в том числе. Если телевиденье и может контролироваться государством, то Интернет – «всемирная паутина» никакой цензурой не ограничена и доступна каждому, в том числе и детям.

При желании, в интернете можно найти множество сайтов и сообществ созданных людьми, употребляющими наркотики. Там они делятся своей житейской «мудростью» и рассказывают новоприбывшим о различных наркотических веществах, о том, как их получить и каким способом употреблять. Существуют и интернет магазины, где можно приобрести различные курительные смеси, которые не являются по закону запрещёнными веществами, но всё же не менее опасны для здоровья. Так же можно найти много различных музыкальных произведений, в которых пропагандируется употребление наркотиков и пассивный образ жизни. Помимо них, конечно же, существуют и различные сайты, фильмы и музыкальные группы, пропагандирующие здоровый образ жизни, но этого явно не достаточно для решения проблемы в масштабах государства.

Таким образом, проблема влияния СМИ действительно серьёзна. Государство – это совокупность политических институтов, главной целью которых является сохранение целостности общества, которое, само собой, состоит из людей, следовательно, уровень здоровья населения, как физического, так и умственного, сильно будет сказываться на общей функциональности государства. Низкие показатели здоровья нации могут привести к повышению смертности, понижению рождаемости, снижению количества работоспособного населения, может ухудшиться психологическое состояние населения.

Многие не считают данную проблему ЗОЖ серьёзной, говоря, что образ жизни это личное дело каждого. Такие идеи являются лишь доказательством безответственности их приверженцев. Все мы являемся гражданами своей страны и у каждого из нас есть перед ней ответственность. Здоровый образ жизни нужно вести не только

ради собственного здоровья, но и ради блага государства, ведь зачастую мы не замечаем, как влияем на окружающих своим примером. Только при таком уровне гражданской ответственности мы сможем сделать нашу страну намного лучше, под грамотным руководством правительства разумеется.

ЛИТЕРАТУРА

1. Википедия. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни (дата обращения 10.03.2013)
2. Сокирко В. Рост числа наркоманов в России прекратился / В. Сокирко// Комсомольская правда, 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://izh.kp.ru/daily/25838/2811308/> (дата обращения 10.03.2013)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

А. Кротова, Е.Б. Ольховская

Россия, г. Екатеринбург, ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ)

Проблема сохранения здоровья молодого поколения приобретает в настоящее время особую остроту. Реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям, существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов, среда которых формируется из детей и подростков уже в школьные годы имеющих многочисленные заболевания. По разным данным Министерств образования и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется от 10 до 15 %. В связи с этим проблема здоровьесбережения или здоровьесохранения студенческой молодежи сегодня является основополагающей в организации профессионально-образовательного процесса в вузах страны.

Одним из главных факторов неудовлетворительного состояния здоровья студентов является образ жизни. К большому сожалению культура здорового образа жизни пока еще не получила широкого распространения среди студенческой молодежи. Сохранение здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы. Однако физкультурно-спортивная деятельность не стала для большинства студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи.

Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете, показал, что основные параметры психофизического здоровья не отличаются от обще статистических данных по России. Из приведенных данных видно, что около 50% студентов, от общего числа обследованных, имеют отклонения в здоровье. При этом наиболее часто встречающаяся патология – это заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и органов зрения.

Анализ педагогической, научно-методической литературы показал, что некоторые вузовские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но они ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако рекомендуемая учебная программа для вузов не предусматривает применение оздоровительно-коррекционных средств, направленных на

поддержание зрительных функций. На сегодняшний день до сих пор существует проблема недостаточной профилактической эффективности физического воспитания из-за отсутствия комплексного программно-методического обеспечения коррекционно-оздоровительной направленности для учащихся разного возраста и обучающихся в различных учебных заведениях. Учебные программы и методические рекомендации по организации и проведению учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими близорукость, рассчитаны в основном на школьников, имеющих близорукость высокой степени, отнесенных к специальной медицинской группе и слабовидящих, обучающихся в специальных школах. В педагогических вузах проблема профилактики зрения средствами физической культуры вообще не рассматривается.

При наличии большого количества разнообразных методик и средств по профилактике нарушений и коррекции здоровья и в частности зрения учащейся молодежи, в теории и методике физической культуры отсутствует системный подход целенаправленного воздействия средств оздоровительно-коррекционной направленности на зрительные функции студенческой молодежи, обучающихся в педагогических вузах. А именно эта проблема на сегодняшний день становится актуальной, так как будущий специалист – педагог, овладевший знаниями, умениями и навыками по профилактике нарушений зрительных функций должен уметь применить их в своей дальнейшей педагогической деятельности, тем самым, способствуя здоровьесбережению населения.

Физическое воспитание студентов с ослабленным зрением должно осуществляться по трем основным направлениям: 1) использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня; 2) введение в учебно-тренировочный раздел в качестве вариативного компонента оздоровительно-коррекционной гимнастики; 3) дополнительные формы занятий физической культурой.

С целью профилактики появления и прогрессирования уже имеющейся близорукости у студентов в процессе их умственной деятельности основными видами активного отдыха должны являться следующие «малые формы» физической культуры:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика, которая включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Комплекс упражнений утренней гимнастики состоит из 9–11 общеразвивающих и специальных упражнений для наружных и внутренних мышц глаз. Специальные упражнения выполняются на фоне общеразвивающих упражнений. Завершается утренняя гимнастика дыхательными упражнениями и упражнениями для расслабления мышц;

2. Физкультурная пауза выполняется ежедневно через четыре часа умственной работы по продолжительности 5–10 минут. Она включает дыхательные, корригирующие, общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения, способствующие улучшению кровообращения в глазах, а также циркуляции внутриглазной жидкости, затем упражнения для наружных и внутренних мышц глаз.

3. Физкультминутка выполняется через каждые два часа в течение 1 – 2,5 мин. Включает 2–3 упражнения для мышц кисти и рук, ног и туловища, в сочетании со специальными упражнениями для глаз. Например: во время аудиторных занятий для расслабления мышц глаз можно использовать невидимые упражнения, выполняемые с закрытыми глазами; для снятия напряжения с цилиарной мышцы – переключение взгляда с более близкой точки на более дальнюю и наоборот; для снятия психического и зрительного напряжения – «пальминг». При работе на компьютере через каждые 40 минут, с целью снятия зрительного напряжения рекомендуется специальная автоматизированная программа видеотренинг продолжительностью 3–5 минут.

4. Позо-тонические упражнения, предусматривающие через каждые 30–

60 минут выполнение произвольного общего расслабления скелетной мускулатуры, сочетаемое с ритмичными сокращениями отдельных мышечных групп (например, сгибателей или разгибателей пальцев рук, мимической мускулатуры лица и т.п.) продолжительностью 20–30 с.

Оздоровительно-коррекционная гимнастика в рамках образовательного процесса будет воздействовать на организм студента по трем основным направлениям:

- расширение адаптационных возможностей организма студента за счет улучшения его функционального состояния, с помощью общеразвивающих упражнений;
- снятие нервно-эмоционального напряжения средствами релаксации;
- воздействие на глазное яблоко, его мышцы и сосудистый аппарат с помощью специальных упражнений.

Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако она остается мало реализуемой, так как урочные формы занятий способны удовлетворить двигательный режим студентов только на 20–25%. Актуальными становятся дополнительные формы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Для студентов с ослабленным зрением такими формами могут стать:

- самостоятельные занятия (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, оздоровительно-коррекционные мероприятия в течение учебного дня, самостоятельные оздоровительные мероприятия в выходные и свободные от учебных занятий дни);
- оздоровительный час (студентам предоставляется возможность дополнительно заниматься физическими упражнениями один час в неделю по интересам, не прерывая занятий в экзаменационный период);
- массовые оздоровительные и спортивные мероприятия (соревнования, спортивные праздники, дни здоровья и т.д.);

Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность студентов должна стать средством профилактики и коррекции заболеваний органов зрения. Студенту необходимо выбрать тот комплекс упражнений, который по объективным показателям и субъективным ощущениям даст наиболее положительный эффект в виде повышения остроты зрения, снятия зрительного утомления и достижения психического комфорта. Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марчук С.А. Социальные предпосылки организации профилактики близорукости в современном образовательном процессе: монография / С.А. Марчук, Ю.В. Марчук. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2009. – 103 с.
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ

Э.Э. Кugno

Россия, г. Иркутск, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

В связи с переменами, которые произошли в нашей стране в последние время, частичная утрата веры в некоторые нравственные идеалы, изменение экономического строя, произошли и изменения в сознании людей, в их духовной сфере. Поэтому воспитание нравственно-волевых качеств личности юного поколения является актуальным во все времена.

Младший школьный возраст является важным этапом в жизни каждого человека. Этот возраст находится между двумя возрастными кризисами, поэтому некоторые считают этот возраст относительно стабильным и не представляющим интереса для исследователей, другие наоборот считают, что в этом возрасте происходит становление личности, формирование характера.

В этом возрасте происходят значительные изменения в жизни ребёнка, меняется его социальный статус - он становится учеником, придя в спортивную секцию - он становится спортсменом, участвует в соревнованиях, вступает в противоборство с соперником, осваивает новые для него виды деятельности. Для детей на данном жизненном этапе спорт всего лишь игра. Но за этой игровой деятельностью скрываются большие изменения, происходящие в психике ребёнка. Происходит формирование его личностных качеств.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи, как физических сил, так и психических. Дзюдо закаляет личность, приучает спортсменов реально оценивать свои силы, контролировать своё поведение. Традиции дзюдо не изменяются с начала его существования и базируются на нравственных ценностях. В нашем стремительно меняющемся мире очень часто меняются жизненные ценности, что в свою очередь отражается на становлении характера подрастающего поколения. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности возникает много ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых качеств. Для того чтобы у детей, занимающихся дзюдо выработать привычку нравственного поведения, чтобы они в нужный момент могли проявить волевые качества, тренеру самому необходимо обеспечить такое психолого-педагогическое сопровождение каждому воспитаннику, которое бы способствовало формированию нравственно-волевой сферы младших школьников.

Однако, как показывает практика занятий дзюдо в группах спортивно-оздоровительной направленности, на первоначальном этапе обучения большинство тренеров особое внимание уделяют общефизической подготовке и второстепенную роль отводят развитию нравственно - волевой сферы воспитанника, несмотря на то, что в данной программе отводится большая часть времени на нравственно - волевое воспитание.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для начала занятий спортом, в частности дзюдо. Н.Д. Скрыбин (1974) считает, что данный возраст наиболее подходящий для отбора в виды спорта требующие риска, и каждый ребёнок должен выбрать вид спорта по своим способностям, но, на этот выбор спортивной деятельности оказывает влияние сочетание типологических особенностей свойств нервной системы (Ильин Е.П., 1974). При формировании спортивной мотивации у юных спортсменов необходимо опираться на их личностные особенности, такие как темперамент, самооценка, психическая надёжность. Юные дзюдоисты в силу неразвитости некоторых черт характера не могут подавлять особенности своего темперамента, поэтому по возможности необходим индивидуальный подход в выборе средств, методов, для организации занятий. Тренеру необходимо стимулировать интерес у детей к занятиям спортом, так как ошибки в организации тренировок могут привести к отсеву занимающихся особенно на начальном этапе обучения.

Младшие школьники склонны к подражанию, в качестве нравственного мотива поведения у них часто выступают идеалы. Но нравственные черты у них ещё не устойчивы, дети часто бывают капризны, эгоистичны, грубы. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества (целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие, решительность, настойчивость, выдержка, смелость). Эмоциональная сфера характеризуется лёгкой отзывчивостью на происходящие события.

Дзюдо формирует нравственные черты характера: гуманное отношение к противнику, уважение к товарищам, почтение к старшим. При занятиях дзюдо формируются волевые черты: терпимость к боли, решительность, инициативность, смелость, сдержанность, самообладание, целеустремлённость, настойчивость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров Г.Н. Основы теории педагогических систем и педагогических технологий: Учебное пособие/ Г.Н. Александров, А.А. Дзарасов, А.И. Науменко. - Владикавказ: Сев. Осет. гос. ун-та, 2001. - 76 с.
2. Загайнов Р.М. Феномен чемпионства/ Р.М. Загайнов// Физкультура и спорт. - 2001. - №1. - С. 30-31.
3. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студ. вузов/ В.Г. Максимов. - М.: Академия, 2002. - 272 с.
4. Путин В.В. ДЗЮДО: история, теория, практика. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов/ В.В. Путин, В.Б.Шестаков, А.Г. Левицкий. - Архангельск: СК, 2000. - 154 с.
5. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе/ И.С. Якиманская. - М.: Сентябрь, 2000. - 112 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Л.И. Литвенчук¹, Е.П. Врублевский²

Беларусь, г. Пинск, ГУО «Средняя школа №15 г.Пинска»¹,
УО «Полесский государственный университет»²

Актуальность: Основной задачей, выдвинутой реформой общеобразовательной и профессиональной школы, является задача повышения качества учебно-воспитательного процесса и охрана жизни и здоровья детей. В области обучения иностранным языкам это означает поиск более эффективных средств обучения общению на иностранном языке. Одним из таких средств обучения является подвижная игра. В связи с тем, что сохранение и укрепление здоровья детей невозможно без применения современных здоровьесберегающих технологий можно и нужно использовать различные варианты подвижных игр. Они предупреждают утомляемость учащихся и являются необходимым моментом на уроках иностранного языка[1].

Ученики пятых классов, которые входили в экспериментальную группу относятся к младшему подростковому возрасту, для которого характерны подвижность, активность и вместе с тем большая утомляемость.

Специфика же урока иностранного языка такова, что от учеников требуется особое внимание, быстрота реакции. Использование игр на уроке дает возможность привести методику обучения иноязычной речевой деятельности в соответствие с психофизическими особенностями учащихся этой возрастной группы и, следовательно, сделать урок эффективным, интересным, увлекательным и здоровьесберегающим одновременно[2].

Игровая деятельность на уроке иностранного языка не только организует процесс общения на этом языке, но и максимально приближает его к естественной коммуникации. Игра развивает умственную и волевую активность. Являясь сложным, одновременно увлекательным и подвижным видом деятельности, она требует

огромной концентрации внимания. Тренирует память, развивает речь, оптимизирует активность детей.

Игровые упражнения увлекают даже самых слабо подготовленных и пассивных детей, и это положительно сказывается на их успеваемости.

Можно использовать игры различной подвижности на уроке, но если есть возможность провести часть занятия на открытом воздухе, это будет только плюсом.

Если говорить о внеклассной работе, можно устраивать физкультурные праздники, слеты, соревнования на иностранном языке. Дети без особых усилий, в процессе интересной для них деятельности, усваивают лексические и грамматические единицы.

Подвижные игры организуются по определенным правилам, согласно которым дети действуют, общаются. Это общение должно осуществляться на иностранном языке. А сочетание движений, аудирования, говорения позволяет довести используемый в игре речевой материал до степени автоматизма.

Вот некоторые игры, которые использовались на уроках. И вызвали у детей большой интерес.

Butterflies and birds (Бабочки и птички)

Животные, *jungle animals*, играют в одну веселую игру. Она называется «Butterflies and birds», «Бабочки и птички». Хотите тоже в нее поиграть? Сейчас я возьму свою волшебную палочку и я превращу мальчиков в птичек, а девочек в бабочек. *Boys, turn around. You are birds now. Girls, turn around. You are butterflies now. The girls are butterflies.* Я буду совой. *I am an owl.* Если я говорю «Fly here», вы «летаете» здесь, около меня. Если я говорю «Fly away, birds!», птички (мальчики) «улетают» вот сюда, к этому стулу-дереву, а я ловлю тех птичек, которые не успели улететь (бабочки не улетают, остаются на месте, их я ловить пока не буду). Если я говорю «Fly away, butterflies!», бабочки (девочки) «улетают» к стулу-дереву, а я ловлю тех бабочек, которые не успели улететь (птички не улетают, остаются на месте, их я ловить пока не буду). Те, кого я поймала, садятся на стульчики и ждут окончания игры.

Father, mother, sister, brother (Папа, мама, сестра, брат)

Дети встают в круг, слушают песню и передают по кругу мячик. У кого в слове *you* окажется мячик, выходит в середину круга. Он должен покружиться, если поется *dance, dance* или попрыгать, если поётся *jump, jump*, или заплакать понарошку, потом он снова становится на свое место. Мячик передается пока, не кончится песня.

Father, Father, Father, Father, Father, I see you!

(Ребенок, которому достался мяч, выходит в круг)

Mother, Mother, Mother, Mother, Mother, I see you!

(Ребенок, которому достался мяч, выходит в круг)

Father, lets dance, dance! Mother, lets dance, dance!

(Два вышедших в круг ребенка кружатся, затем становятся на свои места)

Brother, Brother, Brother, Brother, Brother, I see you!

(Ребенок, которому достался мяч, выходит в круг)

Sister, Sister, Sister, Sister, Sister, Sister,

(Ребенок, которому достался мяч, выходит в круг)

Brother lets jump, jump! Sister, lets jump, jump!

(Два вышедших в круг ребенка прыгают, затем становятся на свои места)

Baby, Baby, Baby, Baby, Baby, I see you!

(Ребенок, которому достался мяч, выходит в круг)

Father, mother, sister, brother

Father, mother, sister, brother

Father, mother, sister, brother (waaaa!)

(Вышедший в круг ребенок изображает плачущего малыша, затем становится в круг)

Rain (Дождик)

Несколько детей надевают на голову ободки из картона, на которых изображены капельки дождя. Остальные дети начинают прогонять дождь, а дети с ободками убегают и прячутся:

Rain, Rain.

Go away.

Come again another day.

DADDY wants to play.

Rain, rain, go away.

Rain, Rain.

Go away.

Come again another day.

MOMMY wants to play.

Rain, rain, go away.

Rain, Rain.

Go away.

Come again another day.

BROTHER wants to play.

Rain, rain, go away.

Rain, Rain.

Go away.

Come again another day.

SISTER wants to play.

Rain, rain, go away.

Rain, Rain.

Go away.

Come again another day.

BABY wants to play.

Rain, rain, go away.

Rain, Rain.

Go away.

Come again another day.

ALL THE FAMILY wants to play.

Rain, rain, go away.

В любой момент водящий может крикнуть: «Rain!»

По этому сигналу дети с ободками на голове выбегают из укрытия и стараются коснуться убегающих. Тот, кого намочил дождь, садится на корточки и ждет, какое распоряжение даст ему ребенок с ободком (Run! Swim! Jump! и т.д.)

Выполнив задание, ребенок возвращается на свое место.

Owl (Совушка)

Цель игры: развивать речевые навыки детей, активизировать лексику: day, night, come away, wolves, run! Birds, fly! Cats, climb! Frogs, jump! Fish, swim! Dogs, run! И т.д.

Выбирается водящий и совушка. Водящий объявляет детям: «Day! Birds, fly!»

Дети летают, подражая птицам. Водящий: Night!

Дети замирают на месте, как будто уснули. Совушка вылетает из своего укрытия и забирает того, кто пошевелился.

Водящий объявляет детям: Day! Dogs, run!

Дети бегают, подражая собачкам. Водящий: Night!

Дети засыпают, а сова снова ищет жертву.

Выводы: Внедрение подвижных игр в структуру урока иностранного языка позволили учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся и широко

использовать дидактические возможности игры. Благодаря играм успешно развивались навыки восприятия и воспроизведения речи, был обогащен словарный запас детей. Прочно отложились в памяти многие грамматические структуры. Дети почувствовали себя на уроке эмоционально комфортнее, увереннее. Учащиеся отмечали тот факт, что уроки для них стали интереснее, доступнее и приятнее.

При организации учебного процесса следует помнить о том, что особенность детей, это свобода движений, готовность к познанию мира, фантазия и воображение. Это те преимущества, которые должны быть максимально использованы взрослыми, и тогда наши ученики дадут прекрасные плоды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колесникова И.Е. Игры на уроке английского языка: 5-й кл.: Пособие для учителя/ И.Е. Колесникова. – Мн.: Нар. Асвета, 1990. – 112с.

2. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И.В. Чупаха. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. – 400с.

АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ ГОРОДА ИРКУТСКА

О.В. Литвинова, С.Е. Павлова

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Аннотация. На основе данных исследования физической подготовленности спортсменов г. Иркутска разработана методика проведения тренировочных занятий со здоровьесберегающей направленностью, которая обеспечивает сохранение и укрепление здоровья юношей, занимающихся тхэквондо.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, мониторинг физического развития, тхэквондо.

Уровень физической подготовленности населения отражает не только эффективность функционирования всей системы физкультурного образования в стране, но и результативность действующих программ физического воспитания детей [1].

Организация регулярного контроля мониторинга динамики развития физических качеств школьников, и оптимизация этой деятельности являются важной государственной задачей [2].

По мнению ряда авторов, уровень физической подготовленности многих школьников Российской Федерации находится на чрезвычайно низком уровне. В настоящее время уровень здоровья и физической подготовленности школьников и молодежи Восточной Сибири, и в частности г. Иркутска, заметно снижается, около 40% школьников имеют низкий уровень физического развития. [3].

Проведено комплексное исследование физического развития 342 юношей, занимающихся тхэквондо, из них 169 протестированных учащихся занимались тхэквондо ВТФ по базовой программе ДЮСШ (контрольная группа). Они занимались 8 часов в неделю (2 часа в неделю - по школьной программе и 6 часов в неделю по программам спортивной подготовки). 173 человека (экспериментальная группа) занимались по экспериментальной инновационной методике, в которую были включены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости и кардиореспираторной системы.

Использовались следующие методы оценки физического развития: антропометрические измерения - рост, масса тела, окружность грудной клетки (ОГК); функциональные методы исследования - динамометрия, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательные пробы, проба Штанге, проба Генче

(задержка дыхания на выдохе), артериальное давление (АД), позволяющие дать объективную характеристику изменения уровня их физического развития и здоровья.

На начало эксперимента при сравнении уровня физического развития у школьников всех 4-х групп различий не наблюдалось.

Так при изучении динамики показателей роста и веса у младших школьников, отмечено, что наиболее интенсивное их увеличение происходило в период 9-10 лет.

Изменения у них функциональных показателей неравнозначны для разных проб. Повышение силы правой кисти возникало в 7 (на 20%) и 10 лет (на 27%), а левой – в 7 и в 9 лет (на 17 и 18% соответственно). При дополнительных занятиях бодибилдингом прирост значений силы правой кисти выявляется в так же в 7 (на 20%) и 10 лет (на 18%), левой – в 8 и 10 лет (на 30 и 20% соответственно); при занятиях тхэквондо по базовой программе ДЮСШ, а так же в экспериментальной группе – максимальный прирост силы левой и правой кистей возникает в 7 и 10 лет (на 23 и 30%), но наиболее выражен прирост в группе тхэквондо, занимающейся по экспериментальной программе (на 40 и 62% соответственно). ЧСС у младших школьников имела тенденцию к снижению в 8 лет, при занятиях, при занятиях тхэквондо по базовой программе – так же в 8 и 10 лет, в экспериментальной группе снижение ЧСС – в 7 лет.

При изучении показателей ЖЕЛ у младших школьников, отмечается, что их прирост наиболее выражен в 7 и 10 лет (на 25 и 14%), у тхэквондистов наибольший прирост значений ЖЕЛ происходит в 7 и 8 лет, а в экспериментальной группе – в 7-9 лет и был более выражен. Показатели дыхательных проб начинают активно изменяться по сравнению со школьниками (прирост в 9-10 лет пробы Штанге и в 10 лет – пробы Генче), у спортсменов, занимающихся тхэквондо максимальный прирост пробы Штанге происходил в 7 и 10 лет, пробы Генче – в 9 лет, но в экспериментальной группе этот прирост был наиболее значим (на 71%).

Показатели систолического артериального давления у школьников повышались в 7 и 9 лет, а диастолического в 8 лет и 10. В группах, занимающейся тхэквондо, прирост показателей систолического давления наблюдался в 9 лет, а динамика прироста диастолического давления повторяла динамику показателей диастолического давления у школьников.

На основании мониторинга физического развития установлено, что антропометрические параметры не зависят от двигательного режима младших школьников, а функциональные показатели нарастают, за исключением частоты сердечных сокращений и значений систолического и диастолического артериального давления.

Данные, полученные при изучении антропометрических показателей учащихся, дополнительно занимающихся тхэквондо, в основном совпадают с аналогичными изменениями у школьников, занимающихся только по программе общеобразовательной школы, и позволяют сделать вывод об отсутствии значимого влияния занятий тхэквондо на антропометрические показатели, которые, генетически детерминированы.

Изменение функциональных показателей у спортсменов, занимающихся тхэквондо, были более выражены и обусловлены влиянием дополнительных занятий этим видом спорта, но наиболее выраженное их изменение наблюдалось в группе тхэквондо, занимающихся по экспериментальной программе, в которую были включены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости и кардиореспираторной системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Модернизация школьного урока на основе спортивно-ориентированного физического воспитания /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //II Росс. науч. практ. конф. «Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы», 14 апр. 2004. – Екатеринбург: Сверд. гос. проф.-пед. ун-т., 2004. – С. 125–127.

2. Завьялов А.И. Совершенствование физического воспитания школьников. Монография / А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндиашвили, И.И. Шикота. -Иркутск; 2007. - 179 с.

3. Изаак С.И. Состояние физического здоровья подрастающего поколения республики Казах-

стан на основе технологии популяционного мониторинга /С.И. Изаак //Международная научная конференция «Восток-Россия-Запад» Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта. - Иркутск, 2011. - С. 34-40.

НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Р.С. Лыженкова, А.И. Ерошкина

Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения

Физическая культура и спорт становятся все более заметным социальным фактором в современном мире. Состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях являются доказательством жизнеспособности и духовной силы населения. [1,2,3,4,5,6,7]

В тоже время, на сегодняшний день в нашей стране очень сложными остаются социально-демографическая ситуация и состояния здоровья населения. В программе по физической культуре школьных образовательных учреждений говорится о необходимости формирования у школьников мотивов овладения физической культурой. Ученые предлагают большое внимание уделять формированию личности, способной к самостоятельной организации здорового образа жизни. Считается, что современная методология физического воспитания студенческой молодежи должна базироваться на концептуальных положениях, т.е. задачей этой программы является воспитание заботливого отношения к собственному здоровью [2, 3].

В последнее время в практике физического воспитания школьников используется как уже проверенные практикой (спортивные и подвижные игры, легкая атлетика и т.д.), так и новые средства физической культуры (элементы восточных единоборств, шейпинг и т.д.), которые раньше не применялись. Анализ научной литературы свидетельствует о расширении числа средств, используемых на занятиях физической культуры в школе [3].

Современная молодежь хочет иметь силу, привлекательность и красоту. И все без исключения хотят быть любимыми, найти партнера и построить с ним доверительные отношения. Многие авторы советуют внедрять танцы, которые могут дать всё это молодым людям, если их ввести в программу по физической культуре за счет вариативного компонента.

Так в 2011 году была разработана программа по предмету "Физическая культура" на основе фитнес-аэробики для обучающихся 8-11 классов. Инициатором стала Федерация Фитнес-Аэробики России, целью этой учебной программы является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха [7].

Изучив литературу по данной теме, можно сделать выводы, что танцы - одно из прекраснейших искусств и уж точно самый красивый вид спорта, приносящий удовлетворение и благотворно влияющий на здоровье и психику. Научившись красиво танцевать, человек находит «серебряный ключик» к своему здоровью. Потому, что во время исполнения танца задействованы многие группы мышц; это приводит к соразмерному развитию фигуры, способствует устранению ряда физических недостатков, вырабатывает правильную и красивую осанку [5].

Чтобы научить, занимающихся выполнять танцевальные упражнения, надо знать, чем эти упражнения отличаются от других разделов программы. Преж-

де всего, это целостность и динамичность. По утверждению автора, танцы связаны не только с различными видами спорта, но и со многими оздоровительными и укрепляющими методиками.

Танец - проводник музыки в тело человека: благодаря слиянию характера движения с характером музыкального сопровождения танцы получают различную эмоциональную окраску. Эта связь проявляется не только в согласовании движения с размером и темпом музыки, но и в формировании умения правильно воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее содержанием, характером и ритмом.

При изучении литературы мы видим так же, что ритмическая гимнастика позволяет сделать уроки физкультуры более разнообразными и интересными. Большую популярность в последнее время приобрели аэробика и степ-аэробика, которые способствуют развитию общей выносливости, повышают эмоциональный фон благодаря музыкальному сопровождению. В свою очередь, проведение таких уроков требует от учителя грамотного применения новых методик и технических средств обучения [6].

Многие авторы считают, что на уроках аэробики создаются условия для развития личности ребенка, становления его как субъекта учения. Задача учителя состоит в том, чтобы ученик смог, захотел, а главное — научился работать самостоятельно. Так же по утверждению авторов, аэробика укрепляет мускулатуру, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает осанку, развивает гибкость и равновесие. Незаменима аэробика и в профилактике многих заболеваний. Уроки аэробики формируют у учащихся различные компетентности в области современных спортивно-оздоровительных систем, учат применять методы самоанализа и самоконтроля и способы регулирования нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями, создают условия для того, чтобы дети могли усвоить тему и задачи урока и у них сформировался устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями - одному из компонентов здорового образа жизни [6].

При изучении литературы, наше внимание привлекла такая физическая программа как джукари, которая используется в программе физической культуры. Это программа дает серьезную физическую нагрузку на мышцы верхней части тела, пресса, рук и ног. Специфика джукари заключается в сплаве спорта, хореографии, музыки и акробатики, разбавленного гимнастическими висами на специальных канатах. Создатели фитнес-новинки черпали вдохновение в ярком мире цирковых представлений. На оборудовании для джукари можно не только с удовольствием взмывать в воздух, но и раскачиваться, вращаться, выгибаться, тянуться.

Главная проблема этой программы заключается в установке и стоимости оборудования и тренажах. Оборудование для занятий довольно дорогое, а инструкторов по джукари единицы [1].

На основе анализа литературы было проведено исследование в форме опроса, о наличии новых подходов физического воспитания в различных школьных заведениях. В исследовании участвовало 61 человек, возраст которых составлял от 18 до 19 лет.

Цель исследования: Определить наличие и использование новых подходов к физическому воспитанию в различных общеобразовательных учреждениях.

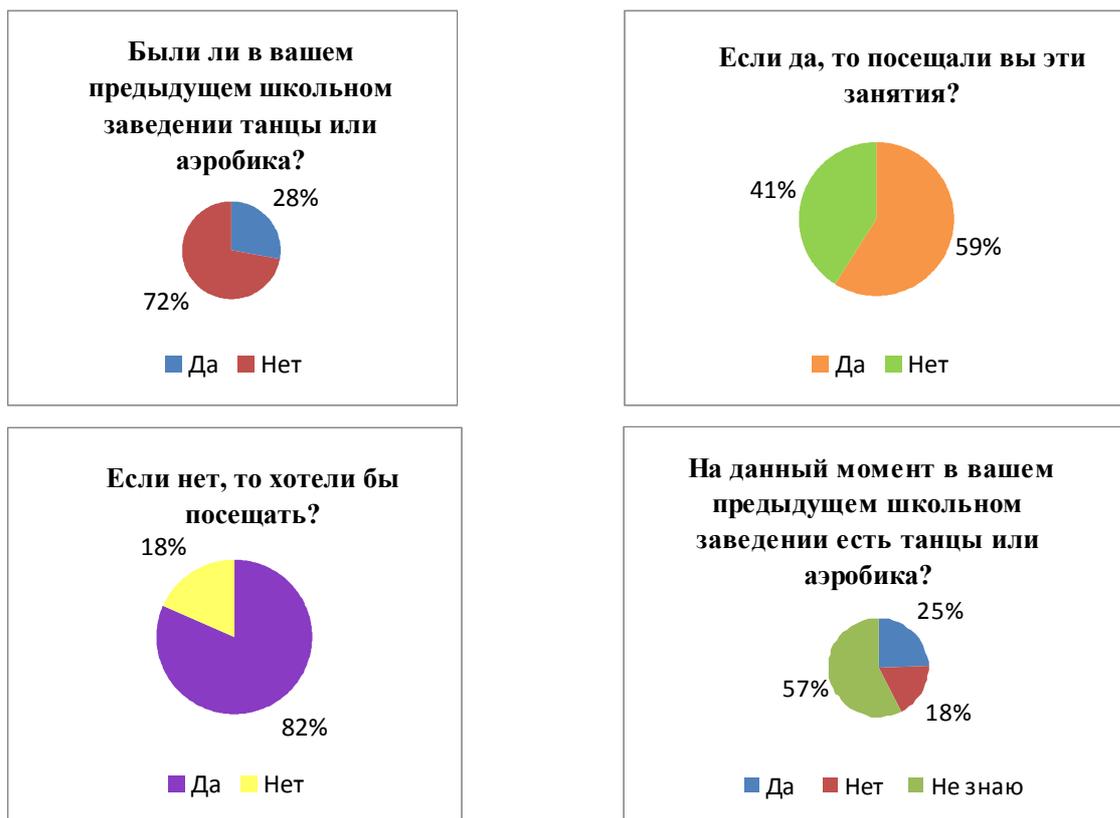


Рис.1. Диаграммы результатов опроса студентов о наличии новых подходов к физическому воспитанию

Результаты опроса показаны в виде диаграмм (рис. 1). По ним можно понять, что лишь четверть студентов отмечают, что на уроках физической культуры в их школах применялись современные подходы к физическому воспитанию. При этом, практически все студенты, имеющие такие занятия, посещали их. Из всех опрошенных, больше половины студентов, будучи школьниками хотели бы посещать занятия спортивными танцами или аэробикой. И, на данный момент, большая часть студентов не знает, есть ли новые подходы к физическому воспитанию в тех школах, в которых они обучались.

Большое количество литературы и научных статей, а так же данное исследование подтверждают нужность внедрения новых программ физического воспитания. Нередко молодые люди воспринимают физическую нагрузку лишь как обязанность поддерживать себя в хорошей физической форме. Школьники не имеют большого желания посещать занятия физической культуры. Однако они признаются, что чаще и охотнее ходили бы в спортзалы, если бы занятия там были более увлекательными.

Всё это является показателем для привлечения молодежи к занятиям физической культурой. А для этого необходимо внедрение новых подходов к физическому воспитанию [1,2,3,4,5,6,7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Белоножкина Т. Джукари / Т. Белоножкина// Спорт в школе. – 2010. - № 12. –С. 1-3.
2. Гнушев В.Г. Оценка физической подготовленности студенческой молодежи /В.Г. Гнушев//2-я Всесоюзная научно-практическая конференция: Физическое воспитание и спорт в вузах МПС, г. Харьков 26-27 июня 1991. - С.39.
3. Изаак С.И. Аналитическое обеспечение федерального банка данных состояния физической подготовленности школьников по результатам Президентских состязаний / С.И. Изаак// Физическая культура. - 2004. - № 4 - С.20-22.
4. Лоу Б. Красота спорта /Б. Лоу; перевод с англ. И. Л. Моничева; под общ. ред. В. И. Столярова. - 1984.
5. Лисицкая Т. Спортивные танцы/ Т. Лисицкая//Спорт в школе. – 2010. - № 12. –С. 2-4.

6. Мельникова Т. Аэробика в школе / Т. Мельникова// Спорт в школе. – 2010. - № 13.- С 2-3.
7. Слуцкер О.С. Здоровье, физическая культура и спорт / О.С. Слуцкер. – 2011.

ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ TRX В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ У МУЖЧИН С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА

О.А.Малых

*Россия, г. Иркутск, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
в г. Иркутске*

Остеохондроз позвоночника — это дегенеративно-дистрофический процесс, который, как правило, начинается в межпозвонковом диске с постепенным (позапным) вовлечением в него элементов и структур, как данного позвоночно-двигательного сегмента, так и всего позвоночника в целом. По мере развития деструкции этот процесс может избирательно охватывать не только позвоночные сегменты, но и в целом тот или иной отдел позвоночника, вызывая определённые неврологические синдромы.

На фоне остеохондроза позвонки истончаются и деформируются, суставы связки позвоночника, которые у здоровых людей обеспечивают его подвижность и прочность, окостеневают. Поэтому остеохондроз можно охарактеризовать как снижение подвижности позвоночника, с последующими неврологическими осложнениями (люмбаго, корешковый синдром, межпозвоночная грыжа).

Часто остеохондроз рассматривается как процесс старения позвоночника. Однако в отличие от других изменений в организме, которые связаны со старением, остеохондроз может быть значительно ускорен (или замедлен) различными факторами.

Основным фактором в современном обществе является отсутствие движения и физической нагрузки. Закон любого живого существа в том, что движение является жизнью. Но развитие технологий и повсеместное внедрение компьютера вынуждает человека двигаться все меньше.

В группе риска сейчас все офисные служащие. Все эти профессии теперь объединяет многочасовая малоподвижность, если не сказать обездвиженность. Организм, рассчитанный природой на физическую активность и неприспособленный на длительную статическую нагрузку, начинает давать сбои. Такие заболевания, как остеохондроз позвоночника приобретают статус профессиональных заболеваний.

Наибольшему риску при длительной сидячей работе подвержены, прежде всего, шейный и поясничный отделы позвоночника – именно на них ложится основная нагрузка. Мышцы спины и шеи, поддерживающие голову и спину в вертикальном положении, испытывают повышенное напряжение – а кровоток в них при статической нагрузке, наоборот, понижен. Что еще хуже, напряженные мышцы сдавливают нервные волокна, выходящие из спинного мозга, нарушая проводимость нервных импульсов. И как следствие через некоторое время начинают затекать или неметь руки, шея, спина.

Актуальность данной работы заключается в том, что с остеохондрозом в современном обществе сталкивается каждый второй человек, а лечением и профилактикой практически никто не занимается. В фитнес индустрии много разных направлений, но ни одно не может обеспечить долгосрочный эффект. Для примера: йога – вытягивает позвоночник, но не укрепляет мышечный корсет; популярные пилатес и калланетика создают мышечный корсет, но не готовят мышцы к трудовым будням, т.к. в этих направлениях много статической работы. ЛФК – зарядка с минимальными нагрузками, в основном партерного характера и только при больницах.

Именно поэтому **целью исследования** мы выбрали: разработку и апробацию методики с применением функциональных петель TRX для мужчин 35-45 лет, страдающих ос-

теохондрозом позвоночника.

Была выдвинута **гипотеза**, что разработанная методика будет способствовать эффективному повышению подвижности позвоночника и снятию болевых ощущений у мужчин с остеохондрозом позвоночника.

Предлагаемая нами методика с применением функциональных петель TRX позволяет вернуть подвижность спине, создать мышечный корсет и снимает болевой синдром. Упражнения на TRX – эффективная система функционального тренинга с использованием собственного веса для проработки мышц всего тела.

Функциональные петли TRX были разработаны американскими «котиками» — спецназом ВМС США — и после ряда усовершенствований стали широко использоваться в фитнесе, а также спортивными профессионалами, физиотерапевтами, врачами ЛФК. В 2009 году TRX Suspension Training была признана фитнес-программой года в США.

В России данное направление появилось не так давно. В Москве TRX тренировка стала самым популярным направлением в 2012 году. В Иркутской области о данном виде фитнес занятий знают очень мало, только единицы тренеров применяют их на практике.

Все что нужно сделать перед началом тренировок – это установить портативные функциональные петли TRX. С их помощью можно выполнять сотни безопасных упражнений на силу, выносливость, гибкость, равновесие, подвижность, лично выбирая интенсивность, а также не подвергаясь риску получить травму.

Данная система тренировок, которая помимо силы развивает координацию движений и гибкость, широко применяется во многих видах спорта для повышения общей функциональности тела.

Приспособив ремни, можно создавать сопротивление собственной массой тела, а также регулировать уровень нагрузки (от 5 до 100% веса тела), в зависимости от уровня тренированности. Этот факт позволяет максимально индивидуализировать уровень нагрузки, а также сократить время тренировки. Структура занятий также варьируется: от силового режима, до тренировочных программ, нацеленных на снижение веса, поддержание формы, развития координации движений, восстановление после травм и в реабилитационный период.

Отличие TRX от других разновидностей фитнеса в том, что здесь задействованы мышцы-стабилизаторы, основные мышцы, которые держат тело в пространстве. Это мышцы пресса, спины, стабилизаторы тазобедренного и плечевого суставов.

Смысл заключается в эффективном использовании собственного веса, и уникальность методики в том, что все мышцы постоянно находятся в рабочем состоянии. Чтобы регулировать нагрузку, достаточно просто изменить угол расположения тела. Усложнить тренировку тоже можно, увеличивая угол сопротивления или выполняя упражнения в более быстром темпе.

Физиотерапевты отмечают еще одно несомненное преимущество TRX - при занятиях, какими бы интенсивными они ни были, **отсутствует осевая (вертикальная) нагрузка на позвоночник**. Так что эти упражнения используют для восстановления и реабилитации после травм, поэтому они хорошо подходят для людей с остеохондрозом.

Основной целью тренинга с применением функциональных петель TRX является задействовать в работе глубоко лежащие мышцы-стабилизаторы, позволяющие легко удерживать тело в любом положении, эта работа формирует навыки баланса, равновесия, гибкости, а значит, позволяет уверенно двигаться и владеть своим телом в любой ситуации. Благодаря этому тело учится осуществлять правильную статическую и динамическую работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации. Это, в свою очередь, дает долгосрочный лечебный эффект при восстановлении больных с остеохондрозом позвоночника, помогая им вернуться к полноценной жизни и забыть про боль в спине.

Более сложные элементы с петлями TRX учат правильному дыханию и высокой степени концентрации. Удержание определенных статических элементов требует немало-

го напряжения внутренних мышц корпуса, пребывающих в расслабленном состоянии у тех людей, что не делают работу стоя и в висе, предпочитая упражнения, сидя или в упоре.

Основное правило - все упражнения должны выполняться плавно, без рывков и резких движений. Комплекс желательно выполнять не реже 2-3 раза в неделю. Упражнение лучше начинать делать с 8 повторений 2-3 серии, по мере укрепления мышц довести до 20-25 повторений (45-50 сек.). Отдых на начальном этапе ограничивать не стоит, ориентируясь на самочувствие занимающегося.

Физическая нагрузка является пусковым фактором для укрепления костной ткани и сохранения костной массы, что предотвращает дистрофические изменения в позвоночнике в частности. Физическую нагрузку организм получает за счет работы мышц. Мышцы прикреплены к костям, то есть это корсет для костей, то есть, не нагружая мышцы, мы не можем воздействовать на кости и суставы. Вопрос надо ставить о дозированной физической нагрузке. Нагрузка должна быть равномерной на мышцы антагонисты, не должно допускаться гипертрофированности одних мышц и недоразвития других (более развитые мышцы возьмут на себя работу слабых мышц). Также возрастание нагрузок должно быть постепенным, чтобы связки и сухожилия успели адаптироваться к повышению тренировочного объема.

Все эти моменты продуманы в функциональной тренировке с петлями TRX. Здесь нельзя повысить нагрузку на мышцы, до того пока не окрепнут связки, потому что большинство упражнений выполняются в висе или связаны с сопротивлением весу вашего тела, контролю над ним. В данной тренировке нельзя сильно раскачать какую-то одну мышцу, можно только сделать на неё акцент. Мышечная масса, которая набирается в процессе занятий, является «рабочей», то есть вы можете ей управлять и она нужна телу для выполнения каких либо действий, в том числе и бытовых (это отличие от мышц, наращенных в тренажерном зале, для красоты – рельефа, но в жизни они не очень то и помогут). Ещё одно преимущество функциональной тренировки в том, что сюда включены самые различные сочетания движений, которые и нагружают мышцы и в необходимой пропорции растягивают сухожилия, укрепляя суставной аппарат. Поэтому петли TRX как нельзя лучше подходит для реализации силовых этапов ортопедической реабилитации.

Сделаем выводы, оздоровительная тренировка с применением функциональных петель TRX имеет следующие положительные стороны:

- отсутствие сдавливающей нагрузки на суставы;
- улучшение тонуса и рельефа мышц;
- увеличение функциональных возможностей;
- улучшение подвижности суставов;
- улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем и поддержание мышц в тонусе до 3 дней;
- тренировка с собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник.

Таким образом, после окончания занятий лечебной и адаптивной физкультурой в клинике, человек имеет возможность поддерживать здоровый образ жизни и правильные двигательные стереотипы.

На данный момент педагогический эксперимент с участием мужчин 35-45 лет с остеохондрозом позвоночника продолжается, но после 5 недель занятий многие отмечают снижение болевых ощущений при бытовых движениях (подъем с кровати утром, резкие наклоны, отсутствие дискомфорта в пояснице в конце рабочего дня).

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилов И.М. Остеохондроз для профессионального пациента/ И. М. Данилов. К.,2010. – 416 с.
2. Реабилитационные физические упражнения, используемые при лечении поясничного отдела позвоночника/ А. Т. Полубояров. - М.,2005. – 10 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Н. В. Митина

Россия, г. Саянск, муниципальное спортивно-оздоровительное учреждение «Центр физической подготовки «Мегаполис-спорт»

На Западе существует понятие «третий возраст» — это период активной жизни, который начинается с выходом на пенсию. Именно в «третьем возрасте» более всего путешествуют, отдаются хобби, обретают новые интересы [1].

Всегда популярны среди людей этого возраста и занятия в оздоровительных группах.

Под оздоровительными тренировками понимается специально организованная система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки людей пожилого возраста служит профилактика целого ряда нозологических форм. Достижение оздоровительного эффекта возможно только при адекватном, относительно возрастных особенностей организма, построении тренировочных программ с подбором величин физических нагрузок, их средств и методов. Поскольку с увеличением возраста растет удельный вес лиц с низким физическим состоянием, снижается уровень эргометрических, метаболических и гемодинамических показателей физической работоспособности, а также изменяется ее факторная структура, то возникает необходимость, как тщательного дозирования мышечной работы, так и подбора оптимального соотношения ее средств различной направленности [2].

Проанализировав совместно с медицинскими работниками научно-методическую литературу и имеющиеся разработки по этому вопросу, пришли к выводу, что использование скандинавской ходьбы и частично ее элементов – один из эффективных методов в работе с людьми пенсионного возраста.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно — ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva — «палка» и kävely — «ходьба», «прогулка») — вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба» [3].

Эффект от занятий скандинавской ходьбой:

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует около 90 % всех мышц тела.
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- Помогает подниматься в гору.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата [3].

Основные разделы программы:

Медицинский. (Углубленный медицинский осмотр – 1 раз в год, мониторинг физического состояния в Центре Здоровья – 2 раза в год, врачебно-педагогические наблюдения – 4 раза в год)

Теоретический. (Лекционные занятия, тренинги – 1 раз в месяц. Освещение вопросов о деятельности групп здоровья в СМИ – 1 раз в месяц)

Практический. (Занятия в закрытых помещениях – 2 раза в неделю. Занятия по программе «Скандинавская ходьба» - 2 раза в неделю. N.B. – в летний период занятия проходят только на свежем воздухе)

Используемая методика тренировочных занятий расширяет и способствует модернизации того, что использовалось ранее при проведении занятий по физической культуре для людей старшего поколения, увеличивает уровень физического здоровья занимающихся, поддерживает их высокую мотивацию достижения результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Старость [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Старость>
2. Власова И.А. Физическое здоровье пожилых людей: Методическое пособие /И.А. Власова, Б.А, Поляев, Т.И. Яхно, Г.И, Губин. - Иркутск, 2003. – 9 с.
3. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Скандинавская_ходьба

ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

С.В. Орлова

Россия, г. Иркутск, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

В настоящее время перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Если личность инженера не содержит элементов культуры физической, заботы о своем физическом здоровье, то он не сможет в полной мере осуществить воспитание этих качеств у подчиненных [2,3,4].

Требования к уровню подготовки по физической культуре вызывают определенные затруднения в их выполнении со стороны девушек и юношей. В определенной степени это связано с состоянием их физического здоровья и работоспособности. Поэтому возрастает роль профессионально-прикладной подготовки студентов, как фактора, способствующего улучшению состояния физического здоровья и работоспособности.

В процессе ППФП должны применяться и те средства физического воспитания, которые способствуют профилактике профессионального утомления и повышению устойчивости организма будущего специалиста к воздействию неблагоприятных

внешних факторов производственной среды [1].

Изучение литературных источников, многолетний опыт работы в вузе и предварительный эксперимент убедили нас во мнении, что для успешной реализации поставленных задач перед физическим воспитанием в вузе необходим новый подход. В таких условиях большое значение приобретает применение дополнительных технических средств и методов, повышающих интерес студента и помогающих ему более быстро компенсировать свои недостатки в физической подготовке и уровне физического здоровья.

Одним из наиболее эффективных средств улучшения физического здоровья является биомеханическая стимуляция (БМС) на специальных тренажерах. Биомеханическая стимуляция мышц – метод мышечной регенерации и общей поддержки здоровья. Она с большим успехом используется в спортивной тренировке, способствует более быстрому развитию силы и может эффективно увеличивать суставную подвижность [5].

Физкультурно-оздоровительные технологии с сочетанием Б.М.С. применяемые в учебном процессе как комплексная инновация, интенсифицирует процесс повышения уровня физического здоровья.

Нами получен фактический материал по быстрому улучшению уровня физического здоровья студентов ИрГУПС. Был проведен эксперимент. Исследовался уровень физического здоровья студентов (по Г.Л. Апанасенко, К.К. Марков). Следует отметить, что уровень здоровья как контрольной, так и экспериментальной групп до эксперимента по градуальной оценке был ниже среднего (средний балл контрольной группе составил 11,18 балл, в экспериментальной он равен 11,35 балл). Представители контрольной группы в течении года выполняли обычные физкультурно-оздоровительные технологии. Экспериментальная группа выполняла те же упражнения и в том же объеме, но с применением Б.М.С.

Результаты контрольной группы, полученные после эксперимента показали, что уровень физического здоровья студентов практически не изменился, и стал равен 11,68 балла – ниже среднего, тогда как в экспериментальной - увеличился до 16,35 балла, что соответствует среднему уровню физического здоровья.

Процентное соотношение уровня физического здоровья студентов контрольной и экспериментальной групп представлено в таблице 1.

Из приведенных в табл. 1 данных видно, что из числа студентов КГ не один не улучшил свое здоровье, а 4 ухудшили, в то время как в ЭГ с применением БМС – тренажеров, существенно улучшились показатели физического здоровья, что позволяет успешно реализовать применение методики биомеханической стимуляции для более эффективного физического совершенствования, чем при типовом учебном процессе используя только физкультурно-оздоровительные технологии.

Таблица 1

Динамика изменения уровня физического здоровья у студентов контрольной и экспериментальной групп

	Контрольная				Экспериментальная			
	начало	%	конец	%	начало	%	конец	%
	n =74		n =72		n =30		n = 30	
Высокий	1	1,37	0	0	0	0	0	0
В/среднего	1	1,37	2	4,17	0	0	10	31,25
Средний	29	39,73	28	38,83	9	30	5	40,63
Н/среднего	36	49,32	32	44,44	18	60	13	21,88
Низкий	6	8,22	9	12,5	3	10	2	6,25

Проведенный анализ посещаемости занятий с использованием БМС выявил повышение уровня заинтересованности студентов, особенно для лиц с ослабленным

здоровьем и недостаточным физическим развитием. Данный подход к преподаванию физической культуры в вузе позволяет развить мотивы студента к самосовершенствованию и развитию.

На наш взгляд, полученные данные указывают на эффективность использования БМ - стимуляции на уроках физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Теория и практика физ. культуры, 1995.-№ 4. - С. 2-8.
2. Бишаева А.А. Модель занятия по профессионально-прикладной физической подготовке студентов геологов /Бишаева А.А., Горячая Г.А.//Теория и практика физ. культуры, 1991.- № 11.- С.30-33.
3. Орлова С.В. Возможности и перспективы использования биомеханической стимуляции в повышении эффективности учебного процесса физического воспитания студентов / С.В. Орлова// Материалы юбилейной науч.-практ.конф. ИРИИТ, Иркутск, 2000- С.133-136.
4. Орлова С.В. Применение биомеханической стимуляции в практике физического воспитания студентов / С.В. Орлова//ТГУ: Тюмень, 2001- С.99-103.
5. Орлова С.В. Биомеханическая стимуляция как средство повышения уровня физического здоровья студентов / С.В. Орлова //Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции Сиб ГУФК - .Кемерово, 2004.- С.270-272.
6. Полуструев А.В. Исследование влияния вибровоздействий на отдельные функциональные показатели квалифицированных бадминтонистов в режиме тренировочного дня / А.В. Полуструев, С.Н. Якименко, В.Г. Турманидзе // Теория и практика физической культуры, - 2004. - № 12, - С.35-36.

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И НАРОДНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

И.Г. Оршинова

Россия, п. Усть-Ордынский, Областное государственное бюджетное образовательное учреждение начального профессионального образования, Профессиональное училище №59 п. Усть-Ордынский

Развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни приобретает в настоящее время особое значение. Мы видим, что политика нашего государства направлена на заботу о человеке, о развитии его физического, интеллектуального, нравственного и духовного потенциала, создание благоприятных условий для активизации творческих сил.

История развития любого этноса, большого или малочисленного народа предполагает знание, прежде всего, сущности традиций народного воспитания. У коренного народа Приангарья – бурят издавна сложилась своеобразная по содержанию, формам и методам система народной педагогики. Она способствовала сохранить себя из поколения в поколение в экстремальных природных условиях. Учитывая многовековую историю народа и географо-климатические условия, были созданы самобытные, уникальные, разнообразные национальные виды спорта, физические упражнения, игры, которые всесторонне развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость и ловкость), а также морально-волевые качества, воспитывают нравственные, эстетические ценности человека. Философией национального вида спорта и подвижных игр становятся пропаганда молодежи к ведению здорового образа жизни, активным занятиям физической культурой и спортом. Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

До возникновения физической культуры и спорта, как специфических форм знания и деятельности, физическое развитие было лишь стихийным результатом индивидуальной, семейной и общественной трудовой деятельности и специфичных для данной нации способов организации досуга. Забота о здоровье ребенка и его нормальном развитии, воспитании выносливости, ловкости, координации движения, силы, быстроты - все это всегда было предметом неустанной заботы народа. Физическое воспитание детей и подростков находило свое выражение в детских играх, национальных видах борьбы, спортивных соревнованиях, которые передавались из поколения в поколение, составляли народную систему физического воспитания. Народ имел определенные представления о функциях человеческого организма, об экзогенных и эндогенных факторах физического развития. Народ понимал и практически применял оздоровительные факторы природы. Природа - солнце, воздух и вода - это важнейшие элементы и источники здоровья.

Особое значение народных подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе, отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условий при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр.

Как руководитель физического воспитания образовательного учреждения считаю, что применение элементов народных игр и упражнений на занятиях физкультуры и во внеурочное время является одним из подходов к развитию системы физического воспитания на современном этапе. На практике на уроках физкультуры на занятиях секций используем такие бурятские народные игры как: Верблюжонка верблюд ловит (Ботогон буурашалга), Рукавицу гнать (Бээлэй тууха), Белое дерево (Сагаан модон). Наряду с бурятскими народными играми большой популярностью у ребят пользуются такие русские народные игры как: лапта, чехарда, салки, бой петухов, городки.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности обучающихся, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой народных игр. Именно поэтому грамотное

использование народных игр на уроках физической культуры не только полезно, но и актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности обучающихся. С учетом воспитательно-развивающего значения народных игр преследуется решение совокупности задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, закаливание;
- формирование знаний и умений в области личной гигиены;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости;
- ознакомление обучающихся с народными играми.

Своеобразным праздником спортивных достижений в национальных видах спорта являются Сурхарбан и Ёрдынские игры. Жизнь бурят-скотоводов не была скучной и однообразной. Наиболее популярными играми являлись стрельба из лука, борьба и конные скачки, вошедшие в историю под названием «Сур-Харбан», что в переводе на русский язык означает «Соревнования в стрельбе» (из лука). Живя в непростых бытовых условиях, наши предки создали богатейшую духовно-культурную атмосферу. Потомственные охотники, скотоводы, воины – буряты сознательно прививали детям и молодежи любовь к различным игровым забавам, развивающим силу мышц и ловкость борца, зоркость глаз стрелка, ум и храбрость наездника. Особый колорит празднику придают конные скачки, которые наряду со стрельбой из лука и борьбой являются основным видом состязаний - они составляют основу праздника, второе название которого «Эрын гурбан-надан», что в переводе на русский язык означает «три игрища мужчин». В современный «Сурхарбан» входит целый комплекс народно-национальных игр и состязаний: национальные виды стрельбы из лука, конных скачек, бурятская борьба (барилдаан), легкая атлетика, футбол, волейбол, гири, городки и др. Ёрдынские игры – это своеобразные Олимпийские игры народов Центральной Азии, традиции уходят корнями в древность, участники меряются силами в национальных видах спорта (борьба, конные скачки, метание камня, стрельба из лука, масс-рестлинг и др.), которые проходят на живописных берегах Байкала. Главное событие – танец ёхор вокруг сопки Ехе Ёрд. Чтобы охватить сопку полностью по периметру танцующими, необходимо не менее 700 участников. Периодичность проведения Ёрдынских игр – один раз в четыре года.

В заключении, хочется отметить преимущества использования национальных физических упражнений, игр и видов спорта в физическом воспитании, в формировании здорового образа жизни, в приобщении масс, а в первую очередь молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

А именно, национальные физические упражнения, игры и виды спорта:

- оказывают исключительно глубокое и разностороннее влияние на совершенствование всех физических качеств и качеств личности;
- общедоступны для различных возрастных и профессиональных групп, не зависимо от финансового положения;
- зачастую не связаны со сложными техническими действиями, не требуют специальной подготовки;
- позволяют развивать физическую культуру и спорт по месту жительства, повсеместно;
- способствуют возрождению народных традиций; могут использоваться как в плане оздоровления, так и для организации здорового досуга;
- не требуют капитальных вложений, приобретения дорогостоящего инвентаря и оборудования;
- могут организовываться как в помещении, так и на местности;

- при публичной организации являются лучшей формой пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, привлечения внимания общественности через средства массовой информации и т.д.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ Н.А.КУРГАНСКОГО ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Н.А.Пампура, В.Н.Романов, В.М.Кириенкова, Ю.А. Володина
Россия, г. Москва, МГУДТ

Хорошее здоровье является важным условием получения высшего образования, т.к. овладение профессией требует больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат обучающегося[1].

Проблеме изучения психического состояния человека и ее влияния на различные виды деятельности в настоящее время посвящено большое количество научных исследований [6,7].

Неблагоприятное психологическое состояние, как правило, ухудшает характеристики деятельности организма, отрицательно влияет на здоровье и самочувствие человека [2,3].

Целью исследования является:

1. Использование методики Курганского Н.А. для определения психического состояния основного медицинского отделения.
2. Сравнить влияние различных видов нагрузок (ОФП и скоростно-силовую – бег на 400м) как у девушек, так и у юношей.

В доступной литературе встречаются единичные исследования, посвященные оценке воздействия физических нагрузок на психофизиологические характеристики организма студентов в процессе их адаптации к различным видам физических упражнений [4,5].

Использовались в исследованиях нагрузки: ОФП и бег на 400 м. Состав исследуемых находились девушки (занятия ОФП – 16 студенток, и бег 400 м - 20 студенток) юноши (занятие ОФП – 18 студентов, бег 400 м -13 студентов) Всего в исследовании приняло участие 67 человек в возрасте 17-18 лет.

Из таблицы 1 видно, что наибольший средний показатель оценки психической активации до выполнения ОФП у студенток основной медицинской группы равен 11.93 усл.ед. наименьшей средний показатель эмоционального тонуса у девушек основного медицинского отделения – 7.93 усл.ед.

Таблица 1

Оценка психического состояния	Время	Занятия Девушки			Занятия Юноши			Бег 400 м Девушки			Бег 400 м Юноши		
		Min	Max	Мср	Min	Max	Мср	Min	Max	Мср	Min	Max	Мср
Оценка психической активации	До	4	18	11.93	6	20	12.25	8	16	12.25	6	20	12.23
	После	6	21	13.73	5	18	13.46	9	21	16.95	5	18	13.46
Оценка интереса	До	5	13	8.62	5	20	10.0	5	16	10.7	5	20	10
	После	6	15	10.18	4	16	10.46	6	19	13.5	4	16	8.40
Оценка эмоцио	До	4	13	7.93	3	17	8.46	3	12	8.15	3	17	10.46

цио- наль- ности	После	4	14	8.12	3	17	10.69	6	20	14.3	3	17	10.69
Оценка напря- жения	До	5	13	9.75	7	12	9.61	4	12	8.65	7	12	9.61
	После	7	15	10.0	6	15	9.07	5	13	9.3	6	15	9.27
Оценка ком- форт- ности	До	3	16	9.12	5	17	9.91	4	11	8.35	5	17	9.92
	После	3	15	9.31	3	18	11.45	5	18	11.7	3	18	11.15

Наибольший средний показатель оценки психической активации после занятия ОФП в группе девушек основного медицинского отделения равен 1373 усл.ед.. Наименьший средний показатель оценки эмоционального тонуса после занятия в группе девушек – 8.12 усл.ед. Наибольший средний показатель оценки психической активации до занятия ОФП в группе юношей равен 12.25 усл.ед. Наименьший средний показатель оценки эмоционального тонуса до занятия ОФП в группе юношей – 8.46 усл.ед.

Наибольший средний показатель оценки психической активации после занятий ОФП в группе юношей равен 13.46 усл.ед.

До выполнения бега скоростно-силовой нагруженности(400 м) в группе девушек наибольший средний показатель оценки психической активации равен 12,25 усл.ед.

Наименьший средний показатель оценки эмоционального тонуса до бега на 400 м равен 8.15 усл.ед.

После выполнения бега на 400 м в группе девушек наибольший средний показатель оценки психической активации равен 16.95 усл.ед. Наименьший показатель оценки напряжения в группе девушек после бега на 400 м равен 9.3 усл.ед.

До выполнения бега на 400 м в группе юношей основного медицинского отделения наибольший средний показатель оценки психической активации равен 12.23 усл.ед.

Наименьший средний показатель до бега на 400 м в группе юношей оценки эмоционального тонуса – 8.46 усл.ед.

После выполнения бега на 400 м в группе юношей наибольший средний показатель оценки психической активации равен 13.46 усл.ед.

Наименьший средний показатель оценки напряжения в данной группе - 9.07 усл.ед.

Из табл.2 видно, что в группе девушек основного медицинского отделения до занятия ОФП наибольшее количество студенток с высокой степенью выраженности оценок интереса и эмоционального тонуса по 8, средняя степень выраженности является оценка напряжения у 12 студенток, низкая степень выраженности оценки психической активации у 6 студенток. Наименьшее количество в группе девушек с низкой степенью выраженности оценка комфортности у 2 студенток.

Наибольшее количество студенток после занятия ОФП с высокой степенью выраженности оценки комфортности у 9 студенток, средняя степень выраженности оценки степени у напряжения у студенток у 12 студенток, низкая степень выраженности оценки интереса эмоционального тонуса и комфортности не обнаружено.

Таблица 2

№	Конституция	Нагрузка	Степень выраженности	Оценка психической активности		Оценка интереса		Оценка эмоциональности		Оценка напряженности		Оценка комфортности	
				До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	Девушки (16 ст.)	Занят.	Высокая	5	2	8	5	8	9	-	-	7	9
			Средняя	5	8	8	11	8	7	12	12	7	7
			Низкая	6	6	-	-	-	-	4	4	2	-
2	Девушки (32 ст.)	Бег 400 м	Высокая	1	-	3	2	9	2	-	1	11	2
			Средняя	17	6	15	13	11	11	11	13	9	16
			Низкая	2	14	2	5	-	7	9	6	-	2
3	Юноши (16 ст.)	Занят.	Высокая	2	1	3	5	6	4	-	-	4	3
			Средняя	9	7	9	6	6	8	10	7	8	8
			Низкая	2	5	1	2	1	1	3	6	1	2
4	Юноши (32 ст.)	Бег 400 м	Высокая	5	-	5	3	8	5	-	-	6	4
			Средняя	9	7	8	9	6	9	12	8	8	9
			Низкая	1	8	2	3	1	1	3	7	1	2

Наибольшее количество студенток до бега на 400 м с высокой степенью выраженности оценка комфортности у 11 студентки, средняя степень выраженности оценка психической активации у 17 студенток, низкая степень выраженности напряжения у 9 студенток.

Наибольшее количество студенток после бега на 400 м с высокой степенью выраженности оценки эмоционального тонуса у 2 студенток, средняя степень выраженности оценка комфортности у 16 студенток, низкая степень выраженности оценка психической активации у 14 студенток.

Наибольшее количество в группе юношей до занятия ОФП с высокой степенью выраженности оценка эмоционального тонуса у 6 студентов, средняя степень выраженности оценка напряжения у 10 студентов, низкая степень выраженности оценка напряжения у 3 студентов.

Наибольшее количество студентов после занятия ОФП с высокой степенью выраженности оценка интереса у 5 студентов, средняя степень выраженности оценки комфортности и эмоционального тонуса по 8 студентов, низкая степень выраженности оценка напряжения у 6 студентов.

Наибольшее количество в группе юношей до бега на 400 м высокая степень выраженности оценка эмоционального тонуса у 8 студентов, средняя степень выраженности оценка напряжения у 12 студентов, низкая степень выраженности напряжения у 3 студентов.

Наибольшее количество в группе юношей после бега на 400 м высокая степень выраженности оценка эмоционального тонуса у 5 студентов, средняя степень выраженности оценки интереса, эмоционального тонуса, комфортности по 9 студентов, низкая степень выраженности оценка психической активации у 8 студентов.

Из выше изложенного можно сделать выводы:

1. Самые низкие средние показатели по оценке эмоционального тонуса до занятия ОФП и бега на 400 м у обеих обследованных групп.

2. Самые высокие средние показатели по оценке психической активации в обеих группах обследованных до и после выполнения ОФП и бега на 400 м.

3. Самые низкие средние показатели по оценке напряжения после выполнения бега на 400 м у обеих группах обследованных.

4. При сравнении средних показателей оценок интереса, эмоционального тонуса после выполнения бега на 400 м, результата девушек превышают результата

юношей на 3 усл.ед.

5. В группах девушек и юношей оценки высокой степени напряженности до и после ОФП не обнаружено.

6. В группе юношей оценка высокой степени напряжения до и после бега на 400 м не обнаружено.

7. В группах девушек и юношей оценки высокой степени психической активации до бега на 400 м не обнаружено.

8. В группе девушек до и после занятия ОФП низкая степень выраженности, оценки интереса и эмоционального тонуса не обнаружено.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабий В.В. К вопросу формирования здорового образа жизни – стратегия высшей школы/ В.В. Бабий // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и спортивной медицины: инновации и перспективы развития. Сб. материала международной научно-практической конференции. - Ставрополь, 2012. - С.10.

2. Галимов А.М. Управление профессиональной подготовкой студентов вузов на основе повышения качества образования / А.М. Галимов // Высшее образование сегодня. – 2009. - №12. – С.66-69.

3. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших Тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. - Ростов-на-Дону «Феникс», 2005. - С.190-193.

4. Кириленко В.Д. Направление программы повышения психологической грамотности студентов – будущих социальных работников / В.Д. Кириленко // Актуальные проблемы физической культуры спорта туризма и спортивной медицины: инновации и перспективы развития. Сб. мат. Международной научно-практической конференции. - Ставрополь, 2012. – С.82.

5. Пампура Н.А. Влияние различных видов физической нагрузки на психическое состояние студенток основной медицинской группы / Н.А. Пампура, А.Д. Мальченко, Е.А. Софьина // Формирование человеческого и социального капитала: проблема педагогики, психологии и философии. Материалы I Международной научно-практической конференции. - Йошкар-Ола, 2012. - С.113-116

6. Пампура Н.А. Влияние физических упражнений на психологическое состояние студенток / Н.А. Пампура, М.А. Краскович, Л.Х. Далакова // Физическая культура здравоохранения и образования, материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С. Пирусского. - Томск, 2012. - С.64-67.

7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. - С-Петербург: Питер, 2000.

ОСНОВНЫЕ СТАДИИ СИСТЕМНОГО СТРУКТУРНОГО «СЛЕДА» АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Р.Ф. Проходовская

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет»

В процессе адаптации к интенсивной физической нагрузке так же, как при адаптации к другим факторам среды, можно выделить несколько стадий.

Первая, аварийная стадия, или стадия «срочной» адаптации, характеризуется мобилизацией функциональной системы, ответственной за данную двигательную реакцию[1].

На уровне двигательного аппарата эта стадия характеризуется включением в реакцию части моторных единиц, т.е. моторных нейронов и связанных с ними мышечных волокон. В результате сила и скорость сокращений мобилизованных мышц оказываются ограниченными, но максимально достижимыми для данного этапа процесса [2].

На уровне системы дыхания наблюдается максимальная мобилизация дыхания. Наблюдается увеличение легочной вентиляции за счет увеличения частоты, но не глубины дыхания.

На уровне кровообращения реализуется значительное, но недостаточное для

длительного поддержания высокого уровня работы увеличение минутного объема, которое достигается за счет роста частоты сокращений при ограниченном увеличении ударного объема.

В целом эта аварийная стадия характеризуется максимальной по уровню и неэкономичной гиперфункцией, ответственной за адаптацию систем, утратой функционального резерва. В результате двигательная, т.е. по существу, поведенческие реакции организма оказываются лимитированными [5].

Аварийная фаза адаптации в основном протекает в сопровождении сильно выраженным эмоциональным компонентом.

Вторая, переходная стадия долговременной адаптации к физическим нагрузкам определяется тем, что возникающая активация синтеза нуклеиновых кислот и белков, вызванная дефицитом энергии и другими факторами, приводит к избирательному росту структур и, таким образом, расширяет звенья, лимитирующие интенсивность и длительность адаптационной реакции [4].

Так, на уровне нейрогормональной регуляции возрастает степень координации движений, участие «лишних» мышц исчезает, двигательная реакция в целом становится более экономной. На основе того же механизма формируются временные связи, обеспечивающие развитие координации между аппаратом движения, системами кровообращения и дыхания. Звенья, лимитирующие двигательную реакцию начинают расширяться, а ее интенсивность и длительность возрастать [4].

Таким образом, вторая фаза адаптации характеризуется уменьшением общей возбудимости центральной нервной системы. Снижается интенсивность гормональных сдвигов. Приспособительные реакции организма постепенно переключаются на более глубокий тканевой уровень.

Третья стадия процесса, стадия устойчивой адаптации и завершившегося формирования доминирующей функциональной системы и характеризуется развитием системного структурного следа. Именно этот след создает возможность интенсивной и вместе с тем экономичной физической работы; он составляет основу адаптации организма к физическим нагрузкам.

Основными особенностями этой фазы являются:

1. мобилизация энергетических ресурсов;
2. повышенный синтез структурных и ферментативных белков;
3. мобилизация иммунных систем.

Управляющие механизмы в ходе третьей фазы скоординированы. Их проявления сведены к минимуму, однако в целом эта фаза требует напряженного управления. Это напряжение принято называть «цена адаптации» [4].

В целом хорошо дозируемые мышечные нагрузки способствуют повышению неспецифической резистентности к действию самых различных факторов. Систематическая физическая тренировка организма помогает адаптироваться к различным неблагоприятным воздействиям природных явлений [3].

Однако необходимо иметь в виду, что физические нагрузки способны вызвать стойкие функциональные и морфологические изменения в системах обеспечения различных органов только при систематических занятиях физическими упражнениями, на которых тренировочные нагрузки выполняются с интенсивностью, при которой ЧСС находится в пределах 130-180 уд/мин. Нагрузки, вызывающие ЧСС меньше, чем 130 уд/мин, не оказывают тренировочного положительного эффекта на функциональные возможности организма. При регулярных физических нагрузках, вызывающих увеличение ЧСС более, чем до 130 уд/мин, системы обеспечения переходят на новый уровень функционирования всех систем организма, как в покое, так и при работе (Мокиенко, 1997).

Кроме того, обследования студентов в течение многих лет, показали, что двухразовые занятия в неделю оказываются эффективными только для

студентов менее физически подготовленными. Для большинства студентов такая нагрузка является недостаточной для достижения уровня функционирования основных регуляторных систем организма, обеспечивающего эффективное выполнение различных видов деятельности. В связи с этим появляется необходимость поиска новых форм увеличения объема двигательной деятельности в виде самостоятельных занятий во внеучебное время [3].

При выполнении большой и предельной работы повышается степень мобилизации функциональных систем, возрастают резервные возможности систем обеспечения. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом повышается специфическая устойчивость организма, т.е. улучшается его адаптация к физической работе, способность работать в условиях измененной среды. В силу этого тренированный человек способен быстрее включаться в эту работу, лучше мобилизоваться и быстрее восстанавливаться [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учения о здоровье /Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М., РУДН, 2006.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – 3-е изд. – М., 1987.
3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А.П. Берсенева. – М., 1997.
4. Ефимова И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учебное пособие /И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск: ИГУ, 2003.
5. Физиология адаптационных процессов (Руководство по физиологии). - М., Наука, 1986.
6. Физкультура и здоровье студентов / под ред. Е.Д. Хомской, М.М.Рыжака). – М.:МГУ, 1988.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИРКУТСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ

А.И. Ракоца, В.А. Бомин, В.В. Коваливнич

Россия, г. Иркутск, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия

Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Создание основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан в значительной степени способствует достижению указанной цели. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Опыт многих развитых стран показывает, что такая задача может быть решена при реализации комплексной программы [2].

Важнейшим инструментом управления в области физической культуры и спорта является планирование. Планирование управления физической культурой и спортом реализуется в рамках программ развития.

При разработке программ развития физической культуры и спорта необходимо учитывать ряд факторов, наиболее существенными из которых являются: цели системы; среда ее функционирования; ресурсы, имеющиеся для достижения целей; организационно-технологические параметры системы и процессов ее функционирования [1].

В условиях высшего учебного заведения программа развития физической культуры и спорта должна быть разработана системно, включая не только физкульту-

турно-спортивные мероприятия, материально-спортивную базу, но и учебно-тренировочный процесс, научную деятельность.

В Иркутской государственной сельскохозяйственной академии разрабатывается программа развития физической культуры и спорта включающая следующие направления.

1. Развитие материальной базы.
2. Систематизация проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий с учетом профессионально-прикладного компонента.
3. Информационно-аналитическое обеспечение физической культуры и спорта.
4. Увеличение численности занимающихся физической культурой и спортом.
5. Разработка и выполнение научно-исследовательских работ по избранному научному направлению.
6. Повышение квалификации преподавателей и тренерского состава.

Результатом работы программы развития физической культуры и спорта будет:

- обеспечение максимального доступа к занятиям физической культурой и спортом студентов и сотрудников академии;
- создание привлекательного имиджа здорового образа жизни;
- увеличение численности занимающихся физической культурой и спортом;
- увеличение численности спортсменов разрядников по видам спорта;
- улучшение спортивной материально-технической базы,
- улучшение спортивных результатов в соревнованиях различного уровня;
- увеличение агитационной информации в академии о физической культуре и спорте;
- систематизация и увеличение научно-методических, исследовательских разработок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мильнер Б.З. Системный подход к организации управления. / Б.З. Мильнер, Л.И. Евенко, В.С. Рапопорт. - М.: Экономика, 1983. - 224 с.
2. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 "О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы"

ТРАДИЦИОННОЕ УШУ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Д.Г. Рогов

Россия, г. Иркутск, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

Определение здоровья как совокупности физического, социального и психического благополучия, предложенное Всемирной организацией здравоохранения (1968), убедительно свидетельствует о том, что одним из критериев здоровья человека является его физическое развитие. В свою очередь физическое развитие формируется, наряду с естественным развитием, в процессе физического воспитания. В настоящее время, состояние физического развития и здоровья детского и взрослого населения нашей страны требует особого внимания и соответствующих направлений и технологий физического воспитания. Одним из таких направлений является оздоровительная физическая культура, как наука о здоровьесберегающих технологиях физического воспитания.

В то же время, все еще существует проблема, особенно для лиц пожилого возраста, в выборе оздоровительной технологии с наиболее адекватной для них физической нагрузкой. Причем, такой технологии, которая могла бы вызвать у пожилого человека интерес к физической культуре, с одной стороны, и, с другой стороны, позволяла бы укреплять и сохранять здоровье, получая при этом физическое и психологическое удовольствие от выполняемых упражнений.

В нашей стране лица пожилого возраста занимают очень большой процент от об-

щего количества населения. Министерством здравоохранения в качестве оздоровления пожилого населения предлагаются в основном традиционные комплексы лечебной физкультурной гимнастики. В тоже время, многие пожилые люди в нашей стране, которые вышли на пенсию, уже после распада СССР, уже могли слышать или видеть некоторые альтернативные методики оздоровления, например, такие как йога, ушу. Но если про йогу в нашей стране еще начали рассказывать со времен СССР и у людей уже сложилось представление об этом виде физического и психологического совершенствования, то тема ушу долгое время оставалась закрытой и порой носила завесу загадочности и тайны. Недостаток информации способствовал тому, что многие люди даже в настоящий момент не представляют себе как могло бы ушу помочь в профилактике, лечении и укреплении здоровья человека.

В то же время во всем современном мире восточные методы оздоровления пользуются все большей популярностью. Одним из здоровье-сберегающих методов является китайский пласт физической культуры ушу. В данной статье ушу рассматривается как один из методов оздоровления. Но сначала надо понять, что же такое ушу, и что сейчас оно представляет?

Ушу - это комплекс духовного и физического воспитания человека. Сам термин стал употребляться с III века. Ушу дословно переводится как «боевое искусство». Однако, ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная система, и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории, и философии, являясь по сей день одной из самых эффективных систем физического и нравственного воспитания личности.

После образования КНР в 1949 г. была проведена реформа ушу. В соответствии с современной концепцией в настоящее время условно ушу в КНР можно подразделить на 4 самостоятельных вида.

- 1) Спортивное ушу (ушу тао лу и ушу саньда).
- 2) Традиционное ушу.
- 3) Театрально – цирковое ушу.
- 4) Оздоровительное ушу.

Дадим краткую характеристику каждого из видов.

Спортивное ушу – современный вид спорта, развившийся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. Представляет собой некую выжимку из традиционных стилей.

Традиционное ушу основано на духовном «стержне», на котором веками строилось боевое искусство, со своими правилами передачи знаний исключительно напрямую от наставника к продолжателям традиции, «от сердца к сердцу».

Театрально – цирковое ушу - это элементы ушу кулачного искусства и некоторые элементы владения коротким и длинным оружием, которые стали использоваться в Пекинской опере и в цирке.

Оздоровительное ушу. После трансформации традиционного ушу таких стилей, например, как тайцзицюань, были созданы регламентированные оздоровительные комплексы: 24 формы тайцзицюань стиля Ян; оздоровительный цигун; и т.д. Задачей данного вида является укрепление здоровья и продление долголетия.

Из перечисленных видов оздоровительного ушу мы остановимся на таком методе оздоровления, как «традиционный кулак» тайцзицюань. Тайцзицюань относится к так называемым внутренним стилям, в которых не используется грубая физическая сила, а культивируется жизненная энергия человека. Тайцзицюань переводится как «кулак великого предела».

Создание данного направления по легенде связано с неким даосом Чжан Сань Фэном с гор У дан. Но ни каких исторических письменных доказательств этому

нет. По более достоверным данным создание тайцзи связано с именем Чен Ван Тин, в конце XVI - начале XVII веков. Как любое из традиционных китайских боевых искусств тайцзи имело только два основных принципа это нападение и защита. Философские содержание появилось значительно позже. Таким образом, данный вид кулачного искусства представлял собой самодостаточный прикладной аспект, включающий технику работы руками, ногами, бросковую технику и внутреннюю работу. Вплоть до конца XIX - начала XX столетия тайцзи имело преимущественно прикладной характер. Однако появление огнестрельного оружия, улучшение качества жизни привело к тому, что люди все больше стали обращать внимание на положительное влияние древней системы боевых искусств на сохранение и укрепление здоровья. В начале 50 -х годов XX века, в рамках общей реформы ушу прошел процесс упрощения тайцзицюань, задачей которого стало рассказать о древней системе «новым языком», свободным от мистических понятий и не зависящим от интеллектуальных возможностей занимающегося.

Разработки новых комплексов и научно обоснованных методик продолжают и по сей день, однако начало было положено в 1956 году, в котором на основе самого популярного в КНР стиля Ян тайцзицюань был создан комплекс в 24 формы. Как один из методов физической культуры он был введен в программу средних учебных заведений КНР.

Рассмотрим более детально оздоровительный эффект тайцзицюань.

Тайцзицюань - широко применяется в китайских и западноевропейских клиниках, в отделениях реабилитации. В нашей стране этот вопрос мало изучен. Регулярные занятия тайцзицюань полезны для оздоровления нервной системы, при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению мышц, суставов и сухожилий. Медленные шаги с чередованием напряжения и расслабления мышц голени, с постоянным переносом веса тела с одной ноги на другую способствуют улучшению кровоснабжению и лимфообращению в нижних конечностях, улучшению работы вестибулярного аппарата. Медленные расслабленные движения, из комплекса тайцзицюань, по округлой траектории в сочетании с дыханием и концентрацией внимания на биологически активных точках помогают утром мобилизоваться и настроиться на предстоящую работу, а вечером - снимают усталость и напряжение после трудового дня, подготавливают организм ко сну, благодаря нормализующему влиянию на тонус центральной нервной системы (ЦНС), антистрессовому воздействию. Улучшается центральное и периферическое кровообращение в органах и тканях. В результате нормализуется обмен веществ в организме человека. Ритмичное изменение внутрибрюшного давления при правильном диафрагмальном дыхании способствует усилению кровообращения в органах брюшной полости, движению крови по нижней полой вене к сердцу. Одновременно осуществляется своеобразный ритмичный массаж органов брюшной полости, что оказывает благоприятное воздействие на их функцию. Также это способствует улучшению лимфооттока, что способствует профилактике отеков.

Тайцзицюань могут заниматься мужчины и женщины любого возраста. Режим тренировок должен строиться с учётом состояния здоровья и физической подготовленности занимающегося. Лицам, страдающим от варикозного расширения вен, не рекомендуется выполнять слишком низкие позы, двигаясь в приседе. При бронхиальной астме, заболеваниях органов дыхания необходимо уделять больше внимания постановке правильного диафрагмального дыхания.

На сегодняшний день, гимнастика тайцзицюань по праву относится к одной из наиболее эффективных оздоровительных систем в мире. Она состоит из определённого набора последовательных движений, направленных на решение конкретных практических вопросов как оздоровительного, так и лечебного аспекта. Все движе-

ния опираются на правильное анатомическое «выстраивание» скелета, расслабление мышц и диафрагмальное дыхание. Эти движения являются глубоко продуманными, психофизиологически грамотными и основаны на многотысячелетнем опыте. Правильным и совершенным является сочетание движений в тайцзицюань, направленных на обеспечение подвижности суставов, растяжимости связок, укрепление мышц и приведение в гармонию психоэмоционального состояния занимающегося.

Практика тайцзицюань позволяет полностью избавиться от проблем, возникших вследствие длительного психоэмоционального напряжения. Этот вид оздоровления и лечения является важным элементом восточной народной медицины и рассматривается как одно из главных средств для поддержания и укрепления здоровья, а так же лечения многих болезней. Исходя из ведущих принципов гимнастики, тайцзицюань, как и ци гун, является гимнастикой прежде всего направленной на нормализацию психофизического состояния человека, развитие творческих способностей и лечение большого количества заболеваний.

В настоящее время в Китае и других странах, широко использующих системы тайцзицюань и ци гун, эти системы рассматриваются не только как системы лечения и реабилитации, но и как высокоэффективные способы профилактики здоровья.

Для проведения занятий тайцзицюань вполне достаточно обычного спортивного зала, специальных приспособлений не требуется. В традиционном обучении, по правилам, занятия лучше проводятся вне зала, на свежем воздухе при условии хорошей и теплой погоды. Ограничений по возрасту или заболеваниям не имеется.

Так же следует отметить, что тайцзицюань может использоваться врачами как высокоэффективный способ самовосстановления, что имеет место во многих странах мира.

Вывод: тайцзицюань в нашей стране может занять достойное место, как один из видов оздоровления населения. Это объясняется несколькими причинами и прежде всего возрастной вседоступностью, многоплановостью, связью с самыми глубинными слоями традиции, эстетичностью и зрелищностью, ярко выраженным оздоровительным аспектом, полнотой духовно-философского выражения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маслов А.А. Тайный код китайского кунфу / А.А. Маслов. - 2006.
2. Долин А.А. Истоки ушу / А.А. Долин, А.А. Маслов. - 1990.
3. Стефаниди А.В. Мышечно- фасциальная боль: монография / А.В. Стефаниди. - 2012.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ И УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ

Е.А. Семизоров

Россия, г.Тюмень, Государственный аграрный университет Северного Зауралья

Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным факторам следует отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

Учебное время студентов в среднем составляет 52-58 часов в неделю (включая самоподготовку), т.е. ежедневная учебная нагрузка равна 8-9 часов, следовательно, их рабочий день один из самых продолжительных. Значительная часть студентов (около

57%), не умея планировать свой бюджет времени, занимаются самоподготовкой и по выходным дням. В возрасте 17-25 лет происходит становление целостного интеллекта и его отдельных функций, в котором определяющую роль играет образование и учение, т.е. деятельность по усвоению знаний, умений, навыков. Фактор учения, постоянной умственной работы определяет высокий тонус интеллекта студентов, позволяет им эффективно выполнять напряженную учебную деятельность.

Однако при этом восстановительные процессы у многих студентов проходят не полноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта и других причин.

Студентам сложно адаптироваться к обучению в вузе, ведь вчерашние школьники попадают в новые условия учебной деятельности, новые жизненные ситуации, что сопровождается существенной перестройкой психических и физиологических состояний. При этом адаптация протекает на нескольких уровнях: дидактическом (приспособление к новой системе обучения), социально-психологическом (вхождение в новый коллектив – учебный, общежития) и профессиональном (принятие ценностей будущей профессиональной деятельности, ориентация на них). По этой причине период адаптации, связанный с изменением прежних стереотипов, может на первых порах привести к низкой успеваемости, трудностям в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа происходит скачкообразно, у других – ровно. До 35 % студентов страдают дезадаптационным синдромом.

Критический и сложный для студентов экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В этот период интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. К психофизиологическому дискомфорту может привести как учебная перегрузка, так и плохая организация учебного труда – неритмичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

Совокупность объективных и субъективных факторов, негативно воздействующих на организм студентов, при определенных условиях способствует появлению сердечнососудистых, нервных, психических заболеваний. К факторам риска следует отнести: 1) социальные перемены, жизненные трудности, усиление значения субъективного фактора в оценке тех или иных жизненных ситуаций, непонимание близкими людьми, постоянное ощущение недостатка времени; 2) перенапряжение, связанное с загруженностью работой, хроническое психоэмоциональное перенапряжение, длительное эмоциональное напряжение, обусловленное ответственностью за выполняемую работу, резкое ограничение физического компонента в жизнедеятельности, хроническая раздражительность, неуверенность в себе, хроническая тревожность и внутреннее напряжение, агрессивность и невротизм (состояние, отличающееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением, вегетативными расстройствами), хроническая бессонница; 3) нервное и умственное переутомление, хроническая усталость, хронический депрессивный синдром (отрицательный эмоциональный фон, пассивное поведение), хроническое нарушение режима труда и отдыха, нерегулярное и несбалансированное питание, систематическое употребление алкоголя, курение; 4) повышения содержания сахара в крови, уменьшение половых гормонов, начальные нарушения мозгового кровообращения.

Суммарное влияние на организм нескольких факторов риска выше, когда они выступают одновременно и принимают хронический характер. Именно благодаря хроническому характеру психоэмоциональное перенапряжение и нервное переутомление являются ведущими факторами риска, так как возникают в результате воздействия разных факторов риска. При нервном перенапряжении напряженность нервных и приспособительно-компенсаторных механизмов резко возрастает, ла-

бильность и гиперкомпенсация повышаются, вследствие чего возбудительный процесс принимает застойный характер. Развитие нервного переутомления связано с падением процесса возбуждения и лабильности, возникновением процесса истощения. Кумуляция (накапливание) утомления происходит в результате несоответствия между утомлением и отдыхом.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Обобщенными характеристиками эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; ускоренная вработываемость; способность к ускоренному восстановлению; эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального фона. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1989.
2. Должиков И.И. Планирование содержания занятий физической культуры / И.И. Должиков // Физическая культура в школе, 1997.- № 4.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «ГРАЦИЯ» МАУЗ ГКБ №8 И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ

Н. Ф. Сивун

Россия, г. Иркутск, муниципальное автономное учреждение здравоохранения «Городская клиническая больница №8»

Волонтерская деятельность – это форма социального служения, осуществляемая по свободному волеизъявлению граждан, направленная на бескорыстное и безвозмездное оказание социально-значимых услуг на местном, национальном или международном уровнях, способствующая нравственному и личностному росту и развитию выполняющих эту деятельность добровольцев, а так же реализации их собственного потенциала.

Делая доброе, социально-полезное дело, каждый не только обучается различным трудовым навыкам, участвует в реальных проектах, получает знания и профессиональный опыт сам, но имеет возможность передать его другим. Сегодня волонтерская деятельность активно используется и развивается практически всеми областными взрослыми, детскими и молодежными общественными организациями. Безвозмездный труд для общей пользы считается делом почтенным и имеет большое значение. Волонтерство - понятие для России достаточно новое, пришло в начале 1990 годов. Появились некоммерческие организации, которые занялись благотворительностью, просветительской деятельностью и созданием условий для добровольцев. В то время, как во многих странах Европы, Азии и Америки волонтерство является обычным явлением, в России количество добровольцев ничтожно мало.

Наша спортивно-оздоровительная группа с двенадцатилетним стажем не осталась в стороне от волонтерской деятельности.

Нами проводились акции:

1. По очистке берегов озера Байкал от мусора («За чистые берега Байкала» 2011, 2012, 2013 гг.);

2. По оказанию благотворительной помощи воспитанникам Иркутского областного специализированного «Дома ребенка №2» в виде дарения памперсов, методической и практической помощи (благодарственное письмо от Администрации «Дома ребенка № 2» от 14.12.2010 года);

3. По реализации социально-значимого вклада в развитие города и участие в конкурсе, организованном по инициативе депутатов фракций партии «Единая Россия» Законодательного собрания и Думы г. Иркутска «350 добрых дел - к юбилею г. Иркутска». (Благодарность председателя Думы г. Иркутска А.Н. Лабыгина 13.05.2011 года).

Эти дружеские акции, действующие на территории Иркутской области среди людей пенсионного возраста и школьников, с каждым годом набирают силу. Это приятное исключение или начало новых взаимоотношений тех, кто занимается этими важными делами. Что свидетельствует с одной стороны, о понимании социальной значимости этого содружества в плане нравственного и патриотического воспитания, а с другой стороны – об энтузиазме и авторитете участников, живой связи поколений. Одновременно появилась возможность раскрытия творческого потенциала волонтеров:

- хоровое пение;
- физкультурно-оздоровительные занятия, способствующие активному долголетию;
- способы укрепления здоровья; «Оздоровительный массаж ушных раковин»; «Пальцевая гимнастика»; «Ваш доктор, ваши пальцы»; «Стретчинг»; «Психология общения».

Организаторами волонтерской XI, XII, XIII областной агитационно-творческой акции «Живи Байкал!» стали: Администрация г. Иркутска; Администрация Ольхонского, Слюдянского районов; Иркутское областное отделение КПРФ; благотворительный фонд «Меценат», клуб «Грация» при поликлинике №8 Союза пенсионеров России Ленинского округа и дети областного Дома творчества.

Цель: обратить внимание туристов и отдыхающих на берегах Байкала людей к проблеме сохранения «Жемчужины России» - Байкала в чистоте.

Человеческая деятельность, без сомнения, оказывает существенное влияние на биосферу нашей планеты.

С ростом населения экологические проблемы начинают все больше обостряться из-за неправильного использования природы для удовлетворения своих потребностей.

Если не принять своевременные меры, то человечеству грозит постепенное дальнейшее загрязнение атмосферного воздуха и гидросферы.

Основные направления работы волонтерского движения:

1. Волонтерское движение как средство нравственного и патриотического воспитания населения;
2. Преемственность, связь поколений трудового десанта (ветераны и школьники);
3. Социальные и педагогические аспекты волонтерского движения - общественное признание, социальная удовлетворенность;
4. Способы укрепления здоровья волонтеров;
5. Здоровый образ жизни, активное долголетие;

6. Моральный стимул, перспектива дальнейшего развития волонтерского движения в области и стране;

Критерии контроля:

- актуальность проблемы;
- мотивация;
- практическая значимость;
- информация в СМИ с целью прироста и развития волонтерского движения, прихода в добровольчество новых людей;
- эффективность – качество работы, самосовершенствование, нравственное здоровье.

На выезде группа «Здоровье» клуба «Грация» продолжала заниматься социальной адаптацией пожилых людей, проводя различные мероприятия с соблюдением народных традиций, отмечая знаковые события города, области и России, дни рождения и юбилеи членов клуба, в том числе мастер-класс, публичные выступления с целью пропаганды здорового образа жизни. Принимала участие в шахматных и шашечных турнирах среди взрослых и детей.

Коллектив «Клуба грация» добился убедительной творческой победы: стал лауреатом третьего городского смотра творческих коллективов ветеранов «Не стареют душой ветераны», посвященного 65-летию победы в ВОВ 1941-1945 годов. В 2009 году получил диплом и приз зрительских симпатий, а в 2011 году получено два диплома участника II Международного Иркутского Карнавала «Шагаем вместе» от председателя оргкомитета и группы компаний «Кентавр».

Общественное признание, награждения и социальная удовлетворенность – наш моральный стимул.

Под девизом «Общение – радость, движение – жизнь» члены группы «Здоровье» клуба «Грация» выражают готовность к участию в спортивных, волонтерских мероприятиях, конкурсах, выставках, ярмарках, смотрах, конференциях, с целью пропаганды здорового образа жизни, патриотического воспитания молодежи, активного долголетия пожилых людей, установления новых межличностных отношений и форм проведения досуга, улучшения качества жизни населения в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сивун Н. Ф. Методические рекомендации по организации групп «Здоровья» с людьми пожилого возраста / Н.Ф.Сивун, О.В. Волчкова //Медицинские и социальные проблемы геронтологии: материалы межрегиональной научно-практической конференции 20-21 июня 2006 года (г. Иркутск). - Иркутск, - С. 87-89.

2. Методологии профилактической медицины и формирования здорового образа жизни: сборник научных статей десятой межрегиональной научно-практической конференции 2012 год, г.Иркутск, стр.116-119, Н.Ф.Сивун;

3. Материалы международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых , 22.04.2011 года, том 1, г. Иркутск, стр.37-44 «Реализация здоровьесберегающих программ», Н.Ф.Сивун;

4. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития, г. Иркутск, 2012 год, том 2, стр.176-179, Н.Ф.Сивун, В.И.Таюрская «Движение и общение – путь к активному долголетию».

ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ

А.А. Скидан¹, С.В. Севдалев¹, Е.П. Врублевский²

¹ Беларусь, г. Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

² Беларусь, г. Пинск, Полесский государственный университет и Польша, г. Зелена Гура, Зеленогурский университет

Актуальность. Проблема здоровья студентов становится все более актуальной. При этом она имеет особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения зависит будущее здоровье нации [1].

Исследования последних лет показывают [4,6], что стандартная форма организации и проведение учебных занятий по физическому воспитанию со студентами вузов малоэффективна и не способствует формированию достаточной мотивации к физической активности занимающихся, не обеспечивает компенсацию дефицита двигательной активности у студентов. Последнее подтверждается низким уровнем их физического развития и недостаточной функциональной подготовленностью, в особенности девушек 18-21 года, а, следовательно, не обеспечивает оптимального уровня развития их двигательных способностей и функционального состояния [3]. В настоящее время появился целый ряд новых современных физкультурно-оздоровительных систем и технологий, которыми занимаются преимущественно девушки [2].

Особую популярность среди женского контингента в последние годы получила система «шейпинг», которая, по мнению многих специалистов, позволяет эффективно решать проблемы физического совершенствования [5].

Цель работы состояла в теоретическом обосновании, разработке и апробации оздоровительной методики занятий шейпингом со студентками.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи**:

1. Выявить особенности заболеваемости и физического состояния студентов вузов, проживающих на территориях, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС.
2. Обосновать теоретические и содержательные основы методики шейпинга.
3. Разработать и экспериментально обосновать оздоровительную методику занятий шейпингом со студентками.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди огромного количества индексов и показателей необходимо выбирать те, которые возможно изменить целенаправленным воздействием физических упражнений определенного объема и интенсивности, и достаточно просто контролировать. К ним можно отнести длиннотные и обхватные размеры частей тела, а также замеры жировых складок.

Для изучения показателей физического развития нами было обследовано 25 студенток педагогических специальностей, и по результатам специальной компьютерной программы «Шейпинг» получены идеальные значения для данного контингента.

Была определена достоверность различий между средними величинами показателей физического развития исследуемого контингента до и после проведения эксперимента с идеальными показателями (ИП) определенными компьютерной программой. Так же были рассчитаны отклонения от идеальных показателей.

Полученные числовые значения позволили выявить существующие отклонения от показателей нормы антропометрических показателей в начале педагогического эксперимента (табл.1).

Так, масса тела девушек экспериментальной группы в начале эксперимента значительно превышала идеальные показатели (отклонение от нормы $6,71 \pm 0,23$). Анализируя данные исследований обхватных размеров тела (талия $-66,22 \pm 0,16$;

ягодицы $-96,3 \pm 0,23$, бедра $-55,35 \pm 0,34$) так же отмечаются достоверно высокие отклонения от идеальных показателей ($3,41 \pm 0,24$; $6,36 \pm 0,27$; $3,87 \pm 0,28$).

Наиболее высокие отклонения от идеальных показателей выявлены при исследовании жировых складок у студенток. По всем исследуемым показателям выявлена достоверность различий ($p < 0,05$) показателей физического развития и рассчитанными идеальными показателями.

Таблица 1

Уровень физического развития девушек до проведения педагогического эксперимента

	Показатели	До эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	p
1	Масса тела (кг)	$59.05 \pm 0,14$	$52.34 \pm 0,21$	$6,71 \pm 0,23$	$< 0,05$
<i>Обхватные размеры (см)</i>					
2	Талия	$66.22 \pm 0,16$	$62.81 \pm 0,19$	$3,41 \pm 0,24$	$< 0,05$
3	Ягодицы	$96.3 \pm 0,23$	$89.94 \pm 0,31$	$6,36 \pm 0,27$	$< 0,05$
4	Бедро	$55.35 \pm 0,34$	$51.48 \pm 0,23$	$3,87 \pm 0,28$	$< 0,05$
<i>Жировые складки (мм)</i>					
5	Пресс сверху	$13.87 \pm 0,12$	$6.50 \pm 0,17$	$7,37 \pm 0,17$	$< 0,05$
6	Пресс снизу	$19.76 \pm 0,14$	$10.0 \pm 0,23$	$9,76 \pm 0,19$	$< 0,05$
7	Сбоку туловище	$12.1 \pm 0,21$	$5.92 \pm 0,27$	$6,18 \pm 0,22$	$< 0,05$
8	Спина снизу	$30.16 \pm 0,23$	$18.99 \pm 0,31$	$11,17 \pm 0,23$	$< 0,05$
9	Бедра спереди	$27.2 \pm 0,17$	$15.0 \pm 0,25$	$12,2 \pm 0,23$	$< 0,05$
10	Бедра сзади	$37.86 \pm 0,31$	$16.0 \pm 0,17$	$21,86 \pm 0,26$	$< 0,05$
11	Бедра внутри	$21.41 \pm 0,25$	$9.50 \pm 0,19$	$11,91 \pm 0,20$	$< 0,05$
12	Бедра сбоку	$47.36 \pm 0,23$	$20.0 \pm 0,29$	$27,36 \pm 0,22$	$< 0,05$

По окончании педагогического эксперимента (табл.2), достоверность различий ($p < 0,05$) между данными физического развития экспериментальной группы и идеальными показателями были выявлены при измерениях следующих жировых складок: бедра спереди (отклонение от ИП - $4,47 \pm 0,27$); бедра сзади (отклонение от ИП - $10,45 \pm 0,21$); бедра внутри (отклонение от ИП - $3,21 \pm 0,18$); бедра сбоку (отклонение от ИП - $11,31 \pm 0,27$). Однако в сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось.

Анализ полученных, по окончании эксперимента, данных обхватных размеров тела (талиа (отклонение от ИП $1,12 \pm 0,26$); ягодицы (отклонение от ИП $1,33 \pm 0,32$); бедра (отклонение от ИП $0,81 \pm 0,22$) не выявил достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$), что говорит об сближении их показателей.

Результаты замеров жировых складок пресса сверху (отклонение от ИП - $2,32 \pm 0,14$), пресса снизу (отклонение от ИП - $2,84 \pm 0,19$), туловища сбоку (отклонение от ИП - $1,83 \pm 0,24$), спины снизу (отклонение от ИП - $0,99 \pm 0,31$) так же не выявил достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$). Вышеперечисленные показатели находятся в пределах нормы.

Таблица 2

Уровень физического развития девушек после проведения педагогического эксперимента

	Показатели	После эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	p
1	Масса тела (кг)	53.49±0,31	52.34±0,21	1,15±0,21	>0,05
Обхватные размеры (см)					
2	Талия	63.93±0,36	62.81±0,19	1,12±0,26	>0,05
3	Ягодицы	91.27±0,34	89.94±0,31	1,33±0,32	>0,05
4	Бедро	52.29±0,23	51.48±0,21	0,81±0,22	>0,05
Жировые складки (мм)					
5	Пресс сверху	8.84±0,15	6.50±0,17	2,32±0,14	>0,05
6	Пресс снизу	12.84±0,21	10.0±0,23	2,84±0,19	>0,05
7	Сбоку туловища	7.75±0,24	5.92±0,27	1,83±0,24	>0,05
8	Спина снизу	19.98±0,23	18.99±0,31	0,99±0,31	>0,05
9	Бедро спереди	19.47±0,31	15.0±0,25	4,47±0,27	<0,05
10	Бедро сзади	26.45±0,13	16.0±0,17	10,45±0,21	<0,05
11	Бедро внутри	12.71±0,17	9.50±0,19	3,21±0,18	<0,05
12	Бедро сбоку	31.31±0,21	20.0±0,29	11,31±0,27	<0,05

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга практически позволила приблизить показатели физического развития девушек экспериментальной группы к идеальным показателям.

Результаты исследования показателей сердечно-сосудистой системы девушек экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента выявили отклонения от нормы. У девушек отмечаются повышенное артериальное давление (как систолическое, так и диастолическое).

Так же у девушек в начале педагогического эксперимента нами отмечено некоторое превышение нормативных показателей ЧСС ($73,35 \pm 0,16$, при норме 60-70 уд/мин).

Таблица 3

Уровень функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента

	Показатели	До эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП)	После эксперимента $X \pm m$	p
1	АД сис. (мм.рт.ст.)	128,74±0,47	110-120	123,65±0,71	<0,05
2	АД дис. (мм.рт.ст.)	87,54±0,34	70-80	84,57±0,52	<0,05
3	ЧСС в покое (уд/мин)	73,35±0,16	60-70	71,23±0,43	<0,05

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное отличие в исследуемых показателях функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными ($p < 0,05$). Как систолическое, так и диастолическое давление по окончании эксперимента практически приблизилось к норме ($123,65 \pm 0,71$, при норме 110-120 мм.рт.ст; $84,57 \pm 0,52$, при норме 70-80).

Частота сердечных сокращений в покое по окончании эксперимента так же достоверно приблизилась к нормативным показателям ($71,23 \pm 0,43$, при норме 60-70 уд/мин).

Выводы. В результате проведенного педагогического эксперимента, оздоровительная методика шейпинга позволила практически каждую девушку приблизить к показателям шейпинг-модели. В сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось. Анализ полученных данных обхватных размеров тела по окончании эксперимента практически соответствуют идеальным показателям, а результаты замеров жировых складок находятся в пределах нормы. По окончании эксперимента наблюдается нормализация показателей функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными.

Обобщая результаты, показанные в ходе исследования, можно утверждать, что использование оздоровительной методики шейпинга благоприятно отразилось на физическом развитии и функциональном состоянии девушек-студенток. Все это позволило повысить мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность, а разработанная методика может быть адаптирована к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию студенток в условиях других вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза // Теория и практика физической культуры [Текст] / Н.В. Белкина. – 2006. – № 2. – С. 7-11.
2. Батова, Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики [Текст]: – Москва, 2003. – 152 с.
3. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся [Текст] / Кряж В.Н. // Вестн. спорт. Беларуси. - 1994. - N 1(5). - С. 42-45.
4. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 222 с.
5. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – типа «Шейпинг» [Текст] / И.В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.
6. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Текст]: Учеб. пособие / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Веды, 2000. – 196 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ РЕШЕНИЮ

Т. А. Суханова

Россия, г. Иркутск, Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

В последние годы система физического воспитания в целях укрепления здоровья и создания условий для активной жизнедеятельности людей пожилого возраста претерпела существенные изменения: постепенно прекратили существовать группы здоровья, секции, клубы и кружки по различным видам спорта по месту жительства стали недоступны по ценовой политике [1].

В зрелом возрасте у людей меняется образ жизни. Наступают определенные возрастные изменения различных систем организма человека, который является динамической системой. В процессе деятельности данной системы наблюдаются разнообразные изменения: до 25 лет функции совершенствуются, а с 25 -30 лет в них отмечается обратный процесс. При этом все возрастные сдвиги в организме развиваются неравномерно.

Ряд жизненно важных показателей организма, таких как частота дыхания, сокращения сердца, уровень сахара в крови, солевой состав крови в старости изменяются не резко. Одни системы с возрастом изменяются быстрее, другие медленнее [5].

Старение - сложный процесс, зависящий не только от биологических, но и от социальных и материально-бытовых факторов, окружающей среды.

Двигательная активность является важным фактором в сохранении здоровья человека. В развитии заболеваний существенное значение имеет недостаток двигательной активности [3].

Регулярные занятия физической культурой и спортом у людей старшего поколения способствуют сохранению у них здоровья на долгие годы, социальной активности, творческого долголетия. Однако данная возрастная группа не охвачена организационными формами занятий по трем причинам:

- сократилось количество секций по видам спорта, групп здоровья по месту жительства, на стадионах, предприятиях и др., где люди могли бы заниматься оздоровительной физической культурой;
- подавляющее количество секций являются хозрасчетными, и довольно высокая оплата за занятия физическими упражнениями делает их для большинства людей недоступными;
- отсутствуют специально подготовленные кадры для этой сферы педагогической деятельности [4].

В соответствии с Федеральной целевой программой «Старшее поколение» в России создана сеть экспериментальных площадок по апробации оздоровительных технологий и организационно-управленческих моделей физкультурно-оздоровительной и профилактической работы с лицами старшего возраста.

В России, как и в других странах мира, люди старшего поколения составляют значительную часть населения, и проявление приоритетного внимания к ним, забота об их благополучии становится долгом всего общества и государства. Увеличение продолжительности жизни, с одной стороны, и определенная социальная политика государства, с другой стороны (имеется в виду система пенсионного обеспечения), приводят к тому, что в структуре народонаселения пожилой возраст начинает занимать значительное место [2].

Люди, систематически занимающиеся физической культурой, имеют более высокую производительность труда, реже болеют. Рационально используют свободное время для всестороннего развития.

Необходимо пересмотреть отношение к физическому воспитанию: изучать интересы и потребности в физкультурно-спортивной деятельности людей пожилого возраста и вовлекать их в систематические занятия физической культурой и спортом. Поскольку именно в этот период возрастного развития возникают скрытые процессы рассогласования различных функций организма: изменяется минутный объем крови, основной обмен, жизненная емкость содержания холестерина в крови, диаметр мышечных волокон, ухудшается координация [5].

Создание комплексных образовательных программ по физической культуре, ориентированных на образовательные потребности людей старшего и пожилого возраста, будет способствовать развитию личности в период геронтогенеза, содействовать социальной и психологической адаптации человека, продлению его творческой и физической активности, улучшению функционального состояния.

Пожилой возраст характеризуется снижением адаптационных возможностей организма и увеличением количества заболеваний, обусловленных психоэмоциональными и структурными нарушениями в организме.

Поэтому занятия физическими упражнениями с этой категорией людей должны носить в большей степени оздоровительную, лечебно-профилактическую направленность. Это предполагает особые требования к выбору средств, методов и форм

организации занимающихся.

Важной особенностью в работе с людьми пожилого возраста является дифференцированный подход к использованию средств физической культуры в зависимости от характера структурных и функциональных нарушений в организме. Поэтому наряду с индивидуальной работой необходимо объединить занимающихся на основе наиболее важных показателей реактивности организма.

В настоящее время основные знания о здоровом образе жизни люди старшего и пожилого возраста получают из средств массовой информации. В то же время в центральных СМИ о массовой физической культуре и физкультурном движении, о занятиях физической культурой и спортом домохозяек, людей старшего возраста информации почти нет. Вместе с тем образование в области физической культуры пожилых людей играет важную роль в создании определенной среды «активного и здорового долголетия». Социальные контакты, отношения, семейный и социальный статус, состояние здоровья влияют на «жизненное удовлетворение» пожилых людей [3].

Это дает надежду на то, что государство начинает проявлять озабоченность состоянием здоровья нации и ищет пути решения этой проблемы средствами физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусалов А.Х. Физкультурно – оздоровительная группа / А.Х. Гусалов.- М.: Физкультура и спорт, 1987. – 109 с.
2. Нефедова Н.М. Укрепление здоровья средствами физической культуры / Н.М. Нефедова, А.А. Федякин, Э.Г. Лактионова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы III Международной научно-практической конференции. - Ставрополь: Ставропольский ГУ, 2006. – С. 232-234.
3. Семенов А.И. Актуальные проблемы физической культуры и спорта / А.И. Семенов. - М.: Знание, - 1992.
4. Трофимова Л.П. Содержание, методика и планирование комплексных занятий в группах здоровья / Л.П. Трофимова. - Л. - 1990.
5. Фомин Н.Я. Физиология человека: Уч. пособ. / Н.Я. Фомин - М. -1975.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ – ПЕРВОКУРСНИКОВ ИГУ ЗА 2002-2012 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ

К.В. Сухинина, Н.Н. Простакишина, Е.И. Гордеева.

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ Иркутский Государственный Университет

Современная урбанизированная жизнь с ее высокими темпами развития накладывает неизгладимый отпечаток на состояние здоровье человека [3]. Под действием стрессорных факторов современного общества исследователи отмечают изменения как психических, так и физических показателей человека [2]. Наиболее уязвимыми и чувствительными к эмоциональным, психическим и физическим нагрузкам является подрастающее поколение [1]. Об этом свидетельствуют многочисленные данные о значительном ухудшении здоровья молодежи [2, 3]. За последние 15-20 лет среди учащейся молодежи заболеваемость увеличилась на 10% [4]. Если среди старшеклассников страдают хроническими заболеваниями 40-50%, то к окончанию вуза их количество достигает 85-95% [4,5].

В связи с этим, проблема сохранения здоровья студентов является на сегодня весьма актуальной.

Целью нашего исследования было провести анализ распределения студентов-первокурсников по группам здоровья и оценить заболеваемость студентов-первокурсников, определенных в специальную медицинскую группу (СМГ).

Состояние здоровья студентов-первокурсников оценивали по результатам

плановых периодических медицинских осмотров за 10 лет (с 2002 по 2012 учебные годы).

Всем студентам-первокурсникам было проведено медицинское освидетельствование на базе Городской студенческой поликлиники №1.

Всего было обследовано 17197 человек. Все обследованные были распределены по группам здоровья. В результате были получены следующие данные (табл.1).

Мы установили, что максимальное количество студентов, отнесенных в СМГ, приходилось на 2003 г и составило 23%. В среднем, в 2003 году наблюдалось 15,3 % студентов, направленных в СМГ.

Максимальное количество студентов в подготовительной группе было выявлено в 2003 и составило 28,5%, в среднем в подготовительной группе находится 18,5 % обучаемых студентов.

В 2011 году было зарегистрировано максимальное количество студентов-первокурсников с инвалидностью, показатель составил 4,7% обследованных, в среднем количество студентов-первокурсников с инвалидностью составило 1,7 %.

Таким образом, максимальное количество учащихся, определенных в СМГ было отмечено в 2003 учебном году, в тоже время регистрируется максимальное количество студентов в подготовительной группе (28,5%).

Таблица 1

Распределение студентов-первокурсников по медицинским группам (2002 - 2012 гг.)

Годы	Всего обследов.	Общая группа	Подг. Группа	СМГ	Времен. освобожда	ЛФК	Инвал.
2002	920	744 (80,8%)	-	115 (12,6%)	61 (6,6%)	-	-
2003	1498	702 (46,8%)	427 (28,5%)	345 (23%)	24 (1,7%)	-	-
2004	1398	792 (56,6%)	274 (19,6%)	259 (18,5%)	39 (2,7%)	34 (2,6%)	-
2005	1625	1001 (61,6%)	260 (16%)	275 (17%)	39 (2,4%)	50 (3%)	-
2006	2450	1689 (68,9%)	341 (14%)	304 (12,4%)	51 (2%)	65 (2,7%)	-
2007	1853	1169 (63%)	421 (22,7%)	183 (9,8%)	8 (0,7%)	48 (2,5%)	24 (1,3%)
2008	1819	1132 (62,2%)	376 (20,7%)	241 (13,3%)	4 (0,2%)	35 (1,9%)	31 (1,7%)
2009	1548	1083 (70%)	215 (14%)	193 (12,5%)	13 (0,8%)	35 (2,3%)	9 (0,4%)
2010	1295	768 (59,3%)	280 (21,6%)	184 (14,2%)	11 (0,8%)	42 (3,2%)	10 (0,9%)
2011	1311	660 (50,3%)	282 (21,5%)	181 (13,8%)	45 (3,4%)	82 (6,3%)	61 (4,7%)
2012	1480	696 (47%)	362 (24,5%)	313 (21%)	15 (1%)	72 (5%)	22 (1,5%)

Далее нами был проведен сравнительный анализ распространенности заболеваний у студентов-первокурсников за 2002-2012 учебные годы.

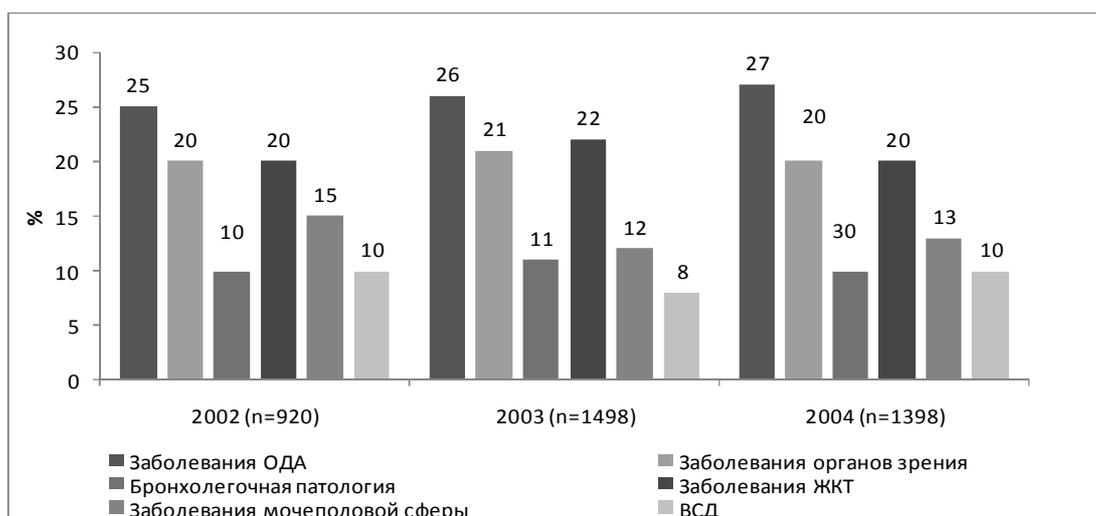


Рис. 1. Заболеваемость студентов-первокурсников (2002-2004 учебные годы)

Согласно полученным данным и проведенному анализу с 2002 по 2004 гг. прослеживается тенденция увеличения студентов с патологией органов зрения (миопия 2 и 3 степеней с прогрессирующим течением), увеличение частоты встречаемости патологии опорно-двигательного аппарата (ОДА), (сколиозы 1 и 2 степеней, заболевания в стадии ремиссии: артриты, коксартрозы тазобедренных суставов). Наши данные совпадают с результатами исследований других авторов [5,6,8].

С 2002 учебного года по 2007 происходит увеличение студентов с патологией органов зрения (миопией различной степени) и патологией ОДА (рис.1, рис.2).

Если в 2002 учебном году было зарегистрировано у 25% обследуемых заболевания ОДА и у 20% - заболевания органов зрения (миопия различной степени), то в 2007 учебном году показатели количества студентов-первокурсников с заболеваниями ОДА и заболеваниями органов зрения составили 28% и 22% случаев. В это же время отмечено максимальное количество студентов-первокурсников с патологией ЖКТ (25%) (рис.1, рис. 2).

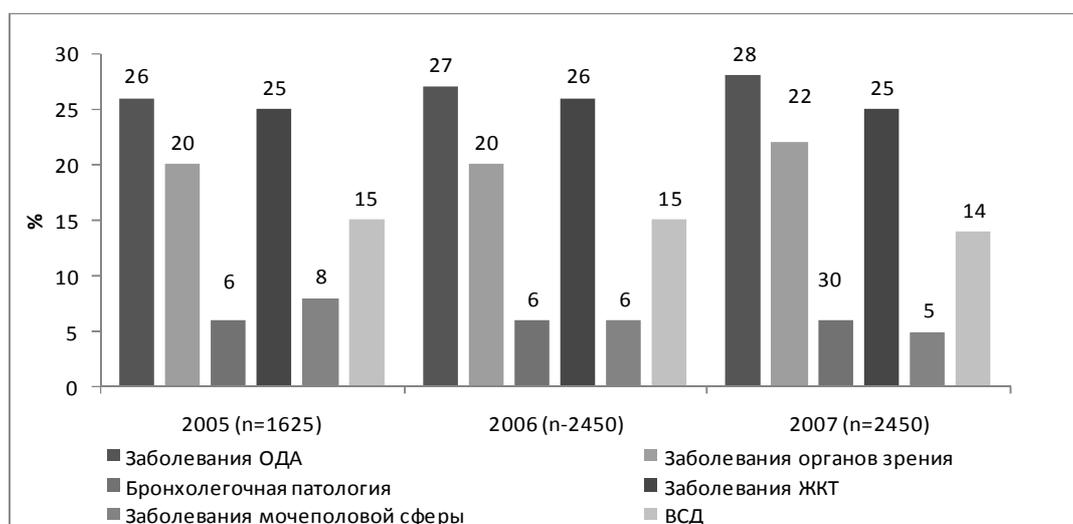


Рис. 2 Заболеваемость студентов-первокурсников (2005-2007 учебные годы)

С 2008 по 2010 учебные годы происходит увеличение количества студентов-первокурсников с заболеваниями ОДА, заболеваниями органов зрения и ростом количества случаев нейроциркуляторных нарушений (в виде ВСД по гипотоническому и гипертоническому типу) (рис. 3).

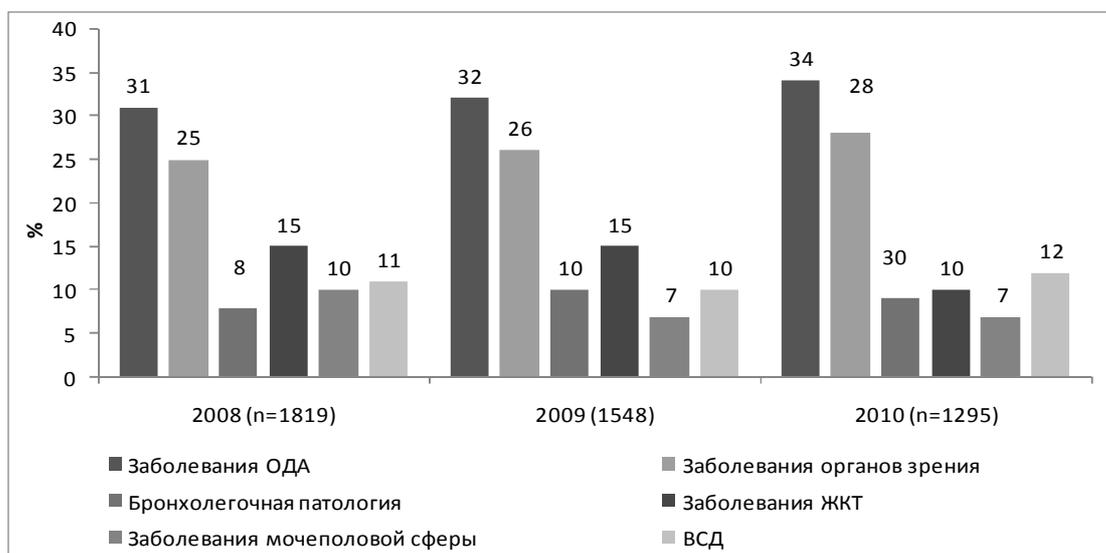


Рис. 3. Заболеваемость студентов-первокурсников (2008-2010 учебные годы)

В 2012 году на первое место по распространенности вышла патология органов зрения (31%), на второе место – нейроциркуляторные нарушения в виде ВСД, на третье – заболевания ОДА (рис.4).

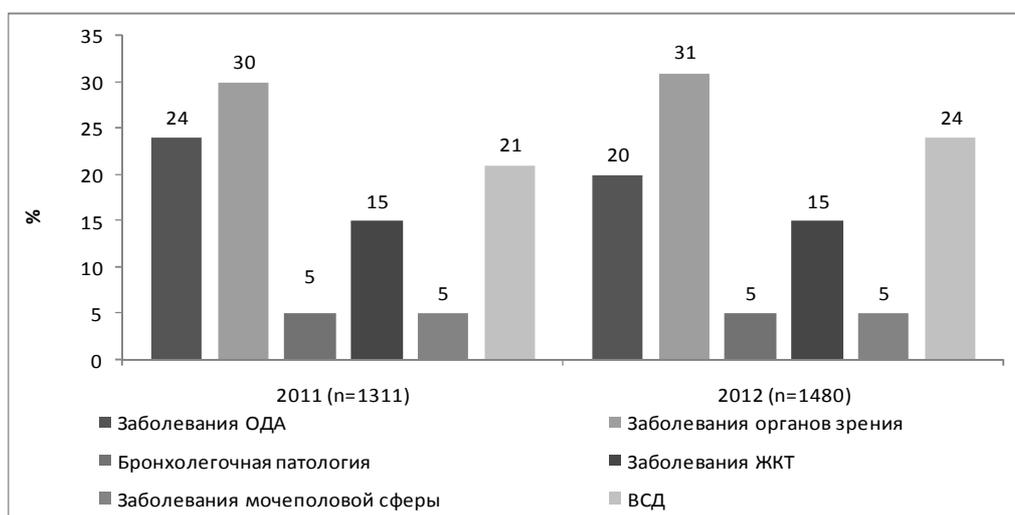


Рис. 4. Заболеваемость студентов-первокурсников (2011-2012 учебные годы)

В итоге, проведя анализ наших данных, мы получили следующие выводы:

Выводы:

1. Более 40 % студентов-первокурсников, поступающих в Иркутский государственный университет, уже имеют сформированную хроническую патологию.
2. Максимальное количество студентов-первокурсников, определенных в подготовительную группу и СМГ наблюдалось в 2003 учебном году и составило 28,5% и 23% соответственно от всего числа обследованных.

3. Максимальное количество студентов-инвалидов отмечено 2011 году и составило 4,7%.

4. В структуре заболеваемости студентов-первокурсников лидирующие позиции занимают нейроциркуляторные нарушения, патология опорно-двигательного аппарата, патология органов зрения и органов пищеварения.

Таким образом, стоит отметить, что при поступлении в Иркутский Государственный Университет более чем у 40 % первокурсников имеется сформированная хроническая патология.

Мы обращаем внимание на то, что среди патологии студентов-первокурсников, определенных в СМГ, на первом месте стоит патология ОДА, патология органов зрения, патология ЖКТ и нейроциркуляторные нарушения.

Полученные результаты совпадают с данными других исследователей [6,7].

Установлено, что в значительной степени состояние здоровья молодежи определяется двумя составляющими: наследственностью и влиянием внешних факторов на растущий организм [3]. Так, например, известно, что за последние десятилетия увеличилось число патологии органов зрения, ОДА и патологии ЖКТ [7,8].

Данные факты можно объяснить особенностями жизни современного подростка: увлечение ПК (повышение нагрузки на органы зрения), нарушение режима дня (режима питания). В итоге происходит формирование гиподинамического образа жизни.

Наше исследование подтверждает факт о ежегодном ухудшении состояния здоровья студентов-первокурсников. Анализ структуры заболеваемости студентов, отнесенных в СМГ, указывает на необходимость укрепления костно-мышечной системы, разработку специальных комплексов, направленных на улучшение зрительной функции, разработку и внедрение рекреационных и оздоровительных методик по улучшению психической составляющей здоровья студента. Применяемые методики могут включать релаксирующие составляющие, медитативные практики, дыхательные техники.

В Иркутском Государственном Университете проводятся учебные занятия с учетом распределения студентов по группам здоровья. Все студенты-первокурсники распределены в группы по сопутствующим патологиям. Это позволяет нам вести занятия на высоком учебно-методическом уровне с учетом патологии студентов. В дополнение к занятиям в спортивном зале студенты специального медицинского отделения посещают плавательный бассейн 1 раз в неделю.

В итоге мы можем отметить тот факт, что 10% студентов-первокурсников в СМГ переводятся врачом в подготовительную группу здоровья после первого семестра обучения. Данный факт свидетельствует об эффективности проводимых занятий с учетом заболевания.

Ухудшение состояния здоровья студентов-первокурсников с каждым годом будет требовать совершенства и улучшения педагогического процесса, разработки специальных учебно-методических программ и совершенствования здоровьесберегающих методик [7].

При составлении методических программ необходимо учитывать данные мониторинга показателей состояния здоровья студентов-первокурсников за определенное количество лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ структуры заболеваемости студентов ДВГМУ по данным обращаемости в клинику семейной медицины / Т.В. Мартыненко, С.В. Пятницкая, Г.А. Бессонова, Н.Ф. Дроздова, Д.Д. Куриная, О.П. Дорофеева, К.Р. Щербак // электронный журнал Вестник общественного здоровья и здравоохранения Дальнего Востока России. – 2012. - № 2.

2. Борисова О.А. Изучение физического развития и функционального состояния у студентов-первокурсников МГОУ за последние три года / О.А. Борисова, Н.И. Алексеев, В.В. Симаков // «Личность и общество: актуальные проблемы педагогики и психологии»: материалы международной заочной научно-практической конференции. Часть I. (27 ноября 2012 г.) – Новосибирск: Изд. «СибАК», 2012. – 146 с.

3. Васильев М.А. Статистическое исследование состояния здоровья населения Российской Федера-

ции: Дис...канд. экон. Наук / М.А. Васильев. – М, 2009. – 183 с.

4. Кожевникова Н. Г. Роль факторов риска образа жизни в формировании заболеваемости студентов / Н.Г. Кожевникова // Земский врач. - 2011. - №6. - С.13-17.

5. Матчин Г.А. Анализ заболеваемости студентов Оренбургского Государственного Университета за пять лет / Г.А. Матчин, А.М. Суздалева, О.Н. Токарева // Успехи современного естествознания. – 2011. – № 9 – С. 34-39.

6. Медведкова Н.И. Заболеваемость студентов и пути ее снижения / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, С.В. Аширова // Проблемы социальной гигиены и история медицины. - 2012.- № 4. - С.39-40.

7. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах (паспорт здоровья), (монография) // В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев, Е.С. Маслова, Н.С. Мельникова, Э.Г. Шпорин // Успехи современного естествознания. – 2010. – С.42 – 43.

8. Подкаура О.В. Лонгитудинальное наблюдение состояния здоровья подростков г. Владивостока: Дис...канд. мед. наук / О.В. Подкаура. - Владивосток, 2011.- 193 с.

К ВОПРОСУ О СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Ю.С. Харчевникова, А.М. Садовникова

*Россия, г. Иркутск, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
в г. Иркутске*

Термин «фитнес» появился в США около 30 лет назад, хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время Второй мировой войны. Американские солдаты занимались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их.

На сегодняшний день «фитнес» в целом можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью [3].

Условно выделяют три вида фитнеса:

- 1 —общий фитнес;
- 2 — физический фитнес;
- 3 — спортивно-ориентированный фитнес.

В наибольшей степени цели оздоровительного фитнеса реализуются в первых двух видах. Общий фитнес, или вводный, используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальное качество жизнедеятельности, охватывающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты, определяющие «положительное здоровье». То есть имеется в виду динамическое многомерное состояние, включающее требуемый уровень работоспособности, достаточную общественную активность, эмоциональную реактивность и психологическую уверенность.

Занятия общим фитнесом характеризуются выполнением упражнений низкой интенсивности, плавными, ограниченными по амплитуде и напряженности движениями, направленными на общее физическое и двигательное развитие, улучшение состава тела, поддержание или развитие функциональной дееспособности и некоторого удовлетворения потребности в двигательной деятельности. Обычно этому соответствует 2-3-разовый в неделю режим занятий.

Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. Иначе говоря, это —«базовый» фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний. Для данного типа фитнеса характерны регулярные физические нагрузки средней интенсивности, упражнения на растягивание ведущих и слабых отделов ОДА, упражнения силового и аэробного характера, рациональное питание, нормальное реаги-

рование на психические нагрузки за счет формирования способностей переносить напряжения, переключаться на иные действия и формы деятельности, здоровые нормы поведения, разнообразие деятельности, эмоциональный комфорт.

В настоящее время существует огромное многообразие фитнес-программ [2]. Классификация фитнес-программ основывается:

- на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.п.);
- на сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.);
- на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.).

Кроме того, выделяют интегративные, обобщенные фитнес-программы, ориентированные на специальные группы населения: для детей; для пожилых людей; для женщин в до- и послеродовом периоде; для лиц с высоким риском заболеваний или имеющих заболевания; программы коррекции массы тела [2].

Такое многообразие фитнес-программ определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения. Учитывая, что в содержание понятия фитнес входят многофакторные компоненты (планирование жизненной карьеры, гигиена тела, физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни), количество создаваемых фитнес-программ практически не ограничено.

Многообразие фитнес-программ не означает произвольность их построения - использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания. Неотъемлемый компонент фитнес-программ — оценка физического состояния занимающихся. Оцениваются основные составляющие: антропометрические показатели, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, сила и выносливость мышц, гибкость [1, 2].

Таким образом, фитнес-программы, как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором — спортивно-ориентированного или двигательного.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа В.П. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин / В.П.Губа, Л.В. Королев // Аэробика. Весна-2001.- М., 2001. - С. 2-5.
- 2.Ивашенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я.Ивашенко, А.Л.Благий, Ю.А. Усачев - К. :Науковийсвіт, 2008. - 198 с.
- 3.Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика /Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - Т.1. - 232 с., Т.2. - 216 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Т.Н.Червоний

*Россия, Иркутская область, с.Пивовариха, МОУ ИРМО
«Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»*

С 2012 года Пивоваровская школа согласно приказу Министерства образования (№ 540/1 мр) и Перечню экспериментальных площадок стала экспериментальной площадкой федерального уровня (региональный оператор ИПКРО) по проблеме экологизации образования. Курирует данное направление Московский институт содержания и методов обучения Российской академии образования. Организационную работу осуществляет доктор педагогических наук Е.Н. Дзятковская. Автор данной публикации является участником эксперимента и ведет работу по теме, связанной с экологизацией, здоровым образом жизни и безопасностью – «Формирование культуры здоровья подрастающего поколения через воспитание сознательного отношения к своему здоровью».

Совместно с группой учителей разрабатывается раздел **«Учусь экологическому мышлению»** «Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни начального и основного общего образования в соответствии с ФГОС», не дублируя содержание базовых учебных предметов.

Цель работы в данном направлении – формирование у обучающихся понятий здорового и безопасного образа жизни, устойчивой гражданской позиции, направленной на сознательное отношение к собственному здоровью в начальном звене школы.

Задачи:

- воспитание у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через системно-деятельностный подход и внедрение ФГОС нового поколения;
- создание и внедрение эффективной системы физкультурно-оздоровительной работы, ориентированной на индивидуальные особенности развития детей;
- переход от массового образования к образованию дифференцированному, личностно-ориентированному с учетом функциональных возможностей обучающихся, их потребностей в коррекции физического состояния и с учетом их интересов;
- увеличение объема двигательной активности обучающихся и формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий.

Проанализировав всю деятельность по здоровьесбережению и культуре здоровья обучающихся, был сделан вывод, что обучение и воспитание должно основываться на системно-деятельностном подходе. Поэтому педагогическая деятельность автора данной публикации предусматривает комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся и включает в себя ряд мероприятий:

- оздоровительная деятельность;
- учебная здоровьесберегающая деятельность;
- физкультурно-массовая и спортивная работа;
- социально-психологическая деятельность;
- диагностика.

Задача учителей физической культуры – увеличение объема двигательной активности обучающихся. Исходя из социального заказа и рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, установлено следующее:

- движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;

- недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;
- знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания и восприятия.
- формирование научного знания об экологических связях в системе «человек – общество – природа» необходимо начинать с начального звена школы.

Задача увеличения двигательной активности нашла отражение в плане мероприятий по организации двигательной активности обучающихся. Приступая к работе, выявляется уровень физической и двигательной подготовленности детей, состояние здоровья и физкультурные группы с помощью тестов. **Урок физической культуры** является основной формой обеспечения необходимой двигательной активности. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий – неотъемлемая часть работы автора, в которой реализуются основные признаки здоровьесберегающего урока [8].

- Соблюдение правильной структуры урока и прохождение учебного материала в логической последовательности и в системе.
- Использование индивидуально-дифференцированного подхода в обучении.
- Соблюдение правил техники безопасности.
- Использование упражнений для профилактики различных заболеваний.
- Сообщение школьникам теоретических сведений по физическому воспитанию правомерно и необходимо.

Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Внеклассные занятия в объединениях **дополнительного образования** – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности [5].

Два года назад автором была разработана программа внеурочной деятельности по ФГОС (корректирующая гимнастика), рассчитанная на обучающихся начальных классов. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей и оздоровительной направленностью. Основное содержание программы – упражнения для укрепления дыхательной системы организма, общеукрепляющие упражнения для опорно-двигательного аппарата, упражнения на развитие двигательных качеств, а так же профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, зрения и простудных заболеваний.

Следует более подробно остановиться на здоровьесберегающей **технологии дифференцированного физкультурного образования (ТДФО)**, которая используется на занятиях [10]. **Обучение двигательным действиям** осуществляется целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) изученных частей в единое целое. Даются разные учебные задания детям разной подготовленности. Для закрепления и совершенствования двигательных навыков изменяются отдельные параметры движения, их сочетания и условия выполнения.

Для **дифференцированного развития физических качеств** у детей разной физической подготовленности были разработаны карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения и дозировки. На занятиях применяется нестандартное оборудование и мелкий инвентарь. Достаточно времени уделяется на занятиях и теоретическим сведениям по формированию культуры здоровья [11].

На занятиях часто используется музыкальное сопровождение, нестандартные и сказочные моменты, творческие и игровые задания, создается благоприятный психологический климат и ситуация успеха, так как результат любого труда зависит еще и от настроения.

Обучающиеся с удовольствием включаются и в проектную деятельность. Принимают участие НПК. В рамках месячника “За здоровый образ жизни” дети готовят проекты по заданной для их возраста тематике, такие как: “Чистота – залог здоровья”, “Зубы буду я беречь...”, “Мыло, щётка и вода – наши верные друзья”, “Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня (о режиме дня)”, “Мои глаза – моё богатство”, “Питание и здоровье”, “О спорт, ты мир” и другие [11].

В практике своей работы широко применяю **соревновательные и игровые технологии**, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. **Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий** – один из наиболее эффективных механизмов оптимизации функционального состояния ребенка, формирования у него потребности в занятиях физической культурой и спортом и накопления двигательного опыта обучающихся [8].

Применение здоровьесберегающих технологий положительно влияет и на становление **мотивационной сферы** обучающихся, в реализации усвоенных знаний и представлений в области физической культуры.

При организации **учебного процесса в рамках формирования культуры здоровья, мы остановились на концепции** экологизация УВП, ЭО. Данная деятельность осуществляется через организацию **ситуаций** – учебного, учебно-проектного и социально-проектного типов. В них целенаправленно создаются условия для учебного и социального позиционирования, апробирования позиции «взрослости», разных форм коммуникаций и взаимодействия, формирования жизненных установок, накопления опыта практических экологически ориентированных действий в окружающей среде.

Учащиеся вовлекаются - не только на уроках физкультуры - в интерактивные формы деятельности, экологический мониторинг, экологический практикум, экологический проект, ролевую игру, дискуссию, полемику, эколого-психологический тренинг, микроисследования (с использованием естественнонаучных, социологических, исторических, лингвистических, искусствоведческих методов познания). Применение ситуационного подхода позволяет создать условия для усвоения культурного опыта, накопленного предыдущими поколениями, обеспечивает актуализацию индивидуального жизненного опыта учащихся, что повышает личностную значимость обучения. Не случайно, преимущества ситуационного обучения позволили ЮНЕСКО рекомендовать его ведущим средством образования в интересах устойчивого развития. Жизненные экологические ситуации узнаваемы детьми, затрагивают их непосредственные интересы и потребности. Они усиливают формирование мотива к их познанию, развивают опыт личной оценки, творческий поиск вариантов решения, включая ценностный выбор и личное участие в практической экологонаправленной деятельности. Непредсказуемость ситуаций, в которых выученные алгоритмы действия в готовом виде неприменимы, каждый раз ставит учащегося перед необходимостью их новой комбинации, модификации, разноцелевого использования.

Мы пришли к выводу: наиболее адекватной формой организации непрерывного экологического образования в Пивоваровской школе выступает его **пунктирно-модульная модель**, предусмотренная Программой формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни (ФГОС НОО) и соответствующим направлением Программы социализации воспитания (ФГОС ОО). Экологизация учебно-воспитательного процесса, экологическое образование реализуются через сочетание системы ключевых задач, четко скоординированных и преемственно реализуемых через:

- базовые учебные предметы;
- этапные интегрированные тематические учебные модули (как «узлы кристаллизации»);
- обобщающий интегрированный предмет экологической направленно-

сти на старшей ступени;

- элективные курсы и экологические проекты во внеурочной деятельности.

Выстроенный таким образом УВП, само экологическое образование приобретают возможность комплексной реализации всех программ воспитания, предусмотренных стандартом, в том числе и на уроках физической культуры.

Заключение. Благодаря наличию в нашей работе экологического подхода к организации уроков физической культуры, а также здорового и спортивного направлений внеклассной работы, удастся:

- обеспечить высокий охват обучающихся регулярными занятиями физической культурой и спортом;
- увеличить объем двигательной активности в режиме учебного дня;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья; а также в практическом использовании умений и навыков, полученных на уроках и во внеурочной деятельности;
- обеспечить рост физической, экологической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;
- активизировать помощь родителей, общественности, организаций и учреждений социума в работе по сохранению и укреплению здоровья детей;
- сформировать потребность в получении экологических, здоровьесберегающих знаний, что в итоге выводит обучающихся на уровень экологического мышления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. - Ч.2. (Стандарты второго поколения) – М., 2011.
2. Программа «Физическая культура»// под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М., «Просвещение», 2012.
3. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях: Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2. – 1178-02. – М., 2002.
4. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы / С.Г. Арзуманов. - Ростов – на Дону: Феникс, 2009. - 4 с.
5. Балобанова В.В. Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни / В.В. Балобанова, Т.А. Максимова. – Волгоград: Учитель, 1997. 25с
6. Безруких М.М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002. – 32с.
7. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе: практическое пособие / С.А. Исаева. – М., 2004. – 8с.
8. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. – Волгоград: .Изд. Учитель. - 2012. – 47с.
9. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. -М.:Просвещение, 2012.
10. Матвеев А.П. Методика Физического воспитания / А.П. Матвеев.- М.: Владос, 2003. – 218с.
11. Обухова Л.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья: 1-4 классы / Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина. – М.: ВАКО, 2005. – 208с.
12. Погадаев А.Г. Настольная книга учителя физической культуры / А.Г. Погадаев. – М.; Изд. ФиС, 2000. – С. 71.
13. Рудакова О.Н. Как сохранить здоровье школьников / О.Н. Рудакова. -. Волгоград: Издание Учитель, 2008. – 114с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

В.П. Чергинец

Россия, г. Иркутск, Иркутский государственный университет

Одной из основных тенденций развития современного общества является использование таких форм труда, в которых от эффективности межличностного общения зависит в целом успешность профессиональной деятельности.

О тесной взаимосвязи физической культуры и трудовой профессиональной деятельности говорит уже тот факт, что существует целый ряд понятий, которые, с одной стороны, характеризуют те или иные элементы и стороны профессиональной деятельности, а с другой – входят в структуру понятий физической культуры.

Право как феномен культуры содержит в себе великое очищающее начало, снижая, насколько это возможно, степень конфликтности общества, противодействуя духу насилия и вражды.

В генетический код профессии юриста заложена миротворческая функция. Древние юристы – выдающиеся люди в своей социальной группе – не имели специальной подготовки, но прекрасно знали, для чего они существуют, чего ожидают от них люди в той или иной ситуации.

Авторитет первых юристов был высок. Иначе быть не могло. Юридические функции, функции примирителя, посредника при разрешении конфликтов и споров могли осуществлять только уважаемые люди, прославившиеся на военном, религиозном или еще каком-либо поприще. Этнографы, историки называют их правовыми лидерами, правовыми вождями, правовыми посредниками.

Современные проблемы обеспечения качества нормотворческой, правоохранительной и правоприменительной деятельности, необходимость гарантировать реализацию конституционного права граждан на квалифицированную юридическую помощь, трудности обеспечения своевременности, доступности и качества юридических услуг для населения – всё это предъявляет новые требования и к уровню подготовки юристов в высших учебных заведениях.

Большое значение для успешной профессиональной деятельности юриста имеет хорошее состояние, в первую очередь, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, которые чаще всего «выходят из строя», что ведет к целому ряду заболеваний. Так, например, вынужденная однообразная рабочая поза способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности. Ограниченная амплитуда рабочих движений приводит к ухудшению подвижности в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Ограничение подвижности грудной клетки ухудшает глубину дыхания, в результате чего снижается поступление кислорода к работающим органам, в первую очередь к головному мозгу. Постоянная нагрузка зрительного анализатора, особенно при условии недостаточной тренированности мышц, регулирующих аккомодацию глаза, способствует нарушению функции зрения.

Неоднократные нервно-эмоциональные нагрузки, сопровождающие профессиональную деятельность юристов, способствуют развитию общего утомления.

Изучение пребывания человека в течение многих часов в малоподвижной вынужденной позе подтверждает, что даже такая сравнительно небольшая гиподинамия ведет к значительному ухудшению функционального состояния организма. В наибольшей степени страдают органы, связанные с регуляцией центральной нервной системы и функций сердечно-сосудистой системы; снижается выносливость к статическим усилиям, ослабляется устойчивость мышц. Наблюдается ухудшение показателей высшей нервной деятельности, а также ухудшение восприятия времени и ряда других психофизических показателей, ха-

рактизирующих профессиональную работоспособность.

Специальный эксперимент показал, что продуктивность умственной деятельности в условиях гиподинамии уже на второй день снижается почти в 2 раза. При этом резко ухудшается концентрация внимания, увеличивается общее время на выполнение умственных операций. По полученным данным, судьи, прокуроры, труд которых отличается значительной гиподинамией, болеют в течение года на 15,4 % больше, чем адвокаты, следователи, профессиональная деятельность которых характеризуется наличием периодов достаточно высокой двигательной активности (ДА).

Приведенные примеры свидетельствуют о важности воспитания у специалистов навыков сохранения высокой работоспособности в условиях длительной гиподинамии, подтверждают необходимость развития статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшее напряжение во время малоподвижной работы.

Следовательно, юрист должен обладать высоким уровнем общей выносливости.

Изучение профессии юриста показывает, что в его деятельности важную роль играют психические качества. Например, ему необходимы такие качества внимания, как способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять одновременно несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с одного объекта на другой (переключение внимания), умение сосредоточиться на одном объекте (концентрация внимания), быть способным удерживать требуемую интенсивность внимания в течение длительного времени (устойчивость внимания).

Современному юристу требуется и оперативное мышление, он должен уметь быстро проанализировать поступившую информацию, принять правильное решение, а также быстро его реализовать.

Необходимо иметь и хорошую оперативную и долговременную память – способность запоминать на короткое и длительное время значительный объем информации и оперировать ею, особенно сегодня, когда количество информации, которую нужно переработать, постоянно растет.

Профессиональная деятельность юристов порой сопровождается значительным эмоциональным напряжением (стрессом), обусловленным большой ответственностью за принятые решения, здоровье и жизнь людей. Стрессы резко отрицательно влияют на работоспособность людей, приводят к ошибкам, конфликтным ситуациям, отрицательно влияют на состояние здоровья и ведут к заболеваниям сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Между степенью напряженности труда и сердечно-сосудистой патологией выявлена высокая корреляционная зависимость.

Как было отмечено, среди юристов, труд которых отличается особой эмоциональной напряженностью, сердечно-сосудистые заболевания наиболее распространены. В связи с этим для юриста исключительно важное значение имеет нервно-эмоциональная устойчивость, т.е. способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях без отрицательных последствий для себя.

Специалистам нормотворческой, правоприменительной, правоохранительной деятельности требуются и другие волевые качества, обусловленные необходимостью преодолевать различные трудности. Юрист обязан быть дисциплинированным, действовать в соответствии с существующими законами, правилами, нормами.

Помимо рассмотренных психофизических свойств и качеств в профессиональной деятельности юриста, большое значение имеют профессиональная направленность личности и социальная активность, нацеленность на воплощение правозащитных ценностей в условиях повышенной степени эмоционального возбуждения.

ВОРКАУТ. ПЕРСПЕКТИВА ДВОРОВОГО СПОРТА

К.А. Шаравин, П.Ю. Брель

Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет

Современный этап развития социальных, общественных связей это время поиска и определения для подростковой и студенческой молодежи – это выбор не только вида спорта и стиля общения с присущими ему межличностными взаимоотношениями в группе сверстников, но и образа жизни в целом. Наш выбор – уличный спорт – Воркаут. Увлечение. Страсть. Круг общения. Развитие. Красота. Успех.

Ghetto Workout – это новое уличное, местами экстремальное фитнес направление, которое базируется вокруг тренировок с собственным весом и пропагандирует здоровый образ жизни среди молодежи. Одной из ключевых идей тренировок является возвращение к забытому искусству упражнений с собственным весом и его переосмысление с использованием воображения! Его доступность делает его массовым, разнообразие упражнений – интересным и полезным для тела. Поскольку это не просто новая уличная дисциплина, направленная на физическое развитие, но набирающая обороты своего становления, новая идеология развития. И то, как часто мы станем заниматься GW, будет зависеть от того, чего мы хотим добиться и насколько сильно мы готовы себя превозмочь!

В перспективе нашей работы, нами определяются для исследования следующие задачи:

- возможно ли перенять опыт Воркаута и развить его как адаптивный вид спорта при социализации молодежи;

- смогут ли занятия Воркаутом решить проблемы опорно-двигательного аппарата.

На все эти вопросы нам не просто хотелось ответить, но создать прецедент нового молодёжного движения, способствующего формированию здорового образа жизни не на уровне отдельных навыков, а жизненных принципов. Используя мониторинговые исследования доказать полезность, результативность, социальный эффект занятий Воркаутом, как видом спорта для социализации молодежи.

При определении цели по выявлению влияния Воркаута на формирование физических, психических, нравственных качеств подростковой и молодёжной среды, перед нами определились задачи по изучению изданной специализированной литературы и материалов интернет-форумов по проблеме; изучению мирового опыта, опыта нашей страны в развитии Воркаута; выявление причинно-следственных связей социально-адаптивной значимости; анализ динамики изменений развития физического уровня подготовленности и роли Воркаута в этом.

Мы считаем, что Воркаут может стать альтернативным конструктивным молодёжным видом, адаптивным видом спорта при различного рода социализации молодежи, направленным на формирование здорового образа жизни. Данный вид спорта может дать толчок к развитию физических способностей в уличных условиях, что можно с благодарностью перенимать, не пытаясь в точности повторять, но привнося собственные мысли и идеи в тренировки. Мы считаем, что при соответствующем методическом, психологическом, социально заинтересованном подходе Воркаут предоставляет практически безграничный простор для воображения и свободы выбора.

Если дословно переводить Воркаут, то это – развлечение, возможность расслабиться, отдохнуть от повседневной жизненных забот или работы. Но все же речь пойдет о WORKOUTе, как новом виде физической подготовки, новой возможности функционального развития своего тела и даже как об альтернативном варианте работы над своим телом, не требующем финансовых затрат на посещение фитнес центров. В результате чего можно говорить о фитнес направлении GHETTO WORKOUT, подразумевая под этим занятия физическими упражнениями на улице для улучшения своего тела. Философия GW –

это наиболее полноценное и функциональное использование объектов внешней среды для продуктивного физического тренинга. И именно уличная доступность этого вида спорта позволяет рассматривать его как одно из направлений адаптивного спорта.

ЗАДАЧА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКЕ, КОТОРУЮ НЕ ПИШУТ В КОНСПЕКТЕ

Ж. Д. Шигильдеева

Россия, Иркутская область, г. Нижнеудинск ОГБОУ СПО «НТЖТ»

Любому преподавателю предметнику, а особенно по предмету «физическая культура», важно положительно влиять не только на физическое, но и на психологическое здоровье своих обучающихся. Если постоянно заботиться о поддержании, сохранении и укреплении их здоровья, учитывая то, что обучающиеся половину, а то и более светового дня находятся в учебном заведении, то результат будет более чем положительный и значительный. Здоровье обучающихся, напрямую зависит от работы учителя на уроке физической культуры.

Урок начинается не с построения обучающихся и сдачи рапорта, а гораздо раньше, с того момента, как учитель входит в спортивный зал. С его походки, осанки, мимики на лице и эмоций, внешнего вида и всего того, что «считывают» наши обучающиеся при виде преподавателя, который начнёт сотрудничать в течение урока. Это всё предпосылки, которые помогают учащимся выработать определённую тактику, поведение, некую психологическую модель, которая позволит им пощадить или укрепить своё здоровье. Каждый в отдельности и группа обучающихся в целом являются психологами, юными, приобретающими опыт психологами, на сознательном и бессознательном уровне.

В конспектах урока преподавателя физической культуры, перспективном планировании, ожидаемых результатах, мы практически не ставим задачу, касающуюся психологического здоровья, а только обучающую, развивающую, воспитывающую и если оздоравливающую, то отнюдь не связанную с психологией.

Очень важно планировать общую и частные задачи, помогающие обучающимся справиться с тем или иным заданием. Например, при обучении прыжкам в высоту или опорном прыжке, различным способом, мы зачастую наблюдаем, как наши обучающиеся легко справляются с подготовительными и подводящими упражнениями, и как трудно им прыгать на результат, сдавая зачёт, который на их взгляд не соответствует их физической подготовке, и которые с внушаемой репликой «Я не прыгну», начинают движение, останавливаясь перед самым спортивным снарядом не преодолев его. Здесь важно заметить преподавателю физкультуры, что проблема состоит именно в психологическом настрое и индивидуально подойти к решению этого вопроса. Заранее запланированные аутотренинги «Я могу», «Я справлюсь», «Я перепрыгну», как необходимый элемент данного урока, сыграют свою «волшебную» роль в достижении результата. Параллельно с организационно – методическими указаниями на уроке, преподаватель физкультуры должен увидеть, услышать то, что возможно не прописано в конспекте и, помочь.

Нужно уметь сочувствовать своим воспитанникам, терпимее относиться к различным проявлениям не только на конкретном уроке, но и в жизни, даже если это не очень нравится, но не ущемляет ничьих прав и свобод, в том числе собственных. У подростков в их «переходном» возрасте много вопросов и мало ответов на серьёзные жизненные темы, которые часто приводят их к депрессии, а иногда суицидным проявлениям.

Создавать ситуацию успеха для индивидуального самовыражения обучающих-

ся, активного проявления своего Я – это из области профессионализма преподавателя. Нужно суметь предложить действенные техники, которые применяют профессиональные атлеты. Достаточно простых изменений в способе мышления, чтобы сделать уроки более эффективными.

Темперамент преподавателя, характер, настроение, всё это влияет на психологическое здоровье учащихся. И воздействует по-разному, как негативно, так и положительно. Поэтому важно использовать знания психологии на уроках для оздоровления подростков.

Если преподаватель недостаточно компетентен, авторитарен, категоричен в общении с подростками, то обучающиеся подвержены стрессу, заниженной самооценке, психической напряжённости. Авторитарность не следует путать с требовательностью, разумной строгостью, самодисциплиной преподавателя и соответствующим воспитательным воздействием на обучающихся.

Холеричность, раздражительность, нервозность и несдержанность преподавателя, тоже вызывают тревогу у обучающихся. Такая атмосфера на уроке провоцирует конфликты. Преподавателю в таком случае следует задуматься ещё и о собственном здоровье.

Отсутствие интереса к своей работе, безразличие и равнодушное отношение тоже наносят вред здоровью и о какой мотивации тогда можно вести речь. Не зря в педагогике обсуждаются вопросы «выгорания» педагога.

Просто плохое настроение, эмоционально выраженная недоброжелательность в силу каких-то нерешённых проблем, злость и враждебность, а возможно и просто отсутствие жизнелюбия явно отразятся негативным образом на психике обучающихся.

Во избежание психологических травм всех участников образовательного процесса, психологам учебного заведения приходится работать по выявлению, устранению или снижению подобных негативных воздействий. Психолог для этого не только с обучающимися должен строить свою работу, но и привлекать к психологическим тренингам преподавателей.

Каждый преподаватель должен владеть информацией о своих психологических недостатках, чтобы осознанно, прежде всего, повышать свою общую культуру, в том числе психологическую. Если преподаватель физической культуры стремится сделать свои уроки успешными, эффективными, дающими не только результат качества образования, спортивные рекорды, а прежде всего энергию здоровья обучающимся и самому себе, то он, как минимум должен постоянно (ежедневно) работать над собой, над своими эмоциями, результативно и оперативно приводить себя в необходимое состояние. Чтобы была возможность посмотреть на себя и всю ситуацию со стороны, нужно использовать рефлексию и обмениваться опытом с коллегами.

Нам, преподавателям физической культуры, важно помнить о здоровье всех окружающих и собственном, о качествах, которые положительно влияют на обучающихся, своём личностном росте, профессионализме и имидже.

ЛИТЕРАТУРА

1. Розова А.В. Shape упражнения. // Специальный выпуск журнала, 2003. - № 3. - 162 с.
2. Карасёва А.В. Энциклопедия физической подготовки/ А.В. Карасева// Методические основы развития физических качеств. – Лептос, 1994. – 368 с.
3. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов // - М., 2008. – 288 с.
4. Смирнов Н.К. Психологическое неблагополучие субъектов образовательного процесса как актуальная проблема для нашего будущего/ Н.К. Смирнов // Здоровье нации – основа процветания России. – М., 2008.
5. Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления. Учебник / Л.Д. Столяренко // Ростов, 2005. – 416 с.
6. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения: Учебник для нач. проф. образования; Учеб. Пособие для сред. Проф. образования / Г.М. Шеламова // М., 2003. – 128 с.

ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ – ЗНАЧИТ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЙ ОПЫТ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Ж. Д. Шигильдеева

*Россия, Иркутская область, г. Нижнеудинск
ОГБОУ СПО «НТЖТ»*

От людей, чья профессия связана с физической культурой и спортом, зависит самое важное в жизни человека – заботиться о здоровье и благополучии подрастающего поколения, собственном здоровье, подавая пример окружающим.

Чтобы эффективно работать в направлении физического воспитания, желательно обучиться здоровьесберегающим технологиям на практике.

Государство помогает развивать профессионализм, нарабатывать навыки и опыт работы в различных областях физической культуры и спорта. Оно предоставляет возможность участия в различных интересных программах, проектах, конкурсах. Поддерживает грантами, премиями и другим, тем самым стимулируя участников и победителей в реализации значимых проектов и программ. Благодаря такой политике государства, происходит обмен опытом между специалистами разных областей и уровней.

Например, став победителем Всероссийского конкурса профессионального мастерства педагогов - новаторов «Урок физкультуры XXI века», в номинации «Урок после урока», который проводился в 2010 году по инициативе Всероссийской политической партии «Единая Россия», я имела возможность вместе с другими победителями различных номинаций конкурса быть приглашённой бесплатно поучаствовать на VII Международном фестивале физкультуры и спорта, который проходил в городе Москве. А это в свою очередь бесценный обмен опытом работы с единомышленниками. Общаясь с профессионалами, заряжаешься новыми впечатлениями, идеями, которые хочется применить в своей практике на благо сохранения и укрепления здоровья человека.

Уже более восемнадцати лет я, как преподаватель физической культуры, педагог-исследователь, как коллега и наставник, вместе с участниками образовательного процесса провожу не только физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия, но и занимаюсь научно-исследовательской работой, исследуя физическое развитие молодёжи. Предложенная мной программа тестирования развития физических качеств, таких как: сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация, быстрота и других у студентов – проходит в виде соревнований в образовательном учреждении «Наши рекорды». Высчитываю средний показатель контингента юношей и девушек в разной возрастной подгруппе. Лучшие результаты занесены в книгу рекордов техникума. Студенты из года в год стремятся побить рекорды сверстников, чтобы оставить свой след в истории спорта образовательного учреждения.

Началом появления теории измерения и тестирования физических способностей считаются 20-е годы нашего века. Вышел в свет ряд работ, среди которых одна из наиболее известных – «Измерение общих двигательных способностей» Мак Клоя (1934). К началу 40-х годов учёные приходят к выводу о сложной структуре двигательных способностей человека. С использованием разных моторных тестов в сочетании с применением параллельно разрабатываемых математических моделей (одно- и многофакторный анализ), в теорию тестирования прочно вошли понятия о четырёх факторах: силе, быстроте, двигательной быстроте и двигательной выносливости.

Двигательные тесты в СССР были использованы для разработки контрольных нормативов «Готов к труду и обороне» (1931).

Значительные успехи в развитии теории тестирования физической подготов-

ленности человека приходится на конец 50-х и 60-е годы. Основоположником этой теории вероятнее всего является американец Мак Клой, выпустивший в 1954 году монографию «Тесты и в здравоохранении и физическом воспитании», на которую в последствии опирались многие авторы подобных работ.

Большое теоретическое значение имели и до сих пор имеют такие книги, как: «Структура и измерение физических способностей», американского исследователя Е.А. Флейшмана (1964), «Физические качества спортсмена» (1966), «Кибернетика, математика, спорт» (1969) В.М. Зарицкого.

Уже около 100 лет изучается уровень физического развития и подготовленности человека. Однако, несмотря на относительно большое число работ в этом направлении, провести глубокий всесторонний анализ полученных данных не представляется возможным, так как исследования проводились на различном контингенте в разные сезонные периоды, с использованием различных методик, программ тестирования и математико-статистической обработки полученной информации.

В этой связи основной упор был сделан на разработку методологии и организации унифицированной системы сбора данных с учётом метрологических и методических требований и создание банка данных.

С самого начала возникновения научных подходов к тестированию физической подготовленности человека исследователи стремились получить ответы на два основных вопроса:

1. Какие тесты должны быть отобраны для оценки уровня развития конкретной двигательной физической способности и уровня физической подготовленности детей, подростков и взрослых;

2. Сколько нужно тестов, чтобы получить минимальную и вместе с тем достаточно полную информацию о физическом состоянии человека.

Единых представлений в мире по этим вопросам пока не выработано. Вместе с тем представления о программах тестов, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков от 6 до 17 лет, принятые в разных странах, всё более сближаются. Результаты исследования по этому поводу анализируются.

Тестирование, проводимое в образовательном учреждении, где я работаю, послужило основой проведения тестов в летний оздоровительный сезон среди детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет в детском оздоровительном лагере (ДОЛ) «Маломорский» на озере Байкал, где ежегодно, уже в течение 6 лет, находясь в должности старшего инструктора по физической культуре и спорту, веду работу по обеспечению отдыха, оздоровления и физического развития детей-сирот, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, детей из многодетных семей.

Делясь опытом работы в детском оздоровительном лагере, скажу, что неоценимый вклад в пропаганду и культивирование разных видов спорта вносят студенты педагогических отрядов, оказывая посильную помощь в организации проведения спортивно массовых и оздоровительных соревнований, игр, мероприятий. Администрация базы отдыха «Маломорский» с пониманием относится к пропаганде здорового образа жизни среди отдыхающих и не только оказывает финансовую помощь по приобретению подарков для награждения, грамот, призов, приобретению спортивного инвентаря и оборудования, но и сама активно принимает участие в некоторых соревнованиях, оказывает моральную поддержку участникам. Около 400 детей за каждый сезон имеют возможность поучаствовать в соревнованиях по таким видам спорта, как: пионербол, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, Русские шашки, Русская лапта, а так же других интересных мероприятиях со спортивной направленностью: «Весёлые старты», «Последний герой», «Ажиотаж».

Самым главным соревнованием каждого сезона всегда были и остаются для детей «Малые Олимпийские игры», в рамках которых в игровой форме, проходит тестирование физического развития каждого ребёнка, которое для детей и подростков

представлено в виде номинаций: «Самый быстрый», «Самый сильный», «Самый ловкий», «Самый гибкий», «Самый меткий», «Самый прыгучий» и другие. При проведении соревнований, подведении итогов тестирования физического развития детей, необходима оперативность и слаженность судейской коллегии. Особенности подведения итогов тестирования физического развития сразу среди 15 отрядов, по каждой возрастной подгруппе требует, как правило, грамотной организации судейства. Благодаря такой работе у нас есть возможность наградить каждого рекордсмена в своей номинации во всех возрастных подгруппах среди девочек и мальчиков.

Определение уровней результатов физического развития тестируемых детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет: высокого, среднего, низкого, позволяет мне оценить развитие каждого ребёнка и обратить внимание на одарённых детей и детей с низким физическим развитием, поработав с ними дополнительно. Такие исследования по оценке развития тех или иных физических качеств, помогают подросткам старшего возраста самостоятельно целенаправленно заниматься на улучшение показателей.

Когда-то я тоже была студенткой техникума, затем института, и при прохождении практики, большую роль в моём профессиональном становлении сыграли наставники. Оглядываясь назад, понимаю, что как и тогда, так и сейчас существует необходимость в организации специальных курсов, тренингов, по подготовке инструкторов по физической культуре, спорту и туризму для работы в молодёжных оздоровительных центрах, детских оздоровительных лагерях, спортивных площадках (организованных летом по месту жительства на базе образовательных организаций). На сегодняшний день, студенты педагогических колледжей, университетов по специальности тренер, преподаватель по физической культуре, нуждаются в поддержке опытных наставников для эффективной работы по выбранной профессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников /В.И. Лях // Пособие для учителя. - М., 1998.- 272 с.
2. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов // - М., 2008. - 288 с.
3. Степанова В.М. Здоровьесохранная педагогика: организация, пути развития / В.М. Степанова// Методическое пособие. - Иркутск. Восточно-Сибирская издательская компания, 2001. - 112 с.

ОБ ОПЫТЕ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА «АДАПТИВНЫЙ ПАУЭР-ЛИФТИНГ»

А.В. Юшина

Россия, г. Саянск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»

Известно, что с каждым годом уровень здоровья подрастающего поколения снижается. Родается все больше детей с умственными и физическими отклонениями. А между тем, физическая культура и спорт занимают одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушенным интеллектом к самостоятельной жизни, способствуют коррекции психофизического развития и являются важным средством успешной социальной адаптации и интеграции таких детей в общество. Учащиеся ДДИ, специальных (коррекционных) школ VIII вида, больше, чем их нормально развивающиеся сверстники, нуждаются в создании условий для удовлетворения биологических потребностей в движении, так как у них наблюдаются разнообразные дефекты психического и физического развития, обусловленные органическим поражением центральной нервной системы.

Тренерами – преподавателями ДЮСШ г. Саянска - Юшиной А.В.и Щербак Д.В. была разработана программа дополнительного образования детей «Адаптивный пауэрлифт»

тинг». Данная программа направлена на решение одной из актуальных проблем теории и методики адаптивного физического воспитания. Впервые в отечественной практике, на основе обобщения многолетнего опыта использования пауэрлифтинга в качестве психофизического коррекционного средства, разработана общедоступная программа адаптивной физической культуры, применимая в большинстве учреждений образования и социальной защиты, где обучаются дети с нарушением умственного развития.

Предлагаемая программа является образовательной и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

В учебно-тренировочных группах начальной подготовки по адаптивному пауэрлифтингу занимаются дети с умственной отсталостью ДДИ и специальных (коррекционных) школ VIII вида, имеющие отклонения в интеллектуальном развитии. Группы формируются по годам обучения в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и наличием способностей, располагающих к занятиям пауэрлифтингом. Учитывая специфику работы учреждений дополнительного образования, важно отметить, что в группы зачисляются все дети, у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей, однако, начало занятий должно обязательно санкционироваться врачом. При этом должна учитываться степень умственной отсталости, физическое и психическое состояние, функциональные возможности организма ребенка.

Олигофрения (малоумие) - это состояние задержанного или неполного развития психики (расстройство), которое характеризуется снижением когнитивных способностей, обеспечивающих общий уровень интеллекта, понимаемого, как функция ЦНС, обеспечивающая адаптивное (социально-приемлемое) поведение. Поэтому для педагогической коррекции развития таких детей должны применяться методы с опорой на сохранные психофизические компоненты: эмоции и моторику. Дети с таким расстройством нуждаются в специальных программах помощи адаптации к жизни в обществе. «Адаптивный пауэрлифтинг» является одной из таких программ.

Цель адаптивного пауэрлифтинга: позитивные изменения в психофизическом состоянии детей, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно (количественно) измерены. Изменения должны корректировать основной дефект (малоумие) – компенсацией за счет сохранных функций и структур ЦНС путем:

а) прямого воздействия двигательной активности на стимуляцию функций ЦНС (координация, реакция, самоконтроль и т. д.);

б) развития пространственно-образного и тактико-комбинационного мышления с опорой на сохранные предметно-действенные функции.

Цель достигается путем решения ряда задач:

1. Повысить уровень физического и психического развития;
2. Развить физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость);
3. Воспитать терпение, умение оценивать свое состояние; черты характера, необходимые для достижения успехов в силовых видах спорта и в жизни;
4. Обучить детей основам техники пауэрлифтинга;
5. Обучить навыкам соревновательной деятельности;
6. Привить интерес к занятиям пауэрлифтингом, организовать здоровый досуг, научить с пользой проводить свободное время;
7. Формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета.

Говоря о первых трех задачах, важно отметить, что в школьном возрасте активно развивается костная и формируется мышечная система человека. Выполнение специальных силовых упражнений ведет к увеличению силы, выносливости, подвижности суставов, эластичности связок. Особое внимание основам пауэрлифтинга уделяется на первом этапе подготовки.

Решение четвертой, пятой задач обучения связаны с наличием у занимающихся детей определенного уровня подготовки. Необходимо знание терминов (названий упражнений, особенностей инвентаря, техники упражнений, причин травма-

тизма и мер по его предотвращению). На занятиях первого и второго годов обучения разучиваются простейшие, чаще основные элементы.

Решение седьмой задачи имеет огромное воспитательное значение, расширяет кругозор, представление об окружающих нас людях и природе. Все перечисленные выше задачи имеют триединое начало и органично связаны между собой. В процессе занятий происходит функциональное, двигательное и интеллектуальное развитие детей, соответственно, идет процесс оздоровления, воспитания, образования и коррекции.

Основной метод адаптивного пауэрлифтинга – это «погружение» учащегося в эмоционально-насыщенный психофизический режим функционирования, при котором микрострессовые воздействия будут стимулировать возникновение новых адаптивных (приспособительных) навыков за счет перепрограммирования сохраненных отделов коры головного мозга.

Занятия с детьми и подростками в ДЮСШ г. Саянска осуществляются в течение учебного года и проводятся на основе данной программы, предназначенной для педагогов дополнительного образования. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств. Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, соревнованиях, судейской практике. Групповые занятия проходят при объяснении нового материала или отработке хорошо изученных элементов. Индивидуальные занятия проводятся при изучении новых элементов, когда необходимо уделить максимальное внимание каждому ребенку, уберечь его от ошибок и возможных травм, а так же в том случае, когда обучаемый много отсутствовал и ему необходима помощь в освоении пройденного материала, или наоборот, когда необходима отработка отдельных элементов.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнования, спортивного оборудования и инвентаря.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки тяжелоатлетов имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для учащихся всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки атлетов. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки.

Важно отметить специфичность проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль обучаемых.

Воспитанники тренеров – преподавателей Юшиной А.В. и Щербак Д.В. неод-

нократно становились призерами и чемпионами городских, областных, а также все-российских и международных соревнований среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В сентябре 2008 г. в г. Йошкар - Ола проходил Чемпионат России по «Специальной Олимпиаде», где воспитанники Савченко Татьяна, Иванова Дарья и Кузнецова Валентина заняли первые места, а Григорьев Виктор 2 место, и попали в состав сборной России на Всеевропейских Олимпийских играх в Польше.

В августе 2010 г. в г. Кострома Иванова Дарья, Кузнецова Валентина, Савченко Татьяна и Смольников Сергей стали Чемпионами России среди инвалидов и попали в состав сборной России на Специальные Олимпийские игры в Греции.

В октябре 2010 г. Савченко Татьяна, Иванова Дарья и Кузнецова Валентина стали Чемпионами летних Олимпийских игр по «Специальной Олимпиаде» в Варшаве, завоевав 6 золотых и 6 серебряных медалей.

В июле 2011 г. Иванова Дарья, Кузнецова Валентина, Савченко Татьяна и Смольников Сергей приняли участие во Всемирных Олимпийских играх в Греции, привезли 7 золотых и 7 серебряных медалей.

В июле 2012 г. приняли участие уже в V Международных спортивных играх «Дети Азии» в г.Якутск, где Шамсутдинов Семен завоевал серебряную медаль, а Ильина Надежда бронзовую.

В октябре 2012 г. в г.Санкт-Петербург воспитанники ДЮСШ – Михайлова Ирина, Иванова Дарья, Кочнев Виктор, Ильина Надежда принимали участие в Кубке России и Первенстве России среди юниоров по Паралимпиаде, завоевав 1 золотую медаль и 3 бронзовых.

Поэтому реализация данной программы в силах решить проблему, существующую в обществе сегодня. Это инвалидизация личности и социальная дезадаптация детей с неосложненной дебильностью, составляющих более 2% детской популяции. Способ решения проблемы: создание адаптивной среды, обеспечивающей психофизическое развитие детей с умственной отсталостью в процессе тренировок и выступлений, совместно с инструкторами и нормальными сверстниками, что может способствовать реализации комплексной программы «Специальная олимпиада».

НАПРАВЛЕНИЕ IV. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УЧАСТИЕ ИРКУТСКИХ СПОРТСМЕНОВ В БЕЛЫХ ОЛИМПИАДАХ

И.И. Балдухаева

*Россия, г. Иркутск, Государственное училище (колледж) олимпийского резерва
г. Иркутска*

Достижения в спорте расширяют наши представления о возможностях человека. Атлет, одолевший многих соперников или показавший феноменальный результат в беге, прыжках, поднятии штанги, словно доказывает, что в каждом из нас заложены удивительные качества характера, неиспользованные ресурсы организма. Спорт немислим без конкуренции. Она - дух и смысл его, постоянный стимул для спортсмена. Без нее нет ни соревнований, ни тренировок, ибо всегда незримо присутствует результат, уровень, рекорд, на который нужно равняться, стремиться.

О том, чтобы сказать свое слово в спорте, мечтает каждый спортсмен. Олимпийские игры проводятся раз в четыре года, ценность звания Олимпийского чемпиона очень велика.

Спортсмены готовятся к этому старту четыре года, а по сути дела всю жизнь и одинаково желают победы. Но добьётся её лишь один, тот, чей успех никто не посмеет поставить под сомнение, ибо все были в равных условиях, И никакая победа не сравнится с той, что одержана в очной ставке, когда достойные из достойнейших сходятся лицом к лицу.

Победы на Играх приходят к сильнейшим – тем, кто сумел подойти в оптимальной форме именно к данному старту, кто смог настроиться на борьбу лучше соперников, собрать воедино все силы – физические и моральные. Что позволяет быть впереди... Из всех качеств можно выделить самое главное: страсть к борьбе, соперничеству, когда на помосте забываются горести и неудачи, захватывает сам процесс борьбы с соперниками. Это страшно интересно! Это не сковывает, а наоборот, вдохновляет, распаляет. Наверное, это качество – жажда борьбы – есть у всех.

Но никто не может предугадать всего того, что случится на Олимпийских играх. Тем не менее, спорт – это один из инструментов мира. И лучшие спортсмены объединяются, сплачиваются в единую олимпийскую семью. Они хотят мирных сражений на международных аренах.

Если летопись летних Олимпийских игр начата Грецией, то историю Белых Олимпиад осветила любовь скандинавов к зимнему спорту. Вот почему рядом с чашей для олимпийского огня на фоне снежных вершин всегда развевается знамя столицы Норвегии, ставшее знаменем Белых Олимпиад, а олимпийский огонь зажигали в небольшой норвежской деревушке Мюргедаль, в камине домика жившего более ста лет назад Сандре Норхейма, считающегося основателем лыжного спорта.

Под знаком большого превосходства норвежцев и прошли первые зимние Олимпийские игры в 1924 году. Тогда во французском городе Шамони Торлейф Хауг выиграл три золотые медали (в двоеборье и лыжных гонках на 18 и 50 километров). Никому не удавалось повторить подобный успех. Да и вряд ли удастся: лыжники теперь ведь специализируются – выступают либо в гонках, либо в двоеборье... Ещё при жизни Хауга был сооружён ему памятник в родном городе.

...1928 год, Санкт-Мориц (Швейцария); 1932 год, Лейк-Плэсид (США); 1936 год, Гармиш-Партенкирхен (Германия); 1948 год, опять Санкт-Мориц; 1952 год, Осло... Иногда больше медалей собирали шведы, иногда финны, в Лейк-Плэсиде успешно выступили американцы, но чаще вверх брали норвежцы.

С гегемонией скандинавов было покончено лишь в 1956 году, когда в Кортина Д'Ампеццо впервые выступили советские спортсмены. Дебютанты и выиграли командное первенство Олимпиады. Золотые медали достойно отразили спортивные подвиги на лыжных дистанциях Л. Барановой, Ф. Терентьева, П. Колчина, Н. Аникина, В. Кузина и на ледяной дорожке – Е. Гришина, Ю. Михайлова, Б. Шилкова.

Наверное, мало кто помнит, что первым иркутским скороходом, претендовавшим на олимпийскую путёвку, был мастер спорта В.В. Семёнов. Было это в далёком 1956 году. Двадцатитрёхлетнего Виктора заметили за сезон до Олимпийских игр, когда он в родном Иркутске на чемпионате СССР обошёл многих признанных спринтеров, заняв IV место. Его пригласили в сборную. Началась напряжённая подготовка. И вдруг непредвиденный случай: на тренировке сломал руку. Только, пожалуй, сам спортсмен знает, каких усилий ему стоило с такой серьёзной травмой продолжать подготовку. На предолимпийском отборе в Горьком и Москве он дважды занял третье место, что давало ему право быть в олимпийской команде. Но в последний момент тренеры включили в сборную другого скорохода.

У этой давней истории не очень мажорный финал. Но речь не об этом. Семёнов проложил первую тропинку в «зимнюю» сборную своим землякам, доказал, что сибиряки могут на равных спорить с именитыми мастерами. А последователи нашлись.

Впервые иркутские скороходы принимали участие в составе олимпийской сборной Советского Союза на X Играх в городе Гренобле, в самом сердце Французских Альп. Тогда в сборную СССР вошли конькобежцы Станислав Селянин, Валерий Лаврушкин, Анатолий Машков. На конькобежном фронте у мужчин первенствовали в то время норвежские и голландские скороходы. А от иркутских стайеров удача отвернулась: Лаврушкин занял десятое место, Селянин – одиннадцатое, Машков – четырнадцатое.

Среди претендентов на олимпийские путёвки в Лейк-Плэсид было шесть наших земляков: иркутянки: Любовь Чуева (тренер Ю. Разумов), Любовь Березина, Татьяна Белоусова (тренер А. Субботин), ангарчане: Борис Фомин, Виктор Кожуховский, Оксана Корякина (у всех тренер В. Горшечников).

На заключительные старты перед Белой Олимпиадой – Всесоюзные состязания на столичном катке «Динамо» были допущены четыре иркутские спортсменки. Л. Чуеву подвела серьёзная травма голеностопного сустава, двадцатилетняя О. Корякина была слишком молода, чтобы соперничать с лидерами советского спринта, Т. Белоусову «выбило из колеи» досадное падение, надеждой тренеров оставалась Березина. И она не подвела, выиграла забег на 3000 метров, её время 4.51,72 было на 1,3 секунды лучше ближайшей соперницы – свердловчанки Л. Киселёвой.

По условиям соревнований Любовь Березина заслужила путёвку в Лейк-Плэсид. Но тренерский совет принял решение не брать её на Белую Олимпиаду. Что можно сказать по этому поводу? Тренерам, конечно, виднее, но стоит ли в таком случае во всеуслышание объявлять о спортивном принципе?

В 1984 году в Сараево (Югославия) Иркутская область была представлена саночниками – Натальей Лисицей и Валерием Дудиным. Тренер братчан В.А. Величко верил, что его воспитанники смогут достойно представлять нашу страну на соревнованиях самого высокого уровня. И это действительно так и было. Двадцатилетний студент пожарно-технического училища динамовец Дудин завоевал первую в истории иркутского спорта медаль зимних Олимпийских игр. Это случилось 11 февраля на трассе горы Требевиче. Первый заезд был неудачен, наш земляк финишировал шестым, впереди него опытные гонщики из ГДР и Италии. В последующих двух заездах

Валерий поднялся выше на две ступеньки. В газете «Советский спорт» был дан комментарий к соревнованиям саночников: «По жребию спор лидеров открывал М. Вальтер из ГДР, он претендовал на второе место и показал неплохое время 46,82 секунды, но этот результат, став ориентиром для многих, оказался шестым. Двенадцатым по счёту выкатил свои сани В. Дудин. Разогнался и помчался просто здорово, проходя по самой оптимальной дуге поворота. Его время – 46,92 стало на время лучшим. Олимпийским чемпионом стал итальянец Хильдгартнер, серебряным призёром С. Данилин. Из столицы зимних Олимпийских игр Дудин привёз бронзовую медаль. До 2006 года она оставалась единственным трофеем в иркутской копилке Белых Олимпиад. Наталья Лисица заняла десятое место.

В феврале 1992 года в составе сборной СНГ на XVI зимних Олимпийских играх в небольшом французском городе Альбервилле принимали участие четверо представителей нашей области: лыжница Наталья Мартынова, конькобежка Оксана Равилова, саночники Олег Ермолин и Эдуард Бурмистров.

Н. Мартынова пришла к финишу двенадцатой и вошла в элиту лыжного спорта, так как спортсмены, входящие в первую двадчатку, персонально приглашаются на различные международные соревнования.

Не смогли завоевать ни одной престижной медали лучшие конькобежки СНГ. К сожалению, не блеснула О. Равилова, её результаты на 500 и 1000 метров были далеки от показателей призёров Олимпиад (17 и 18 места соответственно).

Слабее, чем ожидалось, выступили братские саночники: Ермолин занял 14 место, а Бурмистров – 15. По итогам Альбервиля медалей наши спортсмены не получили, но именно с этого момента наступила эпоха олимпийских долгожителей, к которым можно смело отнести Оксану Равилову.

Четверых спортсменов делегировала Иркутская область в норвежский городок Лиллехаммер в феврале 1994 года для участия в Играх. Наибольшие надежды тренеры российских команд связывали с именами Оксаны Равиловой, Натальи Мартыновой и Эдуарда Бурмистрова, уже имевших опыт участия на предыдущей Олимпиаде. Не сбрасывали со счетов и дебютантку Ольгу Новикову. Равилова заняла девятое место на 1000-метровой дистанции, а на «пятисотке» была одиннадцатой. Мартынова, выступая не на привычной 10-километровой, а на 30-километровой дистанции, не сумела войти в число двадцатичетырёх лучших. Результаты саночников Бурмистрова и Новиковой соответствовали 14 и 18 месту.

Чемпионы и те, кто занял место за чертой призёров. Триумфаторы и неудачники. Такова специфика спорта. Она же и в том, что каждый настоящий спортсмен заслужил добрые слова. Все и каждый в отдельности!..

ЛИТЕРАТУРА

1. Балдухаева И.И. История развития олимпийского движения: Учеб. пособие / И.И. Балдухаева. – Иркутск, 2005. – 70 с.
2. Балдухаева И.И. Иркутский техникум физической культуры. Вчера. Сегодня. Завтра /И.И. Балдухаева, Н.П. Лиин-Бей, Л.Ф. Безик. - Иркутск, 2008. – 340 с.
3. Голощапов Р.Ф. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.Ф. Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 312 с.
4. Кулинко Н.Ф. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. пед. вузов / Н.Ф. Кулинко. – Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1997. – 374 с.
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник / В.С. Родиченко. – М.: Советский спорт, 2004. – 143 с.
6. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова /Под ред. В.В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.
7. Ширшиков А.Г. История физической культуры и спорта Приангарья / А.Г. Ширшиков. – Иркутск, 2010. – 320 с.

ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗАБГУ

И.Ю. Белова, О.Е. Клименко

Россия, г. Чита, Забайкальский государственный университет

История человечества свидетельствует, что образование и общество неотделимы. Все глобальные проблемы (экономические, социальные, политические, культурологические, демографические, экологические и др.), с которыми сталкивается общество, сказываются на сфере образования. Образование во многом определяет лицо общества.

Современное высшее профессиональное образование должно быть нацелено на обеспечение самоопределения обучающегося, создание условий для развития и самореализации личности в социальной и профессиональной сферах жизнедеятельности, интеграции ее в системы мировой и национальной культур.

В системе образования молодёжи важное значение приобретает система олимпийского образования и воспитания направленная на формирование принципов гуманизма, стремления к гармоничному развитию личности, признание ценностей олимпизма. Наша опытная работа показала значимость введения в образовательный процесс студентов специальности АФК, системы олимпийских и паралимпийских знаний, как фактора становления профессиональной компетентности специалиста и готовности к олимпийскому образованию будущих воспитанников. Не менее важным компонентом в образовании студентов играет паралимпийское движение.

В настоящее время свое развитие получил адаптивный спорт, его виды, призёры и победители. После триумфа российских спортсменов на Паралимпийских играх 2012 г президент РФ В.В. Путин отметил: «Своими яркими выступлениями вы, по сути, окрыляете и вселяете уверенность в тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации, ломая привычные стереотипы и комплексы, и, в целом, меняете общественное отношение к возможностям человека, расширяете горизонты надежд». Россия, по мнению президента, должна возглавить паралимпийское движение.

Работа по олимпийскому образованию в рамках учебных дисциплин «Теория и организация адаптивной физической культуры» и «Адаптивный спорт», не оказывает существенного влияния на формирование и совершенствование системы мотивации, умений и навыков у студентов специальности АФК для формирования системы знаний и мотивации в области олимпийского движения. Это связано со следующими причинами: недостаточным количеством часов; отсутствием в образовательной программе курса, целенаправленно разработанного по олимпийскому и паралимпийскому образованию и неразработанностью межпредметных связей по большинству дисциплин.

Специалист АФК в своей профессиональной деятельности должен уметь строить «живое знание», т.е. переносить идеи нового в жизнедеятельность тех групп и сообществ, с которыми будет иметь дело. И поэтому в основу должна быть положена организация деятельности, формирование готовности студентов «отыскивать» знания и все то, что «строит» собственную профессиональную компетентность специалиста.

В процессе олимпийского и паралимпийского образования студентов мы используем сочетание различных технологий. Разрабатываются и применяются - проблемные лекции, проблемные семинары, тематические дискуссии, мозговой штурм, круглый стол, педагогические игровые упражнения, лекции вдвоем, интегрированные предметные занятия, ролевые игры, деловые игры, игровое проектирование, тренинговое обучение и т.п. Особое внимание уделялось организации самостоятельной работы студентов (подготовка презентаций, зачетам, экзаменам, защите курсовых работ и творческих проектов

Продуктивность любого занятия определяется технологией его проведения,

включающей разнообразные творческие ситуации, рождающие надситуативную активность, дает определение творческим ситуациям как ситуациям, «создаваемым для реализации целей, которые невозможно достигнуть «стандартным» способом, для проявления индивидуальных и групповых способностей конкретных людей и конкретных групп» (Л.И. Новикова). Ученый выделяет типы таких ситуаций: соревновательные, ситуации заботы, исследовательские. К данному перечню мы относим еще профессионально-ориентированные виды двигательной активности. Применительно к олимпийскому образованию творческие ситуации можно определить так:

- *соревновательные* – организация учебной и внеучебной деятельности студентов как групповой так и индивидуальной, в соревновании требующего «импровизированного «сейчас и здесь» поведения». Например - соревнования волонтерских отрядов разных курсов, «блиц-турниры по истории Олимпийского и паралимпийского движения», проект «СПАРТ» и т.п.;

- *творческие ситуации заботы* – деятельность не ради признания, а во благо другого. Студентами специальности «Адаптивная физическая культура» организуются праздники и соревнования для воспитанников детских домов и коррекционных школ-интернатов, реабилитационных центров, проводятся соревнования для инвалидов, главной особенностью которых является соревновательная борьба между студентами и спортсменами-инвалидами.

- *исследовательские ситуации* – коллективное или индивидуальное исследование. В качестве одного из видов самостоятельной работы на некоторых предметах студентам даются «поисковые» задания – «История соревнований инвалидов в Чите», «Становление паралимпийского и олимпийского спорта» и т.п.;

- *профессионально-ориентированные виды двигательной деятельности* позволяют формировать у будущих специалистов АФК ощущения, восприятия, представления, соотносимые с возникающими у лиц с отклонением в состоянии здоровья, (в том числе инвалидов). Данный вид деятельности строится с использованием профессионально-ориентированных технологий. Студенты «погружаются» в среду человека-инвалида, им предоставляется возможность хотя бы частично пережить ощущения и двигательные действия, которые испытывают слепые, колясочники, глухие и т.п. Студенты с первого курса обучения посещают факультативные занятия, на которых осваиваются виды спорта для инвалидов.

Ежегодно в ЗабГГПУ проводилась Универсиада среди студентов специальности АФК г. Читы. Данное мероприятие было ориентировано на Всероссийскую универсиаду. Задачами универсиады является: апробация системы организации и проведения соревнований среди студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура»; формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у подростков и молодежи (в том числе имеющих инвалидность) социально-нормативного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни; формирование мировоззрения, укрепления нравственного, духовного и физического развития подрастающего поколения, совершенствования профессиональной подготовки и физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях высшего профессионального образования; внедрение личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями и интеграции данной категории населения в общественную жизнь; создание условий для равного вовлечения учащихся и студентов в систематические занятия физической культурой и спортом совместно с детьми с ограниченными возможностями.

Нашей же инновацией стало введение в соревнования танцев на инвалидных колясках, тропы испытаний, телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры. В течение двенадцати лет лучшие студенты специальности выезжают для участия во Всероссийской универсиаде студентов АФК. Команда читинских студентов на протяжении многих лет входит в десятку лучших команд России.

Хочется надеяться, что слияние вузов не помешает сложившейся традиции. На протяжении многих лет, для всех желающих на факультете физической культуры действует секция по волейболу сидя, возглавляемая к.п.н. Клименко О.Е.

Содержание образования не должно рассматриваться как простая сумма создаваемых независимо друг от друга учебных предметов или учебных программ, отдельные предметы уже в исходном пункте их построения ориентированы на общее представление о составе и структуре содержания предстоящей профессиональной деятельности. В этом смысле опережающего образования, на основе которого студент сможет построить «свою систему саморазвития будущего профессионала». Программы некоторых гуманитарных дисциплин строятся с учетом олимпийского образования. Так, например, на «педагогике» студенты проводят исследовательскую работу о роли спорта в воспитании в различные исторические периоды. Примером этому являются творческие работы студентов, самостоятельное проведение занятий и их анализ, решение педагогических ситуаций и задач.

Одним из важных условий формирования готовности к олимпийскому образованию является практика. На I-курсе проходила как волонтерская. Основная цель практики - приобретение нравственного опыта и ценностного отношения к профессии. В обязанности студентов - волонтеров входит помощь в организации соревнований инвалидов. Студенты, имеющие спортивные разряды привлекаются в качестве судей. С введением ФГОС третьего поколения, практика на 1-м и 2-м курсах введена в учебный план, как учебно-ознакомительная, и проводится в течении учебного года. Студентами организуются праздники в подшефных детских домах, проводятся соревнования по программе «Специальной олимпиады», некоторые из студентов самостоятельно организуют занятия в спортивных секциях с детьми с нарушением в развитии и состоянии здоровья. При прохождении дальнейших видов практик, обязательным заданием для студентов является проведение «Олимпийского урока». В рамках специальных дисциплин «Теория и организация АФК», «Частные методики АФК» студентам предлагается просмотр видеоматериалов по различным видам паралимпийского спорта, проводится рефлексия просмотренного материала.

«Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам» (Олимпийская хартия, принцип 1). Смысл олимпийского образования молодежи должен согласовываться с данным принципом.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА ИРКУТСКА

Н.Л. Бондаренко

Россия, г. Иркутск, Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Центр информационно-методического и психологического обеспечения деятельности МОУ г. Иркутска»

Олимпийское образование, цель которого - приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Образование является одной из важнейших составляющих Олимпийского движения. Пьер де Кубертен предложил провести современные Олимпийские игры в XIX веке, потому что спорт, может сыграть образовательную роль в обществе. Россия уделяет большое внима-

ние распространению олимпийских ценностей через систему образования. Впервые за более чем 100 лет существования Олимпийских игр современности разработан системный подход к задачам олимпийского образования. "Система олимпийского образования "Сочи 2014" утверждена Международным Олимпийским комитетом (МОК). Данная программа формирует устойчивое гуманитарное наследие, поскольку закладывает долгосрочную основу для утверждения в обществе, особенно в молодежной среде, гуманистических идеалов Олимпизма и спорта.

Актуальность развертывания олимпийского образования связана с противоречием между высоким уровнем развития спорта, достигнутым на протяжении нескольких десятилетий, и низким уровнем внедрения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования, в частности детей и молодежи.

Закон Российской Федерации "Об образовании" определил в числе важнейших принципов образования его гуманистический характер, приоритет общечеловеческих ценностей, содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми и народами, реализацию права молодежи на свободный выбор взглядов и убеждений.

Осуществление в образовательном процессе этих принципов требует поиска и использования новых, нетрадиционных источников образования, проповедующих общие для всего человечества моральные и духовные ценности. К числу таких важнейших социальных явлений общества, оказывающих огромное влияние на его жизнь, относится олимпийское движение. Школьная физическая культура, которая призвана стать одним из элементов общественного воспитания, на сегодняшний день обеспечивает выполнение лишь части этой программы, обращая внимание на формирование физических качеств и двигательных навыков.

Создание эффективной системы олимпийского образования возможно, в частности, на основе включения олимпийской тематики в государственные образовательные стандарты, учебные программы по физической культуре общеобразовательных школ, учебные планы спортивных школ, программы деятельности внешкольных учреждений.

В практике работы по олимпийскому образованию обучающихся города Иркутска ведутся интенсивные поиски путей активизации и повышения эффективности олимпийского образования. В настоящее время применяется довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы. Проведен мониторинг реализации мероприятий по внедрению системы олимпийского образования «Сочи 2014». Разработаны элективные курсы:

- «История олимпийского движения в Приангарье»;
- «История олимпийского движения»;
- «Уникальные страницы отечественного спорта».

Автор: Азербает Эдуард Губайдуллоевич, кандидат исторических наук, учитель МБОУ СОШ № 32. Цель: распространение олимпийских и параолимпийских идеалов для создания дружественной среды на зимних XXII Олимпийских Играх и XI Паралимпийских Играх в Сочи в 2014 году.

Главная задача курсов - сформировать у школьников систему знаний, предусмотренную олимпийским образованием.

Эти курсы проводятся в виде олимпийских уроков, цель которых - изучение истории Олимпийских игр и олимпийского движения. Формы проведения: беседы и диспуты по проблемам олимпизма, конкурсы знатоков олимпизма с использованием краеведческого материала о Приангарье, обсуждение докладов и рефератов учащихся о спорте и олимпизме, о ярких спортивных событиях, эпизодах Олимпийских игр.

Тематика олимпизма входит в число приоритетов воспитательной работы в образовательных учреждениях города Иркутска.

- Ежегодно в каникулярные дни проводится муниципальный конкурс для детей 5- 8 классов: «Планета вокруг нас» по физической культуре, основам олимпий-

ских знаний. Тестирование проводится в on-line режиме.

- Одна из форм внеучебной работы по олимпийскому образованию учащихся - классные часы, которые проводят классные руководители один раз в неделю. Тематика уроков спроектирована таким образом, чтобы дать учащимся наиболее полное представление об идеологии, философии, ценностях Олимпийского и Паралимпийского движения, вехах, истории Олимпийских и Паралимпийских игр, особенностях подготовки Сочи к проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр с приглашением именитых олимпийских чемпионов и спортсменов, живущих в Иркутске.

- Проведение малых зимних Олимпийских игр включены в календарь спортивно-массовой работы в каждой школе Иркутска.

- Участие в проблемно-ориентированных семинарах по вопросам олимпийского движения. Проведение мастер-классов, открытых уроков, выступлений с презентациями на городских семинарах по развитию олимпийского движения. Городской методический совет учителей физической культуры принял участие во Всероссийском семинаре по олимпийскому образованию.

- В преддверии XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в Сочи оргкомитет «Сочи 2014» совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации подвел итоги финального тура Всероссийского конкурса «Учитель «Сочи 2014». Среди участников конкурса были и педагоги Иркутской области. Победителем Конкурса «Учитель «Сочи 2014» в 2013 году признан творческий коллектив МАОУ «Гимназия № 2» г. Иркутска: Черепанова Марина Юрьевна, учитель физической культуры и Башарова Елена Геннадьевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе

- На коллегии департамента образования администрации г. Иркутска обобщен инновационный педагогический опыт педагогического коллектива учителей МБОУ СОШ № 14. Ими разработана и внедрена подпрограмма по здоровому образу жизни, которая включает в себя различные направления воспитательного воздействия на обучающихся и содержит материал, связанный с изучением истории Олимпийского и Паралимпийского движения, его героев, с воспитанием толерантности. Подпрограмма рассчитана на обучающихся 1-11 классов и предусматривает проведение различных воспитательных мероприятий: уроков, конкурсов, викторин, пресс-конференций, классных часов, соревнований, спортивных праздников и других форм работы по олимпийской тематике.

- Участие в обобщении и распространении опыта образовательных учреждений по организации олимпийского воспитания обучающихся через публикации, семинары, методические объединения, конкурсы (СОШ № 14, 11, 24, 23, 32, 40, 42, 53, 73, 31, 64, 21, гимназии № 2, 3, 25, 44. ЦО № 47, лицей № 3, лицей ИГУ.

- Участие образовательных учреждений Иркутска во Всероссийском конкурсе на лучшее общеобразовательное учреждение, развивающее физическую культуру и спорт «Олимпиада начинается в школе». МБОУ СОШ № 14, 64, МАОУ гимназия № 2 стали победителями РЭ конкурса.

- Конкурс детских рисунков и плакатов «Олимпиада глазами школьников».

- Легкоатлетический кросс, посвященный олимпийским играм в Сочи 2014.

- В 2013 году проведен традиционный муниципальный конкурс профессионального мастерства: «Лучший учитель физической культуры - 2013», который был посвящен проведению XXII Олимпийских зимних игр 2014 года XI Паралимпийских игр в Сочи в 2014 году. Участники конкурса:

Иноминация: учителя физической культуры - победитель Фирсова Галина Александровна, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 40.

Иноминация: инструкторы физической культуры дошкольных образовательных

учреждений – победитель Тюленева Мария Юрьевна, инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 41.

III номинация: педагоги дополнительного образования, специалисты физической культуры и спорта образовательных учреждений дополнительного образования детей - Конельский Иван Александрович, Педагог дополнительного образования МБОУ ДОД ДДТ № 5.

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны - с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СУЩЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ЭКОЛОГИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Т.В. Вотякова

*Россия, Иркутская обл., с.Пивовариха, МОУ ИРМО
«Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»*

Распоряжением Министерства образования Иркутской области «Об экспериментальных площадках ИСМО РАО» от 21.05.2012 №640/1-мр Пивоваровская школа была включена в Перечень экспериментальных площадок ИСМО РАО по апробации вариантов Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни начального и основного общего образования в соответствии с ФГОС. Начиная с мая 2013 года, автор данной публикации является учителем-экспериментатором площадки, которая находится в Пивоваровской школе. В соответствии с Программой разрабатываются разделы программы, связанные с обеспечением здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Приказом по школе создана временная творческая группа по разработке и внедрению вариантов «Программы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни начального и основного общего образования в соответствии с ФГОС», в составе которой, наряду с автором публикации, также работают: педагог-психолог М.Н. Кашей, отвечающая за психологическое сопровождение разработки Программы; учитель начальных классов И.В. Васина, которая отвечает за разработку раздела Программы, связанного с формированием здорового и безопасного образа жизни в начальном звене школы.

Наша работа основана на концепции экологизации учебно-воспитательного процесса экологического образования в Пивоваровской школе. В основу разработки данной концепции, в которой автор принимала непосредственное участие, положены идеи Е.Н. Дзятковской и А.Н.Хлебного, известных московских экологов.

Наша концепция разработана на основе: нормативных требований Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОС); идей образования для устойчивого развития, представленных в документах ООН (Повестка дня на 21 век, Декада ООН по образованию для устойчивого развития, Стратегия ЕЭК ООН по образованию в интересах устойчивого развития и др.) - идей Экологической доктрины РФ, национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011

г., № 61), а также: решений Пленумов Научного совета по проблемам экологического образования при Президиуме РАО (03.10.2008 г.; 01.07.2009 г.); Постановления Отделения общего среднего образования РАО (18.03.2010 г.) и Распоряжения Министерства образования Иркутской области от 21.05.2012 г. №640/1-мр (Перечень ОУ участников Федеральной экспериментальной площадки ИСМО РАО).

Мы исходим из того, что экологизация УВП в нашей школе должна быть направлена на

- **социализацию** обучаемых, их готовность и способность к практической деятельности в интересах устойчивого развития местного сообщества;
- **приобщение** к познавательной культуре эколого-информационного общества, в котором информация становится новым экологическим фактором, освоение экосистемной познавательной модели;
- **ориентацию** в системе нравственных категорий экологической этики, приобретения опыта решения противоречий экологического сознания;
- **воспитание** экологической ответственности, приверженности общенациональным ценностям; гражданственности; готовности к социальному партнерству, соблюдению экологической законности, демократических форм согласованных действий по комплексному решению социальных и экологических проблем; негативного отношения к любым формам неравенства – экономического, расового, гендерного, возрастного, образовательного – как источников неустойчивого развития;
- **формирование** готовности действовать и жить в обществе рисков и неопределенности, постоянно повышая свою экологическую грамотность, осваивая новые способы экологически безопасной жизнедеятельности, показывая пример экологической культуры;
- **накопление личного** опыта применения полученных знаний и умений в реальных жизненных ситуациях – участвовать в экологическом просвещении, планировании социального развития территории своего проживания – Ушаковского муниципального образования Иркутского района Иркутской области, сотрудничестве по обеспечению экологической безопасности, здоровья людей, качества окружающей среды. [2,4]

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к идее Олимпийского образования в условиях обычной сельской школы. Был разработан план мероприятий по внедрению системы Олимпийского образования «Сочи 2014». В программе по данному курсу учитываются цели и задачи основной школьной программы по курсу физическая культура. Особую актуальность приобретают межпредметные связи при изучении разделов программы по истории возникновения античных и современных олимпийских игр:

1. Физическая культура Античной Греции и стран Древнего Востока.
2. Олимпийская идея и осуществление ее в различных частях света.
3. Олимпизм – философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

Цель реализации внедрения системы Олимпийского образования: сформировать в сознании учащихся образ олимпизма, олимпийского движения и олимпийских игр как яркую, наглядную, представительную, запоминающуюся модель современного общества, которая ориентирует на общечеловеческие организационные и правовые нормы, духовные, нравственные и эстетические ценности [1, 5].

Задачи: обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой специальных знаний; формирование у детей и молодежи моделей (образов) благородного поведения, стремления к гармоничному развитию физических и духовных способностей; распространение знаний об истории олимпийского движения, его сегодняшнем состоянии, идеалах и ценностях; воспитание патриотизма [3].

Действия учителя:

- Технология проблемного обучения: такая организация занятий, которая предполагает создание под руководством учителя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями и развитие мыслительных способностей.
- Технология коллективного способа обучения: такая организация занятий, при которой происходит общение учащихся в мини-группах по 2-3 человека, когда каждый учит каждого.
- Технология использования потенциала личностно-ориентированного подхода в обучении: такая организация занятий, при которой каждая личность признаётся носителем субъектного опыта; широко используются эффекты исследования проблемного и творческого поиска.
- Информационные компьютерные технологии: использование на занятиях информации из источников в Интернете, с помощью компьютерных программ составление перспективных планов по развитию олимпийского движения в России.
- В целях совершенствования системы олимпийского образования школьников, стимулирования изучения ими основных олимпийских знаний, популяризации творческого труда выдающихся олимпийцев, их благородных поступков, являющихся эффективным методом воспитания подрастающего поколения, проводится конкурс лучший реферат, конкурс рисунков на спортивную тему, тесты по знаниям олимпийского движения. Ежегодно ученики школы участвуют в школьном и районном конкурсе «Олимпийское образование России». При организации системы олимпийского образования основываемся на научной концепции и теории таких авторов, как: ведущего педагога, профессора, доктора педагогических наук В.И. Ляха, а так же профессора, доктора педагогических наук П.И. Третьякова [5,6].
- Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных соревнований – Спартакиад. Их любят учащиеся, они стимулируют учеников к систематическим, регулярным занятиям спортом. Спартакиады являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта.
- Внутришкольные соревнования (Спартакиады) проводятся по разным видам спорта на протяжении всего учебного года в зависимости от климатических условий и прохождения учебного материала программы по физическому воспитанию. Внутришкольные соревнования (Спартакиады) являются не только составной частью внеклассной спортивно-массовой работы, но и обогащают высокой заинтересованностью учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Главное в том, что правильно организованные соревнования в рамках Спартакиады способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.
- Центром организационно-массовых соревнований (Спартакиад) стала школа. Это очевидно: именно в школе учащимся, начиная с 1 класса, представляется возможность принимать участие во внутришкольных соревнованиях (Спартакиадах).
- Организаторам внутришкольных соревнований необходимо помнить, что участие в спортивных соревнованиях любого ученика должна предшествовать спортивная подготовка. Только в этом случае соревнования будут для учащегося полезными.
- Совместные действия учителей физической культуры и руководителей (ОБЖ) является отличным фактором усиления физической и начальной военной подготовки учащихся старших классов. В порядке внеклассной работы руководители (ОБЖ) совместно с учителями физической культуры организуют подготовку и сдачу нормативов по стрельбе, метанию гранаты, подготовку судей не только по видам спорта, но и в том числе юных инструкторов по гражданской обороне по предмету

(ОБЖ). Учителя физической культуры, совместно с руководителями (ОБЖ) осуществляют подготовку по военно-прикладным видам спорта. Их взаимодействия активно проявляются в организации внутришкольных соревнований по программе: "Зарница", проведение викторин по параолимпийскому и олимпийскому движению.

- В программе дней здоровья и спорта предусматриваются: подвижные спортивные игры, массовые соревнования "Веселые старты", "А, ну-ка парни!", "А, ну-ка девушки!", "Папа, Мама – Я спортивная семья!", "Кожаный мяч", "Белая ладья", "День прыгуна", открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т. д.; в зимних условиях - катания на лыжах, санках.

- Все виды активного отдыха проходят без чрезмерной повышенной физической нагрузки. Для подготовки и проведения дней здоровья директор школы привлекает весь педагогический коллектив школы во главе с организатором внеклассной и внешкольной работы. Необходимым для нас, в рамках проведения дней здоровья, является привлечение родительского комитета школы для обеспечения присутствия родителей на спортивных праздниках в соответствии с планом школы.

- Одним из обязательных условий является обеспечение этого мероприятия медицинским обслуживанием.

- Основным показателем результативности дня здоровья является массовость. Поэтому, при проведении главное внимание уделяется занятости школьников, активному участию всех их в запланированных видах программы. Временно освобожденные врачом от занятий физической культурой учащиеся также находятся в составе класса на местах проведения спортивных мероприятий, что положительно скажется и найдет достойное применение полученных знаний и навыков в дальнейшей жизнедеятельности учащихся, повышения уровня учебной и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Однако они не участвуют в соревнованиях, играх, в выполнении физических упражнений, а оказывают посильную помощь учителям физического воспитания, классным руководителям в их проведении.

- Дополнительно привлечь к регулярным занятиям учащихся может помочь проведение мониторинга реализации мероприятий по внедрению системы олимпийского образования «Сочи 2014 год».

- Также ежегодно (осенью и весной) проводятся легкоатлетические эстафеты, посвященные олимпийским играм в Сочи - 2014 г, которые предоставляют возможность достойного применения полученных знаний и навыков в дальнейшей жизнедеятельности учащихся, повышения уровня учебной и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Выводы:

Затронутый вопрос организации Олимпийского образования как существенной части программы экологизации учебно-воспитательного процесса и физического развития обучающихся, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе свидетельствует о многогранности форм и методов этой работы. Безусловно, данная работа требует большого труда педагогического коллектива школы, особенно учителей физического воспитания. Поэтому, главным направлением в проведении любых физкультурно-спортивных и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего, самих школьников. Данная работа по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий не должна быть стихийной, бесконтрольной. Ее следует систематически направлять усилиями администрации, учителей физического воспитания. В данную работу должен включиться весь педагогический коллектив школы, однако эта работа будет более плодотворной, если она будет тесно связана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания самих учащихся [3,4]. Таким образом, применяя в практической деятельности индивидуальный и дифференцированный подход, развивая лучшие качества каждого способного

ученика, учитывая социальный, генетический и физический аспекты личности, создаются необходимые условия для выявления одаренных детей, поддержания их мотивации к занятиям спортом. Безусловно, данная работа требует большого труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.Г. Концепция развития исследовательской деятельности учащихся /А.Г. Алексеев, А.В. Леонтович, А.С. Обухов, Л.Ф. Фомина// Исследовательская работа школьников. – 2002. – №1. - С.24-34.
2. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации /Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 6. - С. 2.
3. Баранов А.А. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности /А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина, А.Г. Ильин, В.Р. Кучма //Российский педиатрический журнал. - 2005. - № 2. – С.4 – 7.
4. Кулакова Е.А. Развитие творческих способностей учащихся в процессе проектной и учебно-исследовательской деятельности /Е.А. Кулакова // Исследовательская деятельность учащихся в современном образовательном пространстве: Сб. ст. / Под общей редакцией А.С. Обухова. – М.: НИИ школьных технологий, 2006.
5. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития физической культуры / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 63.
6. Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях: автореф. дис. ... докт. пед. наук /Н.В. Седых. — Волгоград, 2006. — 44 с.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

А.В.Кабачкова, А.Н.Захарова, А.М.Дмитриева, В.С.Сосуновский
Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет

Олимпийские игры современности являются мировым событием, привлекающим к себе внимание элитных спортсменов, журналистов, болельщиков, глав государств, членов политических и культурных сообществ. Кроме того, Олимпийские игры являются основополагающим средством популяризации спорта и олимпийского движения.

К числу актуальных проблем современного спорта, привлекающих внимание педагогов и социологов, следует отнести трудности в реализации его гуманистического потенциала, практическую реализацию Олимпийского образования среди школьников.

Олимпизм – это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера и уважении всеобщих основных этических принципов. Цель олимпизма – повсеместно поставить спорт на службу гармоничному развитию человека с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства. Для достижения этой цели олимпийское движение участвует – самостоятельно или во взаимодействии с другими организациями [О]. К таким организациям должны относиться в первую очередь образовательные учреждения. Основные идеи олимпизма отражены в кодексе спортивной этики, и прописаны в принципах «ФэйрПлэй» Философия олимпизма может ак-

тивно использоваться на уроках физической культуры в школе, для формирования гармонично развитой личности, в целях не только физического, но и нравственного, морального, этического и др. воспитания ребенка.

Однако на практике Олимпийское образование недостаточно используется в общеобразовательных учреждениях, о чем свидетельствуют данные проведенного среди школьников опроса, который показал, что с принципами Фэйр Плэй знакомы хорошо 20%; слышали о них – 17 %; не знакомы – 63 %. Из числа тех школьников, которые хорошо знакомы с данными принципами, 56% узнали о них из средств массовой информации, и всего 7% школьников познакомились с ними благодаря преподавателю физической культуры [0].

Поэтому наиболее актуально в современном Олимпийском образовании изучение его потенциала, как эффективного средства воспитания и как серьезного течения, которое формирует мировоззрение ребенка, что и являлось целью данного исследования.

В 2014 году в нашей стране в городе Сочи пройдут Олимпийские игры, олимпийское движение привлекает к проведению этого мирового события большое количество волонтеров. В рамках проведенного исследования, школьникам был задан вопрос: интересуются ли они Олимпийскими играми и олимпийским движением. 49% из числа опрошенных спортсменов ответили, что они не очень ими интересуются. Немного меньше школьников указали, что для них Олимпийские игры представляют интерес, а 9% из числа опрошенных совсем не интересуются этим спортивным событием. Однако среди учащихся 51% из числа опрошенных не хотели бы принять участие в олимпийском движении.

26% школьников не согласны с тем, что благодаря активным занятиям спортом можно развить свои эстетические способности. Это говорит о том, что у школьников не сформированы знания о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности.

В связи со сложившейся ситуацией, существует необходимость изучения ценностей и идеалов олимпизма вооружения школьников знаниями об истории возникновения Олимпийских игр, их развития, возрождения, об особенностях современного Олимпийского спорта.

Для реализации данной цели, в МАОУ Гуманитарный лицей г.Томска, в рамках эксперимента в 2012-2013 учебном году третий час из программного материала по предмету физическая культура был заимствован на теоретическую подготовку школьников и проведение у них «Олимпийских уроков». На данных уроках школьников познакомили с историей создания Олимпийских игр, особенностями, целями и задачами Олимпийского движения, а так же более подробно с использованием мультимедийного сопровождения изучалась техника выполнения отдельных физических упражнений. Для оценки эффективности подобного нововведения, для выявления уровня знаний школьников в области физической культуры и спорта, олимпизма, Олимпийских игр, в конце учебного года проводилось тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта учащихся 9 классов. Всего в исследовании приняло участие 60 человек.

Результаты тестирования школьников 2011 – 2012 учебном году до введения Олимпийских уроков представлены на рисунке 1.

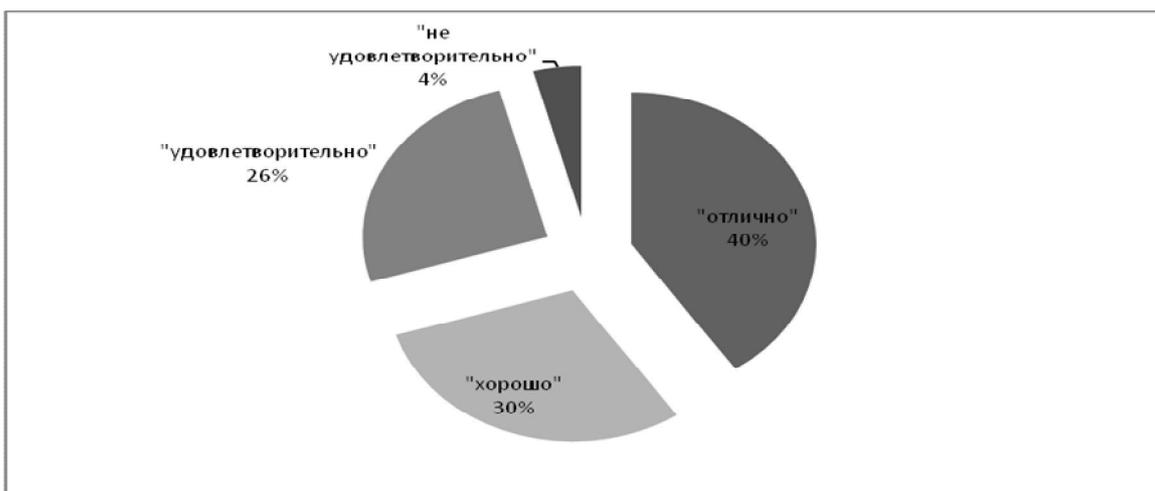


Рис. 1. Результаты теоретического тестирования в 9 классах по итогам 2011-2012 учебного года.

В 2011-2012 учебном году занятия по физической культуре проводились по стандартной программе, т.е. изучение теоретического материала проходило в процессе практических занятий.

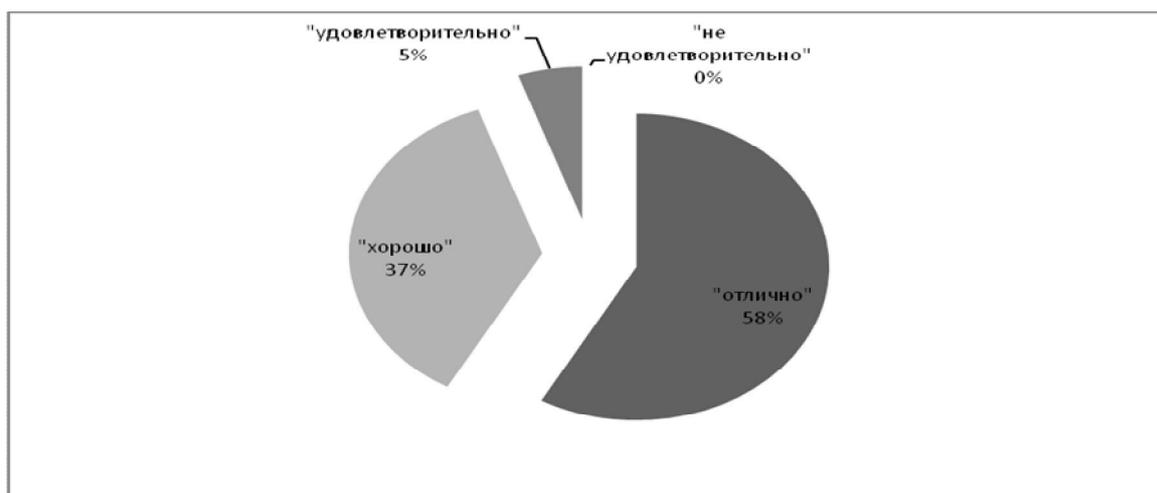


Рис. 2. Результаты теоретического тестирования в 9 классах по итогам 2012-2013 учебного года.

По результатам итогового теоретического тестирования в 2012-2013 учебном году (рис.2), оценку «отлично» получило 58% учащихся, что на 18% превышает показатели за 2011-2012 учебный год, оценку «хорошо» получили 37% детей, и лишь 5% получили оценку «удовлетворительно», снизившийся на 21% по сравнению с предшествующим учебным годом. Оценки «не удовлетворительно» отсутствуют.

Таким образом, с введением «Олимпийских уроков» в процесс физического воспитания учащихся 9 класса, повысился уровень теоретической подготовки, возрос интерес к истории Олимпийского движения, а так же сформировалась потребность в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни для своего гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических) способностей. Практика внедрения Олимпийских уроков в образовательный процесс

школьников позволила поднять на более высокую степень формирования личности подрастающего поколения, как индивида в целостном обществе. Вооружение школьников знаниями об истинных идеалах олимпизма, физической культуры и спорта позволит сформировать у них ценностное отношение к здоровому образу жизни, поможет оценить высокую значимость физического развития, для полноценного становления личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Образовательный портал УОГродненского государственного университета имени Янки Купалы [Электронный ресурс]. – URL: <http://edu.grsu.by> (дата обращения 9.10.13).
2. Сосуновский В. С. Принципы ФэйрПлэйв современном юношеском спорте /В. С. Сосуновский //Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?» 14 - 17 июля 2013 года. - Россия, Казань, 2013. - С. 289-291.

ОЛИМПИЙСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л.В. Овчинникова

Россия, г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

Воспитание и обучение играют важную роль в формировании личности. Целью образования должно быть не только приобретение знаний, умений и навыков, но и формирование социально-ценностных качеств и свойств личности.

Изменения в области системы образования и воспитания, требуют нетрадиционных источников образования, проповедующих приоритет общечеловеческих моральных и духовных ценностей. Одним из путей реализации такого подхода к образованию и воспитанию детей и учащейся молодежи является олимпизм.

Олимпийские идеалы, символика, ритуалы прочно вошли в современную эпоху. Олимпизм отражает новую идеологию спорта как важного культурного фактора в изменении качества человеческой жизни.

Как отмечают Родиченко В.С. и Столяров В.И. приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны, так как для молодежи становится характерным чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям [2].

Олимпийское образование, особенно детей и молодежи, бесспорно, имеет важное значение. И все же, как считает Столяров В.И. наиболее важное значение имеет не повышение уровня олимпийских знаний и даже не декларативно провозглашаемой ориентации на идеалы и ценности олимпизма, а формирование реального поведения, образа (стиля) жизни, соответствующего этим идеалам и ценностям [3].

Результаты многих социологических исследований проведенных в разных странах свидетельствуют о весьма низком уровне олимпийской образованности и слабой ориентации на идеалы и ценности олимпизма. Остро стоит проблема противоречия между реальной ориентацией участников олимпийского движения на прагматические ценности и теми гуманистическими идеалами и ценностями, которые провозглашает олимпийская философия.

Цель олимпизма - повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека, с тем чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства. Идея воспитания олимпизма, включающая в себя физическое воспитание и спорт как средство не только улучшения здоровья и

силы молодых людей, но и, что более важно, совершенствования их как граждан, более честных и сильных личностей.

В России, начиная с 1980 года, формируется система олимпийского образования и воспитания детей и учащейся молодежи (программа «СпАрт» Столярова В.И., 10 олимпийских уроков Ю. М. Чернецкого, курс олимпийских знаний О. В. Шапоренкова), целью которой является приобщение подрастающего поколения россиян к общечеловеческим ценностям и идеалам духовной красоты и благородства. По олимпийской тематике выполнено несколько диссертационных исследований (А.Т. Гутин (1988), Ю.П. Сегал (1991), И.В. Баринаева (1994), Г.Ф. Петлеваный (1997), М.В. Антипова (1998), К.Н. Ефременков (1999) и др.

Некоторые авторы сходятся во мнении, что олимпийское образование должно содержать как минимум три основных направления или блока: 1) формирование знаний (олимпийское образование); 2) формирование мотиваций и интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок (олимпийское воспитание); 3) формирование практических навыков и умений (олимпийское обучение).

Для методического обеспечения реализации олимпийского образования среди детей и подростков в 1996 году авторским коллективом во главе с вице-президентом ОКР, профессором В.С. Родиченко издано учебное пособие для учреждений образования России: «Твой олимпийский учебник».

Основой содержания олимпийского образования, по мнению Л.И. Лубышевой, является олимпийская культура. Олимпийская культура несет в себе исторический, мировоззренческий, аксиологический потенциал, наполняет физическую культуру и спорт духовным, гуманистическим смыслом, преодолевая практику утилитарного отношения к этим видам деятельности [1].

Положительный эффект от физической культуры будет достигнут, если ценности которые она проповедует, будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-оздоровительной деятельностью.

На наш взгляд, использование ценностей олимпизма по формированию у детей четких представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, несомненно, способствует эффективности укрепления и сохранения здоровья. Олимпизм, интегрирующий в себе общечеловеческие ценности и проверенный временем, способен удовлетворить потребности населения в занятиях физическими упражнениями и спортом и отвлечь подростков и молодежь от занятий теми видами, которые могут представлять для общества социальную опасность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л.И. Олимпийская культура как основа содержания олимпийского образования // Л.И. Лубышева // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта, ч. 2. – Челябинск, 1997. – С. 155-157.

2. Родиченко В.С. Идеология и олимпийское образование / В.С. Родиченко, В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры, 1996. - N 6. - С. 2-7.

3. Столяров В.И. / В.И. Столяров, Е.В. Стопникова и др. // Проблема приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма // Труды ученых ГЦОЛИФКа. Ежегодник. – М., 1993. – С. 10-23.

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ

К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина

*Россия, г. Иркутск, Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
в г. Иркутске*

Тесная интеграция России с экономической системой многих стран мира подводит нас к сопоставлению отечественной и зарубежной образовательной политики. В большинстве стран (Великобритания, Германия, Швеция, Франция и др.) государство берет на себя ответственность о средствах реализации образовательной деятельности, так как образование отдано в государственное управление, и финансирование его, в том числе и высшая школа, осуществляется в большей части за счет налогоплательщиков.

Государственная образовательная политика этих стран осознает важность формирования высокоразвитой рабочей силы, и в связи с этим нацелена на усиление роли образования в странах.

Перспективы мировой экономики в XXI в. определяются характером перехода стран к новому этапу развития производительных сил: от индустриальной стадии, где доминировало крупное механизированное машинное производство, к постиндустриальной, где будут превалировать сфера услуг, наука, образование и т.д. Производство материальных благ, безусловно, сохранит свою значимость, но его экономическая эффективность будет определяться в первую очередь использованием высококвалифицированных кадров, новых знаний, технологий и методов управления. Таким образом, на передний план выдвигается способ производства и передачи знаний и, собственно, сам человек – его интеллектуальный потенциал.

Поэтому все большая часть исследователей считает «человеческий капитал» самым ценным ресурсом постиндустриального общества, гораздо более важным, чем природное или накопленное богатство. «Человеческий капитал» состоит из приобретённых знаний, навыков, мотивации и энергии, которыми наделены человеческие существа и которые могут использоваться в течение определённого периода времени в целях производства товаров и услуг. Уже сейчас во всех странах человеческий (интеллектуальный) капитал предопределяет темпы экономического развития и научно-технического прогресса. Соответственно усиливается и интерес общества к системе образования как основе производства этого капитала.

Элементы теории человеческого капитала существовали с тех давних пор, когда формировались первые знания и система образования.

Концепция человеческого капитала берёт начало в 60-х годах XX века. У её истоков стояли известные американские учёные «чикагской школы» Г. Беккер, Т. Шульц, Дж. Минцер. Концепция данной школы исходит из той установки, что вложение в образование, здравоохранение, миграцию и другие виды деятельности производятся на рациональной основе – ради получения растущих доходов в будущем. В связи с этим такое направление инвестиций служит основой формирования нового типа капитала, воплощённого в высоком квалификационном уровне человека.

Человеческий капитал есть форма капитала, потому что является источником будущих заработков, или будущих удовлетворений, или того и другого вместе. Он человеческий, потому что является составной частью человека» [3].

Производительные качества и характеристики работников были признаны

особой формой капитала на том основании, что их развитие требует значительных затрат времени и материальных ресурсов и что, они подобно физическому капиталу, обеспечивают своему владельцу более высокий доход. «В последние десятилетия идея о том, что капитал состоит из одних физических активов, была подорвана, – отмечал в 70-е года американский экономист Т. Шульц. – На её месте постепенно утвердился более всеобъемлющий взгляд, согласно которому капиталом является любой актив – физический или человеческий, обладающий способностью генерировать поток будущих доходов [4].

В начале 2000-х, экспертами Всемирного банка были сделаны расчеты, которые позволили существенно расширить понятие «человеческий капитал», так как в него были включены потребительские расходы-затраты семей на питание, одежду, жилища, образование, здравоохранение, культуру, а так же расходы государства на эти цели [2].

В России положения вышесказанной концепции крепко укрепились в разных социальных слоях -выгодность вкладывания средств родителей и учащихся в образование и профессиональную подготовку. В после перестроечный период и до наших дней, социально-экономические изменения, произошедшие в стране, негативно отразились на высшей школе. Безусловно, что реформирование высших учебных заведений необходимо и неминуче, но очевидно, что те преобразования, которые уже произошли или происходят, вызвали большой диапазон проблем, которые можно разделить на проблемы родителей и проблемы Вузов.

1. Фиксированная мощность учебных заведений – ограниченное количество мест на популярные специальности. Факультет, который более востребован среди абитуриентов, не может взять больше студентов, и абитуриенты вынуждены подавать документы на те специальности где конкурс меньше, и, следовательно, не учитывается профессиональная направленность конкретного студента.

2. Финансирование - снижается удельный вес бюджетных средств, выделяемых на содержание высших государственных учебных заведений, распадаются старые и формируются новые механизмы их материально-технического обеспечения. Хроническое недофинансирование, формирование смешанного варианта финансирования высших учебных заведений, объединяющего традиционный путь за счет бюджета и новый - за счет полной или частичной оплаты затрат обучающимися, возникновением и укреплением системы платных образовательных услуг [2].

3. Неопределенность спроса на специалистов – вузы для того что бы «выживать» вынуждены заманивать абитуриентов новыми, звучными, представительными названиями специальностей (масс-медиа, правовое обеспечение экономической безопасности и т.п.), которые в последствии не дают возможности выпускнику трудоустроиться по специальности.

4. Сетевое образование - территориальная удаленность центральных вузов и даже вузов компенсируется филиалами, большинство из них не всегда могут предоставить качественную систему подготовки специалиста по многим причинам (недостаток профессорско-преподавательского состава, и как следствие преподаватель вынужден вести дисциплины не соответствующие его профилю).

5. Демографическая яма - последствия сложной социально-экономической ситуации 80-90-х годов проявились уже в начале 2000-х. Предложенные правительством реформы в образовании ставят финансирование вузов в прямую зависимость от количества студентов. Вузы вынужденно принимают всех платежеспособных, при этом закрываются глаза на качество базовой довузовской подготовки, поскольку обратный процесс приведет к сокращению финансирования со всеми вытекающими последствиями.

6. Качество подготовки абитуриентов - за счет финансовых возможностей родителей в стены вуза попадает довольно большой процент неподготовленных молодых людей, у которых не только не развита речь, мышление, но нет элементарных навыков к обучению.

7. Адаптация первокурсников - С целью сохранения контингента вузы вынуждены оставлять студентов после неоднократной пересдачи экзаменов, зачетов и практических заданий с удовлетворительными оценками.

8. Доходы родителей - социальная дифференциация общества (расслоением на социальные слои) с различными финансовыми возможностями.

9. Занятость родителей - современные родители обременены добыванием средств к существованию, а так же специфическими условиями работы (вахтовый метод, сверхурочные, совместительство на нескольких местах работы и т.д.) не имеют сил, времени для систематического воспитания и контроля за квалифицированным обучением. Как показывает опыт работы. На первом курсе отчисляются от 10-20% первокурсников за «потерю связи с вузом», не возможность сдачи сессии, отсутствие должной мотивации и т.д.

В последние годы в рамках олимпийского движения все большее внимание уделяется педагогической деятельности, целью которой является приобщение детей и молодежи к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма. Для обозначения этой деятельности в литературе чаще всего используются термины "олимпийское образование" и "олимпийское воспитание". Иногда применяются и другие термины, например, "воспитание в духе олимпизма", "воспитание в духе олимпийских идеалов и ценностей", "воспитание посредством олимпийского движения", "воспитание внутри олимпийского движения" и др.

Олимпийское и паралимпийское образование открывает новые возможности в процессе воспитания, это стержень для формирования нравственных основ личности. Любое направление воспитательной работы может быть преломлено через призму олимпийского образования.

Олимпийское и паралимпийское образование меняет отношение молодежи к себе, к миру, к природе, прививает культуру здорового образа жизни, способствует систематическим занятиям спортом, развивает стремление к самосовершенствованию, учит взаимопониманию, нравственности, толерантности. Занятия, интерактивные игры, тренинги помогают развивать в себе смелость, решительность, уважение к другим людям. У учащихся формируется целостное представление о системе олимпийских и паралимпийских ценностей как ключевых жизненных принципах.

Согласно Олимпийской хартии, цель Олимпийского движения — синтезировать спорт, культуру и образование. Однако к разработке универсальной системы олимпийского образования до настоящего времени не приступали. Впервые в истории Олимпийского движения эту масштабную задачу с одобрения МОК взялся решить Оргкомитет "Сочи 2014". Система олимпийского образования охватывает все возможные целевые группы (от дошкольников до топ-менеджеров) и станет существенной частью наследия Игр в Сочи, частью того «человеческого капитала», который меняет людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котоломова Л.Я. Ценообразование платных образовательных услуг в государственных высших учебных заведениях: дис. ... к.экон. наук /Л.Я. Котоломова. - Екатеринбург, 200. - 179 с.
2. Нестеров Л. Национальное богатство и человеческий капитал /Л. Нестеров, Г. Аширова// Вопросы экономики. - №2. - 2003. - С. 17-21.
3. Bower H.R. Investment in Learning. - San Francisco, 1978. - P. 362
4. Schulz T.W. Human Capital: Policy Issues and Research Opportunities. - In: Human resources. - N.Y., 1975 - P.5

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ III. ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕ- МЕННОМ ЭТАПЕ

<i>Аксенова А.В.</i> СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ)	3
<i>Антипина Н.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	5
<i>Бархатова М.А., Кинозерова М.А., Лыженкова Р.С.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	7
<i>Большакова Т.А.</i> НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА У ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ БОЛЯМИ В СПИНЕ И ИМЕЮЩИХ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ	11
<i>Бутырин В.В., Сигаев А.В., Якимов К.В.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА КАК ВИДА СПОРТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ	13
<i>Володин В.Н., Яковлев Д.С.</i> МОДЕРНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	17
<i>Врублевский Е.П., Петрукович Н.П.</i> НОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	19
<i>Глухова Е.Л., Глухов Ф.И.</i> ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ	23
<i>Гончаров А.А.</i> НОВАЯ ШКОЛА ГЛАЗАМИ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА	26
<i>Грошев В. А., Бобкова А. И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИГРЫ В ЯПОНСКИЙ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ИХ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	28
<i>Губарь Н.У., Губарь С.А., Антипина Н.В., Королева А.А.</i> НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	31
<i>Данилов А.Б., Чупрова Е.Д.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ АЭРОБНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА	34
<i>Демина С.А.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, РАЗВИВАЕМЫХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПЛОВЦОВ	37
<i>Джанвелян В. Г.</i> ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	41
<i>Дорофеева Е.В., Давыдова Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	42

<i>Дорохова Т.Н.</i> СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ	46
<i>Дудкина С.Г.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТА- НИЯ	48
<i>Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Сиваков И.В.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЕЁ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	51
<i>Иданова Т.А.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕ- СКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИНВАЛИДОВ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	53
<i>Коденцев С.В., Брель П.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ СМИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	56
<i>Кротова А.О., Ольховская Е.Б.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ	58
<i>Кугно Э.Э.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ	61
<i>Литвенчук Л.И., Врублевский Е.П.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА	62
<i>Литвинова О.В., Павлова С.Е.</i> АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ ГОРОДА ИРКУТСКА	65
<i>Лыженкова Р.С., Ерошкина А.И.</i> НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СО- ВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	67
<i>Малых О.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ TRX В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИ- РОВКЕ У МУЖЧИН С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА	70
<i>Митина Н. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	73
<i>Орлова С.В.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕ- НИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	74
<i>Оршонова И.Г.</i> РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И НАРОДНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОС- ПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	76
<i>Пампура Н.А., Романов В.Н., Кириенкова В.М., Володина Ю.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ Н.А.КУРГАНСКОГО ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИ- ЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО МЕ- ДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	79
<i>Проходовская Р.Ф.</i> ОСНОВНЫЕ СТАДИИ СИСТЕМНОГО СТРУКТУРНОГО «СЛЕДА» АДАПТАЦИИ К ФИ- ЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	82
<i>Ракоца А.И., Бомин В.А., Коваливнич В.В.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИРКУТСКОЙ ГОСУДАРСТВЕН- НОЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ	84
<i>Рогов Д.Г.</i> ТРАДИЦИОННОЕ УШУ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ	85

<i>Семизоров Е.А.</i> АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ И УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ	88
<i>Сивун Н.Ф.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «ГРАЦИЯ» МАУЗ ГКБ №8 И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ	90
<i>Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗА- НЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ	93
<i>Суханова Т.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ РЕШЕНИЮ	96
<i>Сухинина К.В., Простакишина Н.Н., Гордеева Е.И.</i> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ – ПЕРВОКУРСНИКОВ ИГУ ЗА 2002- 2012 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ	98
<i>Харчевникова Ю.С., Садовникова А.М.</i> К ВОПРОСУ О СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ	103
<i>Червоний Т.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ	105
<i>Чергинец В.П.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОФИ- ЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ	109
<i>Шаравин К.А., Брель П.Ю.</i> ВОРКАУТ. ПЕРСПЕКТИВА ДВУРОВОВОГО СПОРТА	111
<i>Шигильдеева Ж. Д.</i> ЗАДАЧА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКЕ, КОТОРУЮ НЕ ПИШУТ В КОНСПЕКТЕ	112
<i>Шигильдеева Ж. Д.</i> ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ – ЗНАЧИТ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЙ ОПЫТ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	114
<i>Юшина А.В.</i> ОБ ОПЫТЕ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВА- НИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА «АДАПТИВНЫЙ ПАУЭРЛИФТИНГ»	116

**НАПРАВЛЕНИЕ IV.
ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

<i>Балдухаева И.И. (г. Иркутск)</i> УЧАСТИЕ ИРКУТСКИХ СПОРТСМЕНОВ В БЕЛЫХ ОЛИМПИАДАХ	120
<i>Белова И.Ю., Клименко О.Е.</i> ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИ- АЛЬНОСТИ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗАБГУ	123
<i>Бондаренко Н.Л.</i> ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБ- РАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА ИРКУТСКА	125
<i>Вотякова Т.В.</i> ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СУЩЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ЭКО- ЛОГИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИ- ТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	128

<i>Кабачкова А.В., Захарова А.Н., Дмитриева А.М., Сосуновский В.С.</i> ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ	132
<i>Овчинникова Л.В.</i> ОЛИМПЕЙСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	135
<i>Пружинин К.Н., Пружинина М.В.</i> ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	137

ПЕРСОНАЛИИ

Абуздина А.А., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийско-го резерва»	T.1, стр. 3
Аксенов М.О., к. п. н., доцент, докторант Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T. 1, стр. 8,
Аксенова А.В., аспирант Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	т. 2 стр. 3
Амбарцумян Р.А. Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет	T. 1, стр. 119
Антипина Н.В., учитель физической культуры Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»	T.2, стр. 5
Антонова Е.А. Беларусь, г. Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины	T. 1, стр. 10
Апайчев А.В., проректор по спортивной работе Россия, Республика Саха (Якутия), с. Чурапча, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»	T.1, стр. 13
Апокин В.В., директор Института гуманитарного образования и спорта, к.п.н., доцент Россия, г. Сургут, ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет»	T.1, 192 стр.
Арутюнян Т. Г., заведующий кафедрой физического воспитания, к.п.н., доцент Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнёва,	T.1, 158 стр.
Афанасьева Н.В., ¹магистрант, ²младший научный сотрудник Россия, г. Иркутск, ¹ ФГБУ ВПО «Иркутский государственный университет», ² Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T. 1, 16 стр.
Аюшеев В.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 121 стр.
Бабкина Ю. Г. Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность»	T.1, 137 стр.
Балдухаева И.И., преподаватель, к.п.н. Россия, г. Иркутск, Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска	T.2, 120 стр.
Бархатова М.А., Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T. 2, 7 стр.
Бархунев А.В., студент 3 курса Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 18 стр.
Белобородов В.В. Россия, г. Иркутск, Областная детская общественная организация «Танцевальный клуб «Байкал-Данс»	T. 1, 20 стр.
Белобородова О.В. Россия, г. Иркутск, Областная детская общественная организация «Танцевальный клуб «Байкал-Данс»	T. 1, 20 стр.
Белова И.Ю., доцент кафедры МБО; к.п.н. Россия, г. Чита, Забайкальский государственный университет	T.2, 123 стр.
Белявцев А.С., студент Россия, г. Красноярск, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина	T.1, 22 стр.
Бобкова А. И., студентка Россия, г. Красноярск, Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва	T.2, 28 стр.

Болтовский А.Ю. Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T. 1, 26 стр.
Большакова Т.А., доцент кафедры спортивных игр Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T. 2, 11 стр.
Бомин В.А., доцент кафедры физического воспитания и спорта, к.п.н. Россия, г. Иркутск, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия	T.1, 29 стр. T.2, 84 стр.
Бондаренко Н.Л., методист высшей квалификационной категории Россия, г. Иркутск, МКОУ ДПО «Центр информационно-методического и психологического обеспечения деятельности МОУ г. Иркутска»	T. 2, 125 стр.
Брель П.Ю., доцент кафедры физической культуры, доцент кафедры циклических видов спорта и туризма, к.п.н. Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T. 2, 56 стр.
Будагаев Д.С. Россия, г. Иркутск, «Центр медико-биологических исследований» НИ ИргТУ	T. 1, 91 стр.
Бурлакова И.С., аспирант кафедры физического воспитания Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет»	T.1, 73 стр.
Бутырин В.В., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	T. 2, 13 стр.
Васильев С.А., заместитель директора по научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва Россия, г. Москва, ФБГУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»	T. 1, 30 стр.
Володин В.Н., старший преподаватель физической подготовки, к.п.н. Россия, г. Тюмень, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова	T.2, 17 стр.
Володина Ю.А., доцент кафедры физического воспитания Россия, г. Москва, МГУДТ	T.2, 80 стр.
Вотякова Т.В., учитель физической культуры Россия, Иркутская обл., с.Пивовариха, МОУ ИРМО «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»	T.2, 128 стр.
Врублевский Е.П., профессор кафедры физической культуры и спорта, д.п.н., профессор Беларусь, г. Пинск, УО «Полесский государственный университет» Польша, г. Зелена Гура, Зеленогурский университет	T. 1, 10 стр. T. 2, 19 стр.
Гайсина Т. Г. Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность»	T. 1 137 стр.
Галимов Г. Я., профессор кафедры теории физической культуры, д.п.н., профессор Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 158 стр.
Гаськов А.В., заведующий кафедрой теории физической культуры, д.п.н., профессор Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T. 1, 34
Гаськова Н.П., доцент кафедры естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, доцент кафедры физического воспитания и спорта, к.м.н. Россия, г.Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Иркутская государственная сельскохозяйственная академия	T.1, 85 стр.
Глухов Ф.И. Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность»	T. 2, 23 стр.
Глухова Е.Л. Россия, г.Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района детско-юношеская	T. 2, 23 стр.

спортивная школа «Юность»	
Гончаров А.А., учитель физической культуры	T.2, 26 стр.
Россия, г. Белгород, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 5 г. Белгорода»	
Горбунов В.А., заведующий кафедрой физического воспитания, к.п.н., доцент	T. 1, 37 стр.
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный лингвистический университет»	
Гордеева Е.И.	T.2, 100 стр.
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ «Иркутский государственный университет»	
Гришин А. А., аспирант кафедры физкультуры и спорта, тренер по кикбоксингу	T.1, 49 стр.
Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский Государственный технический университет	
Грошев В. А., заведующий отделением	T. 2, 28 стр.
Россия, г. Красноярск, Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва	
Губарь Н.У., учитель физической культуры	T. 2, 31 стр.
Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя Общеобразовательная Школа №6»	
Губарь С.А., учитель физической культуры	T. 2, 31 стр.
Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя Общеобразовательная Школа №6»	
Гулгенов Ц.Б., к.п.н.	T. 1, 54 стр.
Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	
Давыдова Т.В., инструктор по ФК	T. 2, 42 стр.
Россия, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, МБ ДОУ «Детский сад № 243» комбинированного вида	
Данилина К.А., студентка	T. 1, 175 стр.
Россия, г. Самара, Самарский государственный экономический университет	
Данилов А.Б., студент	T. 2, 34 стр.
Россия, г. Красноярск, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева	
Дворкина Е.М., заведующая кафедрой физической культуры	T. 1, 178 стр.
Россия, г. Красноярск, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого	
Демиденко О.И., председатель федерации спортивной и оздоровительной аэробики, старший тренер отделения спортивной аэробики	T. 1, 40 стр.
Россия, г. Иркутск, Федерация спортивной и оздоровительной аэробики г.Иркутска, ОК ДЮСШ «Спарта»	
Демина С. А., студентка	T. 1, 37 стр.
Россия, г. Красноярск, Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»	
Дерешева С.В., студентка	T.1, 128 стр.
Россия, г. Красноярск, Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	
Джанвелян В. Г., студентка	T. 2, 41 стр.
Россия, г. Оренбург, Оренбургский государственный институт менеджмента	
Дмитриева А.М.	T. 2, 132 стр.
Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет	
Добрецкая О.В., руководитель физического воспитания	T. 1, 134 стр.
Россия, г. Иркутск, ОГБОУ СПО «Иркутский техникум речного и автомобильного транспорта»	
Домнич Ю. Д.	T. 1, 137 стр.
Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность»	

Дорофеева Е.В., педагог-психолог Россия, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, МБ ДОУ «Детский сад № 243» комбинированного вида	T. 2, 42 стр.
Дорохова Т.Н., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище олимпийского резерва»	T. 2, 46 стр.
Дудкина С.Г., аспирантка кафедры теории и методики физической культуры факультета физической культуры Россия, г. Белгород, Педагогический институт ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»	T. 2, 48 стр.
Дулова О.В., заведующий кафедрой циклических видов спорта и туризма¹, преподаватель², к.п.н. Россия, г. Иркутск, ¹ Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», ² ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	T. 1, 140 стр.
Дьякова Е.Ю., д.м.н., профессор Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет.	T. 1, 60 стр.
Дьячков В. А., к.б.н., доцент Россия, г. Новокузнецк, Кузбасская государственная педагогическая академия	T. 1, 221 стр.
Егорычева Е.В., старший преподаватель Россия, г. Волжский, Волжский политехнический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «Волгоградский государственный технический университет»	T. 2, 51 стр.
Ерошкина А.И., студентка Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет путей сообщения»	T.2, 67 стр.
Жамьянов Б.В. Россия, г. Улан-Удэ, ФГОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 34 стр.
Захарова А.Н. Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет	T. 2, 133 стр.
Зорин А.А., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	T. 1, 142 стр.
Иванова Н.Н., заместитель начальника управления - начальник отдела по физической культуре и спорту УФКСИМП администрации г. Иркутска Россия, г. Иркутск, Администрация г. Иркутска	T. 1, 117 стр.
Иванова О.А. Россия, г. Иркутск, «Центр медико-биологических исследований» НИ ИрГТУ	T. 1, 91 стр.
Иданова Т.А. Россия, Иркутская область, п. Усть-Ордынский, областное государственное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»	T.1, 53 стр.
Кабанов А.Е., доцент кафедры ТиМФКиС с курсом ГСЭД, к.э.н. Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 146 стр.
Кабачкова А.В., доцент кафедры спортивно-оздоровительного туризма спортивной физиологии и медицины, к.м.н. Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет	T.2, 133 стр.
Калашникова Р.В., старший преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет»	T.1, 149 стр.
Кинозерова М.А., Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.2, 7 стр.
Кириенкова В.М., доцент кафедры физического воспитания Россия, г. Москва, МГУДТ	T.2, 79 стр.
Кириллин О.А. Россия, г. Улан-Удэ, ФГОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 45 стр.

Кишкин А.Н. Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет путей сообщения»	T. 1, 100 стр.
Клименко О.Е., доцент кафедры педагогики, к.п.н. Россия, г. Чита, Забайкальский государственный университет	T.2, 123 стр.
Коваливнич В.В., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Россия, г. Иркутск, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия	T.2, 84 стр.
Ковальчук У.Н. Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет	T.1, 119 стр.
Коденцев С.В.. студент Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет	T.2, 56 стр.
Козлов Е.И., аспирант Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 213 стр.
Козырева О. А., к.п.н., доцент Россия, г. Новокузнецк, Кузбасская государственная педагогическая академия	T.1, 221 стр.
Колгина Е.В., преподаватель физической культуры Россия, г. Свирск, ГБОУ СПО «Свирский электромеханический техникум»	T.1, 152 стр.
Колесникова О.С., старший тренер-преподаватель по конькобежному спорту Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа №6	T.1, 86 стр.
Колмакова О.Ю., аспирант кафедры ТФК Россия, г. Улан-Удэ, ФГОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 45 стр.
Колокольцев М.М., профессор кафедры физической культуры, д.м.н. Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет	T.1, 119 стр.
Коляда А. В., аспирант кафедры физкультуры и спорта, тренер по кикбоксингу Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет	T.1, 130 стр.
Комарова А.В., к.п.н. Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 54 стр.
Кондратьев Б.Ф. Россия, г. Ангарск, Ангарская государственная техническая академия	T.1, 223 стр.
Королева А.А. Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная Школа №6»	T.2, 31 стр.
Краснояров Г.А., заведующий кафедрой спортивной медицины, д.м.н., профессор Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 213 стр.
Кривенков М.Ю., студент Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 58 стр.
Криворученко Е.В., проректор по научной работе, к.п.н., доцент Россия, Республика Саха (Якутия), с. Чурапча, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физического воспитания и спорта»	T.1, 13 стр.
Кротова А. Россия, г. Екатеринбург, ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ)	T.2, 58 стр.
Кугно Э.Э., доцент кафедры циклических видов спорта и туризма, к.п.н. Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.2, 61 стр.
Кудрявцев М. Д., заведующий кафедрой валеологии, д.п.н., профессор Россия, г. Красноярск, Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	T.1, 124 стр.
Кузнецов В.И., профессор кафедры теоретических основ физического воспитания и спорта, к.б.н, профессор Россия, г. Чита, Забайкальский государственный университет	T.1, 161 стр.

Лавренова А.Г., преподаватель Россия, г. Омск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Омское государственное училище, (техникум) олимпийского резерва»	T.1, 163 стр.
Лалаева Г.С., аспирантка Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет	T.1, 60 стр.
Латышко Н. Г., учитель физической культуры Россия, г. Шелехов, МБОУШР «Гимназия»	T.1, 166 стр.
Лебединский В.Ю., заместитель декана по НИР, д.м.н., профессор, заслуженный деятель науки и образования Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет	T.1, 98 стр. T.1, 113 стр.
Лисанов П.В. Россия, г.Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность»	T. 1, 63 стр.
Литвенчук Л.И., методист, учитель английского языка Беларусь, г. Пинск, ГУО «Средняя школа №15 г. Пинска»	T.2, 62 стр.
Литвинова О.В., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	T.2, 65 стр.
Логачева Н. В., методист Россия, г. Новокузнецк, Новокузнецкое училище олимпийского резерва	T.1, 169 стр.
Лоскутова А.С., аспирантка кафедры физического воспитания Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет»	T.1, 73 стр.
Лыженкова Р.С., старший преподаватель кафедры физической культуры Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет путей сообщения»	T.1, 100 стр.
Малых О.А. Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.2, 70 стр.
Масюков А.Э., преподаватель Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 64 стр.
Медведев С.П. Россия, г.Ангарск, Ангарская государственная техническая академия	T.1, 223 стр.
Минаков М.В. Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 69 стр.
Митина Н. В., методист по адаптивной физкультуре Россия, г. Саянск, Муниципальное спортивно-оздоровительное учреждение «Центр физической подготовки «Мегаполис-спорт»	T.2, 73 стр.
Мишин А.М., заслуженный мастер спорта, тренер высшей категории, победитель чемпионата Европы и Мира, участник Олимпийских игр - 2000 Россия, г. Иркутск	T.1, 113 стр.
Мокеева Л.А., доцент Россия, г. Самара, Самарский государственный экономический университет	T.1, 175 стр.
Мурашевич Е.Ю., руководитель физического воспитания Россия, г. Усть-Илимск, ОГБОУ НПО «Профессиональное училище № 42»	T.1, 171 стр.
Намаканов Б. А., д.б.н., профессор Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)»	T.1, 72 стр.
Нижегородцев Д.В., преподаватель кафедры физической культуры Россия, г. Красноярск, Сибирский федеральный университет	T.1, 178 стр.
Николаев А.А., руководитель научно-практического центра спорта высших достижений, к.б.н., доцент Россия, г. Смоленск, Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва	T.1, 105 стр.

Николаев П.П., доцент Россия, г. Самара, Самарский государственный экономический университет	T.1, 175 стр.
Овчинникова Л.В., старший преподаватель Россия, г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально - педагогический университет	T.2, 135 стр.
Ольховская Е.Б., доцент кафедры физического воспитания, к.п.н. Россия, г. Екатеринбург, ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ)	T.2, 58 стр.
Орлова С.В., заведующая кафедрой спортивных игр, к.п.н., доцент Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.2, 74 стр.
Оршонова И.Г., руководитель физического воспитания Россия, п. Усть-Ордынский, Областное государственное бюджетное образовательное учреждение начального профессионального образования, Профессиональное училище №59 п. Усть-Ордынский	T.2, 76 стр.
Осипов А.Ю., доцент кафедры физической культуры, к.п.н. Россия, г. Красноярск, Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева	T.1, 178 стр.
Павлова С.Е., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	T. 2, 65 стр.
Паламарчук А.В., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище олимпийского резерва»	T.1, 182 стр.
Пампура Н.А., доцент кафедры физического воспитания Россия, г. Москва, МГУДТ	T.2, 79 стр.
Петрукович Н.П., аспирант Беларусь, г.Пинск, УО «Полесский государственный университет»	T.2, 19 стр.
Платонова Е.Н., доцент Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)»	T.1, 72 стр.
Плеханова Н.П., доцент кафедры психологии развития, к.псх.н., доцент Россия, г. Сургут, ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет»	T.1, 184 стр.
Повзун А.А., доцент кафедры физиологии, к.б.н., доцент Россия, г. Сургут, ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет»	T.1, 192 стр.
Повзун В.Д., заведующая кафедрой педагогики, д.п.н., профессор Россия, г. Сургут, ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет»	T.1, 195 стр. T.1, 198 стр.
Попов С.Е., старший преподаватель кафедры физического воспитания Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет»	T.1, 73 стр.
Попова А.М., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	T.1, 76 стр.
Прокофьева В.Н., профессор кафедры медико-биологических основ физического воспитания и спорта, к.б.н. Россия, г. Чита, Забайкальский государственный университет	T.1, 81 стр.
Простакишина Н.Н. Россия, г. Иркутск, ФГБОУ «Иркутский государственный университет»	T.2, 98 стр.
Проходовская Р.Ф., заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, к.п.н., профессор, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет»	T.2, 82 стр.
Пружинин К.Н., доцент кафедры ТИМФКиС с курсом ГСЭД, к.п.н. Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.2, 137 стр.
Пружинина М.В., доцент кафедры физического воспитания и методики, к.п.н. Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно-Сибирская государственная академия образования»	T.2, 137 стр.

Рабинович Я. В., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийско-го резерва г. Иркутска»	T.1, 202 стр.
Разгулина О.А., преподаватель физической культуры Россия, г. Тулун, Филиал ОГБОУ СПО «Братский государственный педагогический колледж» в г. Тулун	T.1, 206 стр.
Раковецкий А.И., преподаватель кафедры физической культуры Россия, г. Красноярск, Сибирский федеральный университет	T.1, 178 стр.
Ракоца А.И., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Россия, г. Иркутск, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия	T.1, 29 стр.
Рогов Д.Г. Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.2, 85 стр.
Романов В.Н., заведующий кафедрой физического воспитания Россия, г. Москва, МГУДТ	T.2, 79 стр.
Романов Е.А. Россия, г. Москва, ФБГУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»	T.1, 30 стр.
Рудницкий П.В., слушатель профессиональной переподготовки Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 85 стр.
Рютина А.А., студентка 5 курса, тренер-преподаватель по конькобежному спорту Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа №6	T.1, 89 стр.
Садовникова А.М., заведующая кафедрой естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, к.б.н., доцент Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 16 стр.
Самоленко Т.В., доцент кафедры СПД, к.п.н., доцент Россия, Республика Саха (Якутия), с. Чурапча, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физического воспитания и спорта»	T.1, 13 стр.
Севдалев С.В., заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, к.п.н., доцент Беларусь, г. Гомель, УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»	T.2, 93 стр.
Седых Н. А., воспитатель Россия, г. Иркутск, МБДОУ «Детский сад № 55»	T.1, 209 стр.
Семизоров Е.А., доцент кафедры физической культуры, к.п.н. Россия, г. Тюмень, Государственный аграрный университет Северного Зауралья	T.2, 88 стр.
Сиваков И.В., студент Россия, г. Волжский, Волжский политехнический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «Волгоградский государственный технический университет»	T.2, 51 стр.
Сивохов В.Л., зам. руководителя Центра медико-биологических исследований, врач олимпийской сборной России по легкой атлетике 2008 г. Россия, г. Иркутск, «Центр медико-биологических исследований» Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета	T.1, 91 стр.
Сивун Н. Ф., заведующая отделением ЛФК, ассистент курса лечебной физкультуры и спортивной медицины, к.м.н., врач ЛФК высшей квалификации Россия, г. Иркутск муниципальное автономное учреждение здравоохранения «Городская клиническая больница №8», ГОУ ВПО ИГМУ	T.2, 90 стр.
Сигаев Д.С., зам. директора по спортивно-массовой работе Россия, г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийско-го резерва г. Иркутска»	T.1, 94 стр.
Скидан А.А., преподаватель, магистр педагогических наук Беларусь, г. Гомель, УО «Гомельское государственное училище олимпийского резерва»	T.2, 93 стр.

Слонимская Л.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания и методики Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно-Сибирская государственная академия образования»	T.1, 210 стр.
Сосуновский В.С. Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет	T.2, 132 стр.
Спиридонова Н. М., старший воспитатель Россия, г. Иркутск, МБДОУ «Детский сад № 55»	T.1, 209 стр.
Стрельников В.А. Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 158 стр.
Суворова Н.Н., доцент кафедры спорта, менеджмента и туризма Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 96 стр.
Суханова Т.А., преподаватель Россия, г. Иркутск, Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска	T.2, 96 стр.
Сухина К.В., доцент кафедры физического воспитания и спорта, к.б.н. Россия, г. Иркутск, ФГБОУ «Иркутский государственный университет»	T.2, 98 стр.
Трегуб А.И. Россия, г. Иркутск, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия	T.1, 29 стр.
Троценко Р.Ю., студент 5 курса факультета физической культуры спорта и туризма Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 96 стр.
Утяшева И.М. Россия, Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет путей сообщения»	T.1, 98 стр.
Фатькин А.В. Россия, г. Улан-Удэ, ФГОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T.1, 34 стр.
Хантимирова О.Б., старший преподаватель кафедры физической культуры Россия, г. Красноярск, Сибирский федеральный университет	T.1, 178 стр.
Харчевникова Ю.С., студентка 5 курса Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 103 стр.
Хомяков Г.К., к.м.н. Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет путей сообщения»	T.1, 98 стр.
Хомяков К.Г. Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет путей сообщения»	T.1, 100 стр.
Хорунжий А.Н., директор ГУОР, к.п.н., доцент, Заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации Россия, г. Смоленск, Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва	T.1, 105 стр.
Хотенцева Е. В. Украина, г. Киев, Национальный университет пищевых технологий	T.1, 106 стр.
Целикова Т.В., преподаватель Россия, г. Омск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Омское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»	T.1, 111 стр.
Цуккер Л.Г. Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 114 стр.
Чемезов А.И. Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет путей сообщения»	T.1, 98 стр.
Червоний Т.Н., учитель физической культуры Россия, Иркутская обл., с.Пивовариха, МОУ ИРМО «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»	T.2, 105 стр.
Чергинец В.П., доцент кафедры физического воспитания и спорта, к.п.н. Россия, г. Иркутск, ФГБОУ «Иркутский государственный университет»	T.2, 109 стр.

Черкашина С.А., аспирант Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»	T, 213 стр.
Чернышева И.В., старший преподаватель Россия, г. Волжский, Волжский политехнический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «Волгоградский государственный технический университет»	T.2, 51 стр.
Чирков В.А., старший преподаватель кафедры физической культуры Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет путей сообщения»	T.1, 98 стр.
Чупрова Е. Д., доцент кафедры теории и методики борьбы, к.п.н., доцент Россия, г. Красноярск, Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им.В.П.Астафьева	T.1, 217 стр.
Шангин В.А., главный специалист отдела по физической культуре и спорту УФ-КСИМП администрации г. Иркутска Россия, г. Иркутск, Администрация г. Иркутска	T.1, 117 стр.
Шаравин К.А., студент Россия, г. Иркутск, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет	T.2, 111 стр.
Шварцкопф Е. Ю., преподаватель Россия, г. Новокузнецк, Кузбасская государственная педагогическая академия	T.1, 221 стр.
Шигильдеева Ж. Д., заместитель директора по УВР, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории Россия, Иркутская область, г. Нижнеудинск ФГБОУ СПО «НТЖТ»	T.2, 112 стр. T.2, 114 стр.
Шохирев В.В., заведующий кафедрой физического воспитания, к.п.н., доцент Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет»	T.1, 115 стр.
Шпичка Т. А. Украина, г. Киев, Национальный университет пищевых технологий	T.1, 106 стр.
Щербакова В.Л., к.б.н., доцент Россия, г. Москва, ФГБОУ ВПО «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)»	T.1, 72 стр.
Юшина А.В. Россия, г. Саянск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»	T.2, 116 стр.
Якимов К. В., старший преподаватель кафедры спортивных игр Россия, г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	T.1, 94 стр.
Яковлев Д.С., начальник кафедры физической подготовки, к.п.н. Россия, г. Тюмень, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова	T.2, 17 стр.
Ярошевич И.Н., доцент Россия, г. Ангарск, Ангарская государственная техническая академия	T.2, 223 стр.

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»**

*Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(10-11 октября 2013 г.)*

ТОМ II

Сдано в набор 12.11.2013.
Подписано в печать 25.11.13.
Бумага офсетная. Формат 90х60
Печ. л.9,7. Усл.- Изд. л. 10,2
Гарнитура Franklin Gothic Book
Тираж – 150
Заказ № 1356

Издательство ООО «Мегапринт»,
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф. 3
Тел.: 8 (3952) 20-20-59, 768-360

