

Министерство спорта Российской Федерации

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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

***«Актуальные проблемы
развития физической культуры и спорта
в Восточной Сибири»***

*Материалы Областной VIII научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых
(24 апреля 2015 г.)*

г. Иркутск, 2015

ТОМ II

УДК 796.011
ББК 75
А 43

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

А 43 «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири»: Материалы Областной VIII научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (24 апреля 2015 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – 186с.

В сборнике представлены материалы Областной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований по направлениям работы конференции.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям высшего и среднего профессионального образования, студентам, аспирантам, тренерам детско-юношеских спортивных школ, методистам, научным работникам, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири.

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

Киселева И.Н. – зав. научно-исследовательской лабораторией Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ V.	
ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ	10
<i>Александрова Е.В.</i> СТРУКТУРА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	10
<i>Борисова Е.В., Цоктоева Ч.Д.</i> РАЗВИТИЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ	13
<i>Васьковский Р.А., Гаськова Н.П.</i> ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	15
<i>Винникова Е.В., Григорьев А.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 12-13 ЛЕТ, С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР	18
<i>Гумбатов Э.Р., Черкашина А.Г.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	22
<i>Кабанов А.Е.</i> РАЗРАБОТКА БИЗНЕС-ПРОЕКТОВ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ	24

<i>Казимиренко А.И., Воробьева Е.В.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	28
<i>Каптуров А.А., Якимов К.В., Кугно Э.Э.</i> ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	36
<i>Кончаков Д. С.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	39
<i>Суханова Т.А., Гусяков О.С.</i> ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	42
<i>Якимов К.В., Кугно Э.Э.</i> РОЛЬ СУДЬИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	44
НАПРАВЛЕНИЕ VI. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	47
<i>Агафонова Т.А., Распутин В.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДАХ ОБУЧЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	47
<i>Верницкая Л.В.</i> КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	49
<i>Губарь Н.А., Губарь С.А., Королева А.А.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	54

<i>Баженова В.А.</i> ИСТОРИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР	58
<i>Бандуровская Я.А.</i> ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ, КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ РЕМИССИИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ	61
<i>Булычева Н.А.</i> ЙОГАТЕРАПИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ	63
<i>Данилова А.В.</i> КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	66
<i>Думнова А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	69
<i>Кувин С.С., Васильева Е.А., Гуманенко В.В.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОСТРАВМАТИЧЕСКИХ КОНТРАКТУР КОЛЕННОГО СУСТАВА	72
<i>Монгуш А-Х.М.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	73
<i>Новоселова Т.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТОПЕРАТИВНОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ	76
<i>Степаненко Д.А., Булнаева Г.И.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ИНВАЛИДОВ И СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ	80

<i>Труфанова Е.А., Паламарчук А.В.</i> ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	82
<i>Юшина А.В., Гаськова Н.П.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ «АДАПТИВНЫЙ ПАУЭРЛИФТИНГ» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	85
НАПРАВЛЕНИЕ VII. ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ	89
<i>Балуева А.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ	89
<i>Ван В.М.</i> ВЛИЯНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МИРОВОЙ КУЛЬТУРЫ	90
<i>Меркулович И.О., Балдухаева И.И.</i> СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИХ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР	93
НАПРАВЛЕНИЕ VIII. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	96
<i>Антипина Н.В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	96
<i>Аржадеева В.С.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ	99

<i>Баранова М. А., Гришина Г. А.</i> СИСТЕМА ОЦЕНКИ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	101
<i>Баринаова О.С., Черкашина А.Г.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ	104
<i>Ворожцов А.М.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	106
<i>Говорушкина В.Н., Ацута А.Д.</i> ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ	109
<i>Громова Я.С., Лыженкова Р.С., Букина П.И.</i> ИННОВАЦИИ, КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА СТАНОВЛЕНИЕ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ	112
<i>Дыбов С.П.</i> ЙОГА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ	115
<i>Карнапольцева Н.В.</i> «ФИТНЕС» КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВЕДУЩИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	118
<i>Козлова С.В.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	121
<i>Коломеец В.С., Шохирев В.В.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	124
<i>Кудряшова Е.М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И САМОРАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА	126

<i>Куколина Н.В., Косова Е.В.</i> МУДРОСТЬ НАРОДА – ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	129
<i>Махляр Е.Е.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА	134
<i>Паргаменко А.С.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ	136
<i>Пахоменко Е.А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СИСТЕМУ КРОВООБРАЩЕНИЯ	139
<i>Перевалов Д.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	141
<i>Сивун Н.Ф.</i> ЗДОРОВЬЮ МОЖНО НАУЧИТЬ	143
<i>Скородед Е. П., Струганов С. М.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	146
<i>Смолянникова К.А., Струганов С. М.</i> ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	150
<i>Суворова И., Беляева К.В.</i> ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	153
<i>Мариненко И.А., Хомколов П.В.</i> ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ	157

<i>Тарасюк К.Н.</i> ЭРГОНОМИКА КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ	160
<i>Калашникова Р.В., Хабалов М.И.</i> АЙКИДО, ПОЛЬЗА И ВОЗМОЖНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ	162
<i>Хромченко М.И., Топченюк И.А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	165
<i>Шатковская А.В., Лыженкова Р.С.</i> МОТИВАЦИЯ, КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ	168
<i>Ярулин С.И., Соболева А.А.</i> БОКС - СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	172

НАПРАВЛЕНИЕ V.
ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ
И НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

СТРУКТУРА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК У БЕГУНОВ
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е.В. Александрова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Исследования многих специалистов убедительно показывают, что эффективность подготовки спортсменов во многом зависит от рационального построения тренировочных и соревновательных нагрузок. При этом успех соревновательной деятельности обеспечивается развитием специальных качеств на тренировочных занятиях. Однако вопрос о выборе оптимальных выполнения нагрузок (по скорости пробегания и длине отрезков, продолжительность интервала отдыха) остается дискуссионным. Противоречия объясняются отсутствием взаимосвязи в исследованиях основных тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов.

В настоящее время существует проблема нехватки обучающих программ, рекомендаций по подготовке спортсменов бегунов на средние дистанции, не достаточное количество публикаций в литературе, а часто, и недоступность информации.

Многие специалисты в области спорта считают необходимость построения спортивной подготовки исходя из требований соревновательной деятельности. Известно, что во время ответственных соревнований у спортсменов проявляются все стороны их деятельности: морально-волевая, техническая, физическая и т.д. При этом необходимо знать, как влияют тренировочные и соревновательные нагрузки на организм спортсменов. Зная эти факторы, тренер может подобрать более эффективные тренировочные средства для развития необходимых качеств.

Исследование в этой сфере даст более рациональное построение структуры основных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объектом нашего исследования является: Тренировочный процесс юных бегунов на средние дистанции.

Предметом исследования: Планирование тренировочных и соревно-

вательных нагрузок у бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации

Целью нашего исследования является - оптимизация процесса планирования тренировочных и соревновательных нагрузок у бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации.

Нами сделано предположение, что рациональное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле бегунов на 800м, позволит повлиять на дальнейший рост их спортивных результатов.

Для реализации сформулированной цели, объекта и предмета исследования, а также для проверки основных положений гипотезы решались следующие **задачи**:

- 1) Провести теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой проблеме
- 2) Разработать структуру рационального построения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки бегунов на 800м.
- 3) Апробировать и оценить эффективность рационального построения тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 1

Переводные нормативы по годам обучения
на учебно-тренировочном этапе

№	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
		Учебно-тренировочный этап	
		3-й год	
1	Бег на 60 м. с/х, с	8,1	8,6
2	Прыжок в длину с места, см	240	215
3	Тройной прыжок с места, см	700	630
4	Десятерной прыжок с места, м	24,5	20,8
5	Бег 100 м, с	12,7	14,2
6	Бег 300 м, с	-	-
7	Бег 400 м, с	55,0	63,3
8	Бег 800 м, с	-	-
9	Бег 1000 м, с	2.55	3.20
10	Бег 1500 м, с	-	-
11	Бег 3000 м, с	10.00	11.30

По проведенным тестам можно сказать, что бег на длинных отрезках по своему воздействию на сердечно-сосудистую систему способствует развитию аэробных возможностей спортсмена.

Бег на коротких отрезках со скоростью выше соревновательной не приводит к необходимым ответным реакциям организма наблюдаемых в условиях соревнований в беге на средние дистанции.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы
- Педагогическое наблюдение
- Контрольные испытания
- Педагогический эксперимент
- Математико-статистическая обработка данных

Исследования проводились в период с 2013 по 2015 годы. Основной базой исследования стала МБОУ ДОД ДЮСШ г. Тулун Иркутской области, секция легкой атлетики. В исследовании было охвачено 16 спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, уровень квалификации II р. и I р.

Для рационального построения тренировочных и соревновательных нагрузок нами проводились тестирование, которое включает в себя табл. 1:

№	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
		Учебно-тренировочный этап	
		3-й год	
1	Бег на 60 м. с/х, с	8,1	8,6
2	Прыжок в длину с места, см	240	215
3	Тройной прыжок с места, см	700	630

Функциональные изменения, происходящие в организме при использовании в тренировочном процессе бега на средних отрезках с соревновательной и выше соревновательной скоростью (до 12%), по своему воздействию наиболее эффективны для развития анаэробных возможностей спортсменов. Все это позволяет утверждать, что развитие специальной выносливости будет зависеть от рационального использования средних отрезков в рамках определенного объема нагрузок, выполняемых в анаэробном режиме энергообеспечения.

Проведенные исследования тренировок юных легкоатлетов дают основание рекомендовать использование повторной работы на отрезках 300, 600 м со скоростью выше соревновательной на 5-12% и на отрезках 1000 м со скоростью 92-99% от соревновательной с интервалом отдыха 3-5 мин в количестве 3-5 раз как основной работы по развитию специальной выносливости для соревновательной нагрузки.

Повторное выполнение отрезков 2000 м со скоростью 84-90% от соревновательной, с интервалами отдыха 6-8 мин и одноразовое пробегание отрезков 3000-5000 м предлагается использовать в тренировке средневикиков для улучшения аэробной производительности.

Рациональное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле бегунов на 800м, позволило повлиять на дальнейший рост их спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.

2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.: ил.

3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Издание 2-е, стереотипное. - М.:Человек, 2011. – 224 с., ил. (Библиотека легкоатлета).

РАЗВИТИЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Е.В. Борисова, Ч.Д. Цоктоева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

В современной жизни человека спорт продолжает занимать весьма значимое место. Это не только эффективный способ сохранения красоты и молодости, поддержания в тонусе жизненных сил, но и коммерческая деятельность, которая приносит колоссальный успех. Именно поэтому для многих успешных спортсменов их род занятий служит основным источником дохода и одновременно является профессией.

Также в современных условиях возросла роль спортивных школ в решении важнейших социальных задач, таких как борьба с беспризорностью, наркоманией, преступностью, а главное - сохранение и укрепление здоровья нации, которые могут быть решены благодаря организации массовой физкультурно-оздоровительной работы и подготовки резерва профессиональных спортсменов, так как российский спорт остается конкурентоспособным на международной спортивной арене [3].

Спорт в широком понимании представляет собой совокупность профессиональной подготовки к определенным достижениям, межличностных отношений, возникающих в результате подготовительной и соревновательной деятельности, достигнутых результатов. По мнению Л. П. Матвеева (1999) спорт представляется весьма сложным многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим нерядовое место в физической и духовной культуре общества. Спорт высших достижений – предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях. Достижения в большом спорте возможны благодаря целенаправленной, многолетней тренировочной работе с предельными физическими и психическими нагрузками, использованию сбалансированной системы тренировочных нагрузок, с постоянным увеличением практики.

Значительный рост спортивных достижений современного спорта обусловлен следующими факторами:

- внедрением новых методов тренировки, которые отличаются большей эффективностью;
- изменением условий проведения соревнований, совершенствование инвентаря, оборудования, спортивной экипировки;
- значительным увеличением объемов тренировочной работы;
- использованием новых приемов повышения работоспособности (психологической и физиологической направленности), созданием новых фармакологических средств восстановления спортсменов;
- наличием экономических стимулов соревнований.

2. На развитие спорта существенное влияние оказывает удорожание спортивных соревнований, возникающее вследствие:

- повышения требований к условиям их проведения (база, инвентарь);
- появления и развития видов спорта, имеющих в своей основе дорогостоящую предметную деятельность;
- увеличения представительности и расширения программы проводимых соревнований;
- повышения требований к организационному, судейскому, врачебному и информационному обеспечению [2].

Развитие спорта высших достижений – это не самоцель спортивных клубов и федераций. Оно определяется общественной потребностью в подготовке высококвалифицированных спортсменов с целью поддержания престижа страны на международной арене, проведения крупных спортивных соревнований и удовлетворения спроса населения на спортивно-зрелищные услуги. В связи с этим в организации и финансировании спорта высших достижений весьма важно значение государственной поддержки, которая не способна удовлетворить интересы каждого, из чего вытекает проблема справедливого вознаграждения за достижения в соревнованиях.

Незначительное количество спортсменов высокого класса получает крупные суммы, а многие другие спортсмены получают меньшие суммы за свои спортивные достижения. Наиболее острой является проблема фармакологии (допинговый контроль). Безграмотные применения фармакологии наносит серьёзный ущерб здоровью спортсменов, нарушая традиции соревнований, построенных на основе честной борьбы.

Не меньшего внимания заслуживает психологическое состояние спортсмена, ведь для того чтобы познать свой максимум, необходим сильный противник. Когда речь идет о борьбе за победу, вступает в силу закон конкуренции - устранить противника. Напряженный график и выматывающие тренировки способны вызывать серьезные патологии у спортсменов.

Для решения возникающих проблем необходимо совершенствование просветительно-образовательной деятельности, оптимизация системы

управления отраслью, повышение уровня правовой и материально-технической базы, что будет способствовать увеличению числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни. Такие действия со стороны властей скажутся на снижении уровня заболеваемости, употребления алкогольной и табачной продукции, сокращении правонарушений. Занятия спортом окажет действенную помощь в воспитании, самосовершенствовании и самообразовании человека, ведь с раннего детства сформируется стремление к занятию спортом [1].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Колобаев Д. В. Проблемы современного спорта / Д.В. Колобаев. – М.: Обозреватель, 2009.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

РА. Васьковский, Н.П. Гаськова

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

В настоящее время в тренировочном процессе спринтеров остаются нерешенными вопросы достижения высоких и стабильных результатов в беге на короткие дистанции на главных, кульминационных, стартах сезона [1]. Все это требует проведения дополнительных исследований по организации и содержанию тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.

Повышение специальной физической подготовленности спринтеров на этапе спортивного совершенствования наиболее полно проявляется в условиях соревнований, причем, информативность данного показателя возрастает с возрастом и квалификацией спортсмена [2]. Но спортивный результат сам по себе не несет в должном объеме информации об ее уровне, поскольку он зависит от ряда других факторов, в частности от уровня скоростных возможностей. Для рационального построения спортивной тренировки необходим контроль за состоянием специальной физической подготовленности спринтеров. Рост спортивных результатов в лёгкой атлетике и в частности спринтерском беге, во

многим будет зависеть от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

Целью нашего исследования явилась разработка оптимизированной методики повышения специальной физической подготовленности спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объектом исследования послужил тренировочный процесс подготовки спринтеров группы спортивного совершенствования.

Предметом исследования была методика повышения специальной физической подготовленности спринтеров на этапе спортивного совершенствования.

С целью определения уровня специальной подготовленности с помощью педагогических контрольных испытаний было обследовано 16 спортсменов различной квалификации (бегуны III-II спортивных разрядов и кандидаты в мастера спорта), все они были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную). Предварительно был проведен анализ учебно-тренировочных планов, дневников спортсменов. Все это позволило выявить общие тенденции в организации нагрузки, рассмотреть схему распределения тренировочных средств по малым (недельным) циклам подготовки. Объемы нагрузки фиксировались по величине и степени воздействия на спортсмена: малый, средний и большой объемы. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а экспериментальная - по предложенной нами.

На этапе спортивного совершенствования специальной выносливости спринтеров на практике применяют тесты, заметно отличающиеся по своему характеру от соревновательной деятельности, но воссоздающие специфические условия, обеспечивающие проявления специальной физической подготовленности. Это связано с тем, что специальная выносливость представляет собой многокомпонентное понятие. Уровень ее развития обуславливает целый ряд взаимосвязанных факторов. В беге на короткие дистанции к их числу относят: максимальные скоростные возможности, уровень развития скоростно-силовых качеств и способность эффективно их использовать в течение времени, необходимого для преодоления дистанции, а также экономичность и устойчивость техники [2].

Поэтому, специальная физическая подготовленность спринтеров определялась нами при помощи серии прыжковых упражнений: прыжок в длину, тройной и десятерной с места; прыжки на одной ноге на дистанцию 20 м; прыжки с ноги на ногу на 30 м. При выполнении последнего теста учитывалось как время преодоления дистанции, так и количество прыжков. Это объяснялось тем, что если оценку производить только по времени выполнения упражнения, то возможны погрешности, возникающие из-за желания тестируемых быстрее выполнить прыжки в ущерб их длине. Если же за оценку принять количество шагов - реальны погрешности, вследствие произвольной установки спортсмена на более длинные прыжки в ущерб

скорости выполнения упражнения. Для того чтобы избежать этого, нами использовался обобщенный показатель, который рассчитывался как сумма количества шагов и времени преодоления дистанции.

Уровень специальной спринтерской подготовленности определялся по результатам бега на 20, 30, 60 и 100 м (по движению с низкого старта).

По результатам эксперимента, проведенного в течение года, нами был оценен прирост показателей в контрольно-педагогических тестах. Важно отметить, что все положительные тенденции, выявленные нами в конце зимнего соревновательного периода, получили свое дальнейшее развитие и достигли уровня достоверных сдвигов по состоянию на конец эксперимента (весенне-летний период).

Так, в конце эксперимента в контрольной группе во всех тестах наблюдался положительный прирост результатов, но достоверные улучшения показателей наблюдались в только в двух тестах: «тройной прыжок с места» - прирост составил 3,8%, «бег 20 м с низкого старта» - 10,9%.

В экспериментальной группе все результаты тестирования достоверно изменились. Данные представлены в таблице 1.

Особо следует отметить в экспериментальной группе изменения в тесте «прыжки с ноги на ногу на дистанции 30 м», по итогам года прирост в этом упражнении составил 6,6% при $P < 0,05$ и, впервые за весь период наблюдения здесь была выявлена средней силы корреляционная связь со спортивным результатом ($r=0,60$).

Таблица 1

Прирост показателей в контрольно-педагогических тестах за время эксперимента

Контрольно-педагогические тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Относит. прирост, %	P	Относит. прирост, %	P
Прыжок в длину с места	1,6	>0,05	6,4	<0,05
Тройной прыжок с места	3,8	<0,05	6,8	<0,05
Прыжки с ноги на ногу на дистанцию 30 м	2,7	>0,05	6,6	<0,05
Бег 20 м с ходу	4,3	>0,05	8,2	<0,05
Бег 20 м с н/ст	10,9	<0,05	8,2	<0,05
Прыжки на правой ноге 20 м, с	0,5	>0,05	10,6	<0,01
Прыжка на левой ноге 20 м, с	0,5	>0,05	10,1	<0,01
Спортивный результат	1,9	>0,05	5,2	<0,05

Это свидетельствует о том, что в процессе педагогического эксперимента нам удалось увеличить технический потенциал спортсменов, без форсирования тренировочного процесса.

Таким образом, можно утверждать, что предложенная нами адаптированная методика, основанная на сочетании скоростных и силовых

упражнений, способствовала улучшению спортивного результата в соревновательной деятельности у спринтеров на этапе спортивного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аванесов В. У. Проблемы и пути повышения специальной работоспособности в беге на короткие дистанции /В.У. Аванесов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 12. - С. 38-41.
2. Фискалов В.Д. Специальная подготовленность спринтеров и критерии оценки ее реализации / В.Д. Фискалов, М.А. Усков // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журнал в журнале. - 2007. - N 6. - С. 34-35.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 12-13 ЛЕТ, С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Е.В. Винникова, А.А. Григорьев

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

Спортивная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины. Спортивной борьбой можно заниматься с младшего школьного возраста и до преклонного возраста [3].

В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей школьного возраста.

Традиционная практика технической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу [5,7] и при этом тренеры упускают из виду имеющие большое значение изучение базовых элементов технических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения и другие элементарные действия). Они считают, что освоение этих действий борцам происходит само по себе [1,9]. Чтобы применять технические действия в схватках, нужно сформировать у борцов базовые навыки ведения борьбы, приобрести которые необходимо участием в учебных и тренировочных схватках, но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом, т.е. монотонно, с большим количеством повторений. Традиционные методы недостаточно полно решают эти про-

блемы, а вот с помощью игровых методов, возможно. Игровые методы в тренировочном процессе получают все большее распространение в различных видах спорта и спортивной борьбе, в частности [4,10].

Основное противоречие, побудившее начать наше исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки в спортивной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными дзюдоистами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих направленность детей на игровые формы проявления самостоятельности, на творческое освоение техники и тактики спортивной борьбы.

Проблема исследования заключалась в совершенствовании методики обучения базовым приемам ведения борьбы на этапе начальной подготовки и экспериментальной проверки влияния игрового метода на формирование у юных дзюдоистов необходимого уровня технической подготовленности. **Актуальностью** данной работы является то, что одним из самых распространенных приемов в дзюдо для начальной подготовки, являются **броски задней подножкой и контрприем от нее**. Исследование литературных источников выявило разные варианты выполнения и практически идентичное обучение этому приему. Также было выявлено, что обучение контрприема проводится методом целостного разучивания. Однако при изучении видеоматериалов выяснилось, что выполнение приемов в соревновательной практике выглядит несколько иначе, чем рекомендовано в литературе, что и послужило основанием для разработки новой методики обучения.

Цель исследования: разработка методики обучения техническим действиям с применением специализированных подвижных игр в дзюдо на начальном этапе подготовки.

Исходя, из поставленной цели возникают следующие **задачи**:

1. Изучить состояние вопроса по данным литературы и проанализировать эффективность применения специализированных подвижных игр.
2. Разработать методику применения специализированных подвижных игр.
3. Определить эффективность применения методики и проследить динамику роста.

Обучение броску задняя подножка и контрприем от нее, проходило по трем этапам: **1.** просмотрены видеозаписи соревнований с использованием бросков задней подножкой и контрприем от нее; **2.** определили опорные точки, они будут одинаковы: захват, шаг вперед одной ногой, зашагивание за спину второй ногой (мах ногой для контрприема), правильное положение после под ворота, перекидывание, приземление. **3.** применение броска на практике.

Рассмотрим **второй этап** обучения, самый основной. На этом эта-

пе обучения, для каждой опорной точки, мы используем подводящие упражнения в виде специализированных игр [8].

Игры в касание за захват:

1-коснуться правой рукой, левого плеча соперника,

2-коснуться левой рукой, правого локтя соперника;

1-коснуться правой рукой, левого локтя соперника,

2-коснуться левой рукой, правого плеча соперника;

1-коснуться правой рукой, спины соперника с левой стороны сверху,

2-коснуться левой рукой, спины соперника с правой стороны сверху;

Выведение из равновесия в захвате:

Борцы стоят в правостороннем захвате рукав-отворот, и по команде начинают выполнять скручивающие движения руками, сбивая соперника на колени, выигрывает тот, кто останется на ногах; То же самое задание в левостороннем захвате и захвате рукав-шея.

С этими же захватами, стоя на одной ноге борцы зацепляются правой (левой) ногой и по команде начинают выполнять маховое движение назад, пытаясь уронить соперника, выигрывает тот, кто не упал.

Игры в тиснении:

Борцы стоят напротив друг друга, по команде сближаются и начинают выталкивать за заранее выбранную тренером территорию, чаще всего это квадрат или круг.

Борьба до «третьей точки», по команде борцы выполняют любую технику, кроме бросков с падением, задача остаться на ногах и заставить соперника коснуться ковра любой частью тела.

Игра «перетягивание», она может быть, как личная, так и командная, задача перетянуть своих соперников на свою территорию, заранее подготовленной тренером, проигрывает та команда, в которой останется лишь один игрок.

Подвижные игры с набивным мячом:

«Футбол один на один», борцы становятся друг против друга, по свистку начинают передвигать стопой, набивной мяч весом в 1,5 кг., задача переместить мяч на край ковра соперника. Так же игра может быть и командная.

«Борьба за мяч», борцы становятся на колени друг против друга, по команде начинается борьба за мяч, выигрывает тот, кто отберет мяч и прижмет его, например, к блину от штанги, или за территорию обозначенной тренером.

Также используются и такие подвижные игры, как футбол, волейбол, регби на коленках, регби на ногах, вышибало и т.д.

ВЫВОД: Разработанная методика применения специализированных подвижных игр направлена на обучение техническим действиям в учебно-тренировочном процессе. Она заключается в обучении техническим действиям, с использованием игрового метода, изучение которого разделили на три этапа:

- 1) рассказ, показ;
- 2) выполнение;
- 3) применение в борьбе;

В связи с чем, изменилось представление об изучаемых приемах, так как использовали подвижные игры в качестве подводящих упражнений. Поскольку применение игровой методики путем включения специализированных подвижных игр отражает наиболее часто встречающиеся ситуации в борьбе, то обучение с применением подвижных игр способствует повышению координации и результативности использования приемов в борьбе.

Эффективность применения специализированных подвижных игр определялась при обучении техническим действиям. Использование игр в тренировочном процессе дает положительный эффект в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и техническую подготовленность занимающихся, о чем свидетельствуют показатели педагогического тестирования и соревновательный процесс. Эффективность разработанной методики на практике, определялась в соревнованиях по борьбе дзюдо (оценивались только броски задней подножкой и контрприема от нее). В ныне действующей программе для ДЮСШ по дзюдо имеется существенный резерв для включения специализированных подвижных игр без ущерба для общего освоения программного материала. Более того, введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует эффективности освоения учебных программ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеенко Ю.Г. Коронный прием / Ю.Г. Алексеенко // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1975. - С.18.
2. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки) / М. Вахун. – Минск : Полымя, 1983. – 126 с.
3. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 2 . С. 21-26, 39-42.
4. Зезюлин Ф.М. Самбо: Учебно-методическое пособие / Ф.М. Зезюлин. - Владимир, 2003. – 180 с.
5. Кано Д. Кодокан дзюдо / Д. Кано; пер. с английского Б. Заставной Б. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» , 2000. – 448 с.
6. Каплин В.Н. Итоги подготовки и выступления дзюдоистов Росси в Чемпионате Европы 1997 года / В.Н. Каплин. – М.: РГАФК, 1997.
7. Кондрацкий И.А. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб.пособие / И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов. - Омск: ОГИФК, 1984. - 86 с.
8. Всеволодский-Генгросс В. Игры народов СССР / В. Всеволодский-Генгросс. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 210 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Э. Р. Гумбатов, А.Г. Черкашина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В настоящее время широкое распространение получили различные виды единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений людей, создавших не только эффективные системы борьбы, но и, прежде всего, стремящихся к воспитанию гармоничной личности. [1] Единоборства представляют собой многочисленные виды спортивной деятельности (все виды борьбы, бокс и другие).

В процессе занятий единоборствами развиваются определенные физические качества, необходимые для конкретного вида деятельности, что продиктовано многими условиями (временем поединка, правилами соревнований и т.д.). В то же время, все виды единоборств развивают у обучающихся основные составляющие физической подготовленности: силу, выносливость, ловкость и гибкость. При занятиях спортивной борьбой к организму спортсмена предъявляются очень высокие требования. Характерной чертой расхода энергии при единоборствах является непостоянный, циклический уровень физических нагрузок, зависящий от конкретных условий борьбы, хотя, порой, они достигают очень высокой интенсивности. В процессе единоборства борцы применяют различные технико-тактические действия, связанные с проявлением значительных мышечных напряжений, быстроты, ловкости и выносливости. Кратковременные мышечные напряжения чередуются с задержкой дыхания и напряжением. Во время соревнований борцу в течение двух-трех дней приходится проводить несколько схваток, поддерживать определенный вес.

Единоборства - это спорт, основанный на том, чтобы победить соперника психологическим, техническим, физическим преимуществом. Благоприятный эмоциональный фон должен способствовать эффективности тренировочного воздействия физической нагрузки на все системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, нервную и мышечную) [3]. Кроме того, занятия восточными единоборствами способствуют повышению подвижности нервных процессов, основанные на быстром приспособлении к часто меняющейся обстановке, переключении с одной деятельности на другую, выполнении упражнений в высоком темпе, что является характерным для этих видов спорта.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств рекомендуется подбирать и составлять упражнения, ориентированные на развитие того или иного качества.

Развитие силы. Организм не каждого человека от рождения наделён физической силой. Однако каждый способен натренировать мышцы своего тела, сделать их более мощными и выносливыми. Для развития силы применяют упражнения с отягощениями и статические упражнения. Для развития силы, как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, рекомендуются преподавателям и спортсменам специальные упражнения игрового характера, «условно» направленные на развитие силы, служащие одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса [2].

Развитие выносливости. Выносливость - это специфическая способность организма противостоять утомлению. Она характеризуется выполнением движений на протяжении определённого периода времени без снижения их темпа и эффективности. Выносливость напрямую зависит от степени развитости сердечнососудистой и дыхательной систем. Эффективность деятельности организма снижают два основных фактора - физическое и нервное утомление. Скоростная выносливость - это разновидность специальной выносливости, которая характеризуется способностью человека на протяжении относительно продолжительного времени выполнять движения в максимальном темпе, без снижения эффективности работы. Скоростная выносливость проявляется при необходимости выполнить комбинацию атакующих или защитных действий. Она определяется анаэробной производительностью организма и развивается в ходе выполнения упражнений указанной направленности при кратковременных ускорениях.

Развитие ловкости. Ловкость - это способность правильно координировать свои движения при решении новых, необычных двигательных задач, правильно оценивать складывающиеся условия и своевременно реагировать на них наиболее целесообразными действиями. Ловкость измеряется временем, потраченным на решение двигательных задач. Основным условием при этом является оценка обстановки, выбор правильного действия и координация различных движений. Для развития ловкости, применяют различные упражнения, в полной мере задействующие в своей работе анализаторы, повышая их способность точно дифференцировать внешние раздражители.

Специальная ловкость - это способность эффективно вести поединков, используя наименьшее количество приёмов. Наличие у спортсмена «коронных» приёмов, свидетельствует об определённой степени развития специальной ловкости [2].

Развитие гибкости. Гибкость - это тайное и мощное оружие борца, которое может дать неожиданный перевес в схватке с противником. Под гибкостью понимают способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В практике часто определяют гибкость как способность человека достичь определённого положения (например, выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться лбом коленей при выпрямленных ногах).

Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняются сериями, при достаточном количестве повторений, до 30 - 40 раз.

Таким образом, занятия единоборствами требуют от занимающихся выработки и улучшения всех составляющих физической подготовленности: силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации движения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: "Физкультура и спорт", 1978. - 224 с.
2. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков/ В.И. Лях // Теория и практика физической культуры - 1991. - №3 – С.16-20.
3. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений /В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-- 608 с: ил.
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков. - Изд. 2-е, испр. и доп. -- М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с, ил.

РАЗРАБОТКА БИЗНЕС-ПРОЕКТОВ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

А.Е. Кабанов

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского»

Практика отечественных физкультурно-спортивных организаций показывает, что только обоснованные управленческие решения позволяют успешно достигать общих и конкретных целей, которые ставит перед собой топ-менеджмент организаций, реализующих программы дополнительного образования детей. В последние годы процесс принятия таких решений происходит в условиях постоянных и порою непредсказуемых преобразований в системе образования и российского спорта.

Система дополнительного образования детей направлена на формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, волевых и гражданско-патриотических качеств.

Целевая направленность дополнительного образования детей определяет многоуровневую систему её функционирования, как по источникам финансирования, так и по образовательным уровням спортивной

подготовки. Следовательно, экономически необходимы различные методы планирования деятельности организаций дополнительного образования детей, позволяющие эффективно работать в зависимости от их потребности в физкультурно-спортивных услугах и заказов на разных уровнях общественных структур.

Анализ деятельности иркутских областных (государственных) и муниципальных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) за 2011-2014 гг. показал, что важнейшими проблемами их развития являются вопросы финансирования их образовательной деятельности и отсутствие собственных спортивных сооружений.

Следует сказать, что в условиях переходного периода к рыночной экономике финансирование физической культуры и спорта в нашей стране предполагает различные источники поступления финансовых ресурсов: государственными органами, внебюджетными фондами, муниципалитетами, коммерческими и образовательными структурами, а также отдельными меценатами и спонсорами. Многие спортивные клубы и организации осуществляют в различных формах собственную предпринимательскую деятельность.

Применительно к организациям, реализующим программы дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта, можно выделить следующие источники их финансирования:

- 1) государственное бюджетное финансирование, осуществляемое из федерального, регионального и местного бюджетов;
- 2) финансирование, осуществляемое организациями за счет собственной предпринимательской деятельности;
- 3) поступления от спонсоров и благотворительной деятельности отдельных граждан и организаций.

Бюджетное финансирование деятельности организаций дополнительного образования детей осуществляется при строгом выполнении государственного задания на оказание государственных муниципальных услуг в сфере образования. Финансовое обеспечение выполнения государственного задания осуществляется в виде субсидий из бюджета субъекта РФ и строго регламентируется нормативами затрат на оказание государственных и муниципальных услуг, что не создает рассматриваемым организациям рыночной мотивации увеличения оказания этих услуг. Поэтому в настоящее время актуальное значение приобретают внебюджетные источники финансирования.

Внебюджетное финансирование организаций, осуществляющих образовательную деятельность в сфере физической культуры и спорта, реализуется за счет доходов от предпринимательской деятельности, спонсоров и меценатов, спортивных лотерей, а также других доходов, не запрещенных законодательством.

Анализ спонсорской деятельности ряда образовательных органи-

заций, оказывающих государственные и муниципальные физкультурно-спортивные услуги, выявил такие негативные стороны этого процесса, как систему директивного (централизованного) перераспределения доходов от оказания платных образовательных услуг в пользу бюджетов органов власти, снижение мотивации спонсоров к спонсорской деятельности. В результате - заметное уменьшение объемов финансовой помощи ведущих спонсоров иркутского спорта.

В этих условиях быстрым и реальным фактором прибыльного развития организаций дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта является финансовое обеспечение этих организаций за счет средств от предпринимательской деятельности. Такие возможности и права для этих организаций зафиксированы в ст. 101 Федерального закона Российской Федерации «Об Образовании», приказе Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».

Расчетным инструментом, позволяющим эффективно составить и реализовать договоры об оказании платных образовательных услуг, является такой процесс как бизнес-планирование. Для организаций дополнительного образования детей стратегия развития постоянно связана с идеей производства или предоставления новой услуги, для обоснования целесообразности и выгоды которой необходим план нового бизнеса или бизнес-план.

Главная цель разработки бизнес-проекта образовательных организаций заключается в планировании хозяйственной и физкультурно-спортивной деятельности на ближайшие или отдаленные периоды в соответствии с потребностями спортивного рынка и возможностями получения необходимых ресурсов.

Бизнес-проект представляет собой подробный экономический план (описание) предполагаемой коммерческой деятельности образовательной и физкультурно-спортивной организации по предоставлению новых услуг. Бизнес-планирование охватывает вопросы теории и практики управления организацией, разрабатывает способы и формы проведения стратегических мероприятий, определяет цели и задачи структурных подразделений, распределяет финансовые, кадровые и иные ресурсы по тем или иным направлениям.

При определении целей бизнес-планирования необходимо использовать систему правил SMART, в соответствии с которой выдвигаемые цели должны быть:

- [S] Specific - конкретные;
- [M] Measurable - поддающиеся оценке;
- [A] Agreed upon - актуальные;
- [R] Realistic - реалистичные;
- [T] Trackable - отслеживаемые (контролируемые).

Бизнес-проект организации дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта имеет три целевых аспекта: как средства комплексного планирования коммерческой и учебно-тренировочной деятельности предприятия, как инструмента контроля финансовой деятельности организации, как средства привлечения инвестиций.

В бизнес-плане должны быть отражены цели и задачи образовательной организации как на долгосрочную, так и на краткосрочную перспективу; описание услуг и продукции, с которой организация планирует выйти на рынок; характеристика ресурсов и средств, которые необходимо задействовать для достижения цели.

Бизнес-проект позволяет решить целый ряд задач:

- экономическое обоснование необходимости новых направлений развития организации;
- выбор и определение основных показателей услуг, которые будут предлагаться потребителям;
- разработка маркетинговых мероприятий по изучению рынка, продвижению производимой продукции к потребителям и т. п.;
- расчёт ожидаемых финансовых результатов деятельности организации;
- определение намечаемого источника финансирования реализации бизнес-проекта;
- оценка мотивации труда и подбор персонала, который способен реализовать данный план.

Бизнес-планирование не носит директивного характера, а определяется потребностью организации в получении дополнительных доходов для своего целенаправленного развития. Практика показывает, что стимулами образовательных и физкультурно-спортивных организаций для разработки бизнес-проекта являются:

- наличие спроса на физкультурно-спортивные услуги со стороны потенциальных потребителей;
- наличие производственных мощностей и спортивных сооружений, трудовых ресурсов или других возможностей создания новых услуг в короткие сроки;
- выведение на рынок новых видов физкультурно-спортивных услуг;
- привлечение внебюджетных финансовых средств для устойчивого развития организации;
- необходимость стратегического планирования и прогнозирования деятельности образовательной организации.

Невозможно достичь успеха, не потратив годы на приобретение опыта. Однако научиться преуспевать, избегая неудач, можно и без этого. Эта мысль во многом составляет самую суть планирования бизнеса.

Адаптированная к российским условиям деятельности организа-

ций дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта структура бизнес-проекта выглядит следующим образом.

- I. Резюме (краткое содержание).
- II. Описание новой услуги и ее конкурентных преимуществ.
- III. Анализ рынка образовательных и физкультурно-спортивных услуг.
- IV. План маркетинга организации.
- V. Производственно-организационный план.
- VI. Финансовое планирование.
- VII. Инвестиционный план.

Профессионально составленный бизнес-проект занимает не менее 30 страниц. К основным критериям оценки эффективности бизнес-проекта большинство руководителей ДЮСШ относят: обеспеченность ресурсами и финансами; реалистичный учет расходов; обоснованность доходов; прибыльность и возвратность инвестиций.

В целом следует отметить, что технология бизнес-планирования в настоящее время достаточно полно разработана и может с успехом применяться в системе дополнительного образования детей при разработке бизнес-проектов оказания физкультурных и спортивных услуг. Применение в деятельности организаций, реализующих программы дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта, эффективных бизнес-проектов будет способствовать привлечению дополнительных денежных средств, увеличению предоставляемых детям физкультурно-спортивных услуг, развитию умений менеджмента организаций систематизировать и анализировать рыночную информацию.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

А.И. Казмиренко, Е.В. Воробьева***

**г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение
«Физкультурно-спортивный клуб «Шелехов»*

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

Ключевые слова: планирование подготовки боксеров, тренировочный этап, тренировочный процесс, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, тренированность спортсмена.

Актуальность. Эффективность управления тренированностью боксеров связана с правильным и качественным планированием трени-

ровочного процесса, а также постоянным совершенствованием и корректированием тренировки на основании систематически поступающей информации. К показателям тренированности относятся степень развития общих и специальных физических качеств, уровень технико-тактической подготовленности, хорошая психологическая готовность [3,4,5,6]. Таким образом, возникает потребность разработать такие долгосрочные тренировочные программы, которые учли бы широчайшую палитру возможных физиологических и психологических воздействий на организм юных спортсменов [7]. К тому же, сложились противоречия между постоянно возрастающими требованиями к организму юных спортсменов, обусловленными тенденцией к росту спортивных достижений, обострением конкуренции в соревнованиях, приводящим к форсированию их подготовки и биологически предельными возможностями человека, полноценная реализация которых во многом ограничивается конкретными возрастными критериями, разработанностью теоретико-методических основ тренировочного процесса. Форсирование подготовки юных боксеров происходит за счет увеличения объемов специальной физической подготовки и пренебрежением выполнения достаточного объема общей физической подготовки аэробного характера, и психологической подготовки (в большей степени ее отсутствием). Тем самым наблюдается картина, когда юному боксеру не удается полностью использовать свои возможности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования - оптимизация планирования подготовки боксеров на тренировочном этапе 1-го года обучения в годичном цикле с учетом рекомендаций Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Организация исследования. Исследование проходило на базе зала бокса «Авангард» муниципального бюджетного учреждения «Физкультурно-спортивный клуб «Шелехов». В эксперименте приняли участие 20 человек – мальчики 12-14 лет, имеющие подготовку не ниже 3-го юношеского разряда.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников и научно-методического материала; анкетирование; педагогический эксперимент; тестирование, состоящее из оценки уровня физического развития юных боксеров по телосложению (индекс Пинье), оценки уровня физической подготовленности юных боксеров (нормативы ОФП, СФП), оценки уровня психической устойчивости юных боксеров (метод ГРВ), оценки уровня эмоционального состояния юных боксеров перед соревнованиями (тест с секундомером на реакцию времени), оценки уровня технико-тактического мастерства (экспертная оценка); математико-статистическая обработка материалов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ предварительного исследования литературных источников и научно-методического материала позволил выявить отличия в подходе планирования подготовки юных боксеров на тренировочном этапе в годичном цикле, показать существенные разногласия в вопросе совершенствования отдельных физических способностей юных боксеров и ранней специализации их подготовки, проследить недостаточную научно-методическую разработанность вопроса планирования психологической подготовки спортсменов. Для уточнения задач исследования нами было проведено анкетирование, анализ которого показал, что количественное превалирование тренеров-преподавателей, изначально не ориентированных на планирование подготовки юных спортсменов в годичном цикле в соответствии с разработанностью теоретико-методических основ тренировки и рекомендаций Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, приходилось признать закономерной тенденцией. Для определения исходных данных эксперимента нами было проведено тестирование, анализ которого показал, что на начало эксперимента, уровень физического развития и физической подготовленности, психической устойчивости, эмоционального состояния перед соревнованиями и технико-тактического мастерства юных боксеров в контрольной и экспериментальной группах одинаков. Не выявлено достоверных различий средних значений и дисперсий ($P > 0,05$).

Обобщив результаты предварительного исследования, нами был разработан план построения тренировочного процесса боксеров на тренировочном этапе 1-го года обучения в годичном цикле. При разработке данного плана, мы взяли во внимание рекомендации Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (табл. 1) [1,2].

План адаптирован под подготовку боксеров на тренировочном этапе с 12 лет. Тренировочный процесс дополнен психологической подготовкой в объеме 144 часа. Объем соревновательной нагрузки увеличен до 96 часов, восстановительных мероприятий увеличен до 24 часов. Планируемый объем тренировочной и соревновательной нагрузки составил 866 часов.

Таблица 1

Рекомендации по организации спортивной подготовки
по виду спорта бокс

Рекомендации	Федеральный стандарт	Программа спортивной подготовки
Минимальный возраст зачисления в тренировочную группу	12 лет	13 лет
Планируемые показатели соревновательной деятельности на тренировочном этапе (включая контрольные, отборочные, основные соревнования)	6 соревнований	4 соревнования
Планируемый объем психологической подготовки (совместно с теоретической подготовкой)	4-5%	-

Основные цели подготовки юных боксеров:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса;
- повышение уровня психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Основные задачи:

1) ОФП и СФП: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие юных боксеров; улучшение скоростно-силовой подготовки юных боксеров с учетом формирования основных навыков; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

2) ТТП: обучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;

3) Психологическая подготовка: формирование, укрепление и сохранение мотивации юных боксеров к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок путем применения средств, необходимых для формирования оптимального эмоционального состояния каждого спортсмена; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена; развитие боевого мышления, посредством развития интеллектуальных способностей спортсменов; использование различных средств и методов восстановления после больших тренировочных нагрузок и соревнований.

Согласно календарному плану соревнований и тренировочных мероприятий по боксу было установлено три главных соревнования года. Организация процесса подготовки юных боксеров на тренировочном этапе, осуществлялась в «строеном» годичном цикле. Циклы тренировочного процесса в макроцикле направлены на достижение спортивного результата в отборочных соревнованиях регионального и федерального уровня, которые поэтапно приближают боксеров к достижению главной цели: достижение спортивного результата в главных соревнованиях годичного цикла всероссийского уровня.

Объем тренировочной и соревновательной нагрузки в первом цикле макроцикла составляет 459 часов, во втором цикле макроцикла – 210 часов, в третьем цикле макроцикла – 137 часов и в переходном периоде – 26 часов (табл. 2).

В подготовительном периоде первого цикла подготовки макроцикла закладывается высокая база физической подготовленности аэробной направленности кумулятивного действия в соотношении ОФП-70% и СФП-30%, что позволяет сохранять прочную основу для достижения специальной тренированности на протяжении всего годичного цикла (соотношение объемов во втором и третьем циклах макроцикла ОФП-55%, СФП-45%). В соревновательном периоде соотношение объемов ОФП и СФП: 60% и 40%, соответственно, что позво-

ляет сохранить хорошую общую тренированность и развивать специальную, и только в третьем цикле макроцикла увеличивается в пользу СФП для достижения высокого уровня специальной тренированности, и составляет 55% и 45% соответственно. Соотношение объемов общей и специальной психологической подготовки 50% и 50%, изменяется в сторону увеличения специальной – до 70% в соревновательном периоде каждого цикла подготовки макроцикла. Объем технико-тактической подготовки составляет 30% от тренировочного времени на протяжении всех циклов подготовки макроцикла. Учтены особенности сенситивного периода развития физических качеств юных боксеров и их влияния на результативность в избранном виде спорта. Интенсивность тренировочных нагрузок, средства и методы тренировочного процесса, подобраны в зависимости от поставленных задач в каждом мезоцикле подготовки макроцикла.

Анализ исследуемых результатов на момент окончания эксперимента выявил ряд изменений. *Статистический анализ физической подготовленности* юных боксеров обнаружил достоверные различия экспериментальной и контрольной групп по средним значениям в следующих показателях: в беге на 30 метров $t = 2,22$ ($P < 0,05$); в нанесении ударов по боксерскому мешку за 8 сек. $t = 2,99$ ($P < 0,05$); в нанесении ударов по боксерскому мешку за 3 мин. $t = 5,11$ ($P < 0,05$). То есть, в экспериментальной группе, согласно поставленным задачам тренировочного этапа подготовки, произошло значительное улучшение некоторых физических качеств: быстроты, специальных скоростных и скоростно-силовых качеств. Остальные показатели физической подготовленности после эксперимента статистически достоверно не отличались друг от друга, хотя в обеих группах зафиксированы улучшения всех исследуемых показателей.

Статистический анализ психической устойчивости юных боксеров обнаружил достоверные различия экспериментальной и контрольной групп по средним значениям в следующих показателях: площади энергетического поля правой проекции $\varphi^* = 5,6$ ($P < 0,05$); площади энергетического поля фронтальной проекции $\varphi^* = 7,5$ ($P < 0,05$); площади энергетического поля левой проекции $\varphi^* = 4,8$ ($P < 0,05$); симметрии энергетического поля $\varphi^* = 269,4$ ($P < 0,05$). Следует заметить, что после проведенного эксперимента, в экспериментальной группе зарегистрированы статистически достоверные, положительные изменения всех параметров психической устойчивости юных боксеров. В контрольной группе наблюдается отрицательная динамика психической устойчивости, но она является статистически не достоверной. Это объясняется тем, что в планировании подготовки юных боксеров контрольной группы не предусматривалась психологическая подготовка.

Статистический анализ эмоционального состояния юных боксеров перед соревнованиями обнаружил достоверные различия экспериментальной и контрольной групп по средним значениям в показателях теста на реакцию времени $t = 4,5$ ($P < 0,05$). Данный тест показал, что юные боксеры из

экспериментальной группы имели достаточно полезное эмоциональное напряжение перед соревнованиями, говорящее об их активности и стремлении действовать. А боксеры контрольной группы – чрезмерный уровень напряжения, говорящий о предстартовой лихорадке.

Статистический анализ технико-тактического мастерства юных боксеров обнаружил достоверные различия экспериментальной и контрольной групп по средним значениям в следующих показателях: техники передвижений $\varphi^* = 4,0$ ($P < 0,05$); защитных действий $\varphi^* = 4,0$ ($P < 0,05$); ударных действий $\varphi^* = 4,2$ ($P < 0,05$); подготовительных действий $\varphi^* = 3,7$ ($P < 0,05$); тактических действий (боевого мышления) $\varphi^* = 3,3$ ($P < 0,05$). То есть, в экспериментальной группе произошло значительное улучшение всех показателей технико-тактического мастерства юных боксеров, а главным образом, тактических действий (боевого мышления).

Анализ результативности выступлений на соревнованиях также доказывает эффективность проведенного эксперимента (табл.3). Боксеры экспериментальной группы завоевали восемь призовых мест на главных отборочных соревнованиях года и одно участие в главных соревнованиях годичного цикла. Что свидетельствует о формировании стабильности и прогнозируемости выступлений юных боксеров.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочной и соревновательной нагрузки по этапам каждого периода подготовки в «строенном» годичном цикле для тренировочной группы 1-го года обучения

Показатели	1-й цикл подготовки				2-й цикл подготовки				3-й цикл подготовки				Переход. пер.
	Подготовительный период		Соревновательный период		Подготовительный период		Соревновательный период		Подготовительный период		Соревновательный период		
	обще-подготовительный этап	специально-подготовительный этап	предсоревновательный этап	соревновательный этап	обще-подготовительный этап	специально-подготовительный этап	предсоревновательный этап	соревновательный этап	обще-подготовительный этап	специально-подготовительный этап	предсоревновательный этап	соревновательный этап	
Общ. время (час)	112	114	221	12	42	20	132	16	44	20	54	19	26
ОФП, %	64	23	26	-	43	-	30	-	50	-	26	-	23
СФП, %	9	28	19	-	-	50	18	-	-	60	22	-	-
ТТП, %	20	28	22	-	24	20	24	-	18	20	19	-	-
ПП, %	7	21	15	-	19	30	18	25	18	20	22	21	31
Соревнов. практика, %	-	-	18	100	-	-	9	75	-	-	11	79	-
Восстанов. мероприятия, %	-	-	-	-	14	-	-	-	14	-	-	-	46

Таблица 3

**Результативность выступления юных боксеров
в официальных спортивных соревнованиях в годичном цикле**

№	Испытуемые группы	Первенство Ирк.области (чел.)	Первенство СФО (чел.)	Первенство ЦС профсоюзов «Россия» (чел.)	Первенство России (чел.)
1	Контрольная	3 место - 2	-	-	-
2	Экспериментальная	1 место - 4	1 место - 1	2 место – 2; 3 место - 1	участник - 1

Вывод. Результаты проведенного нами педагогического эксперимента показали, что реализация разработанного плана подготовки юных боксеров в большей степени позволила добиться выполнения всех основных задач тренировочного этапа спортивной подготовки 1-го года обучения, достичь повышения показателей соревновательной и тренировочной деятельности боксеров экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» [Электронный ресурс] / (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 N 28598) - Режим доступа: <http://osdusshor.ru/media/biblioteka/federalnye-standarty-sportivnoy/boks/ves-dokument.pdf> (12 мая 2014).
2. Акопян, А.О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян [и др.]. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
3. Бокс: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общей ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
4. Градополов, К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. – М.: «ИНСАН», 2010. – 320 с.
5. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
6. Стрельников, В.А. Вузовский бокс: вопросы теории и методики (учебное пособие для самостоятельной работы студентов ВУЗа) / В.А. Стрельников. – Улан-Удэ: Буянт. кн. изд-во, 1992. – 160 с.
7. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

А.А. Каптуров, К.В. Якимов, Э.Э. Кугно

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

Пауэрлифтинг является молодым, но динамично развивающимся видом спорта. Всё больше поклонников приобретает пауэрлифтинг и в России. Одним из подтверждений возрастающей популярности пауэрлифтинга является и введение его в курс «Силовая подготовка» в физкультурных вузах.

Интенсивное развитие пауэрлифтинга обусловило появление большого числа вопросов по теории и методике подготовки спортсменов различной квалификации, возраста и пола. Это, в свою очередь, привлекло внимание учёных к разрешению проблем силового троеборья.

Пауэрлифтинг, несомненно, имеет много общего с тяжёлой атлетикой, и поэтому методика подготовки пауэрлифтеров в первое время во многом копировала методику подготовки тяжелоатлетов, по научной ёмкости, обусловленности ключевых положений, детальности проработки основных средств и методов подготовки, безусловно являющуюся одной из самых развитых в спорте. Однако даже поверхностная оценка с современных позиций особенностей соревновательной деятельности в пауэрлифтинге позволяет предполагать значительные различия в проявлении силы в пауэрлифтинге и тяжёлой атлетике; это дало основания говорить и о специфике подготовки в силовом троеборье.

Мощность работы во время проведения соревновательной борьбы может оцениваться как максимальная и субмаксимальная. Кратковременные силовые напряжения при проведении технических действий со штангой сопровождаются натуживанием и задержкой дыхания. Соревновательный процесс требует проявления мощных силовых усилий.

В то же время, научных исследований, содержащих развёрнутую доказательную базу эффективности тех или иных средств, методов, методик в тренировке пауэрлифтеров пока немного. Некоторые исследования даже диссертационного уровня носят констатирующий характер, базируются на описании существующей практики подготовки. Признание специфичности соревновательной двигательной деятельности в пауэрлифтинге не имеет экспериментального подтверждения.

Поэтому можно считать, что современная теория подготовки в пауэрлифтинге находится в стадии накопления фактического материала и первых обобщений.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Средства развития силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства

Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

1. Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

2. Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

В которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, подержания, противодействия и т.п.).

В которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. Так, для специальной силовой подготовки пловца лучше подойдет упражнение с эластическими приспособлениями, чем с отягощениями типа гантелей. В регби для игроков линии нападения лучше применять упражнения с сопротивлением и т.п.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

С увеличением веса тела относительная сила снижается. Для метателей, штангистов тяжёлого веса важное значение имеет абсолютная сила. В видах спорта, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц.

Место силовых упражнений в системе смежных занятий определяется закономерностями адаптации организма к условиям работы. Как известно в основе роста тренированности лежит приспособление организма к тем или иным тренировочным нагрузкам. При этом адаптация происходит быстрее, и, если в течение какого-то времени нагрузка остается стандартной, так как организму легче приспособиться к таким условиям.

С этой точки зрения неизменный комплекс силовых упражнений целесообразно повторять достаточно длительное время, варьируя при этом лишь величину отягощений и количество подходов. Однако это скоро приводит к тому, что нагрузка становится привычной, не способствующей существенным адаптационным сдвигам. К тому же однообразное выполнение одних и тех же упражнений психологически весьма утомительно. Поэтому через каждые 4-6 недель (а в некоторых случаях и раньше) комплекс следует видоизменять, включая в него несколько новых упражнений. Промежутки между занятиями должны быть такими, чтобы не утрачивался эффект от предыдущего занятия. Для этого должны проводиться, как правило, не менее трех занятий в неделю. Статические усилия можно применять как в основных занятиях, так и в домашних условиях (два-три раза в неделю), обновляя комплекс специальных упражнений (с целью воздействия на различные группы мышц) через 4-8 недель.

Таким образом, мы считаем данные средства развития силовых способностей основными средствами подготовки спортсменов пауэрлифтеров к соревнованиям.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: Автореф. дис. ...канд. пед. наук/ П.В. Перов; СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2005. - 24 с.
2. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика/Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов.-М.:Терра-спорт, 2000.- 127 с.
3. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: Терра-спорт, 2001.-519 с.
4. Фунтиков, Г. Вспомогательные упражнения в жиме лёжа/ Г.Фунтиков//Мир Силы.- № 7.- 2001.- С. 23-26.
5. Цуканов, В. Влияние объема и интенсивности тренировочных нагрузок на спортивные результаты в пауэрлифтинге/ В. Цуканов// Сб. науч. трудов.- Красноярск, 2001.- С. 45-48.
6. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства: Учебное пособие/ Б.И. Шейко.- Омск, 2000.- 134с.
7. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И. Шейко. - Издательство исследовательского отдела ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2004. - 543 с.
8. Шейко, Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров/ Б.И. Шейко// Мир силы. - 2008.- №4.- С.28-29.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Д. С. Кончаков

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

Актуальность. Современные способы тушения пожаров с применением разнообразной пожарной техники требуют от пожарных высококого мастерства и физической подготовки в работе. Умело действовать в сложных и трудных условиях борьбы с огнем, полностью используя мощность пожарной техники, может только волевой и всесторонне подготовленный пожарный работник. Наиболее эффективным средством воспитания этих качеств является пожарно-прикладной спорт, который органически вписывается во всю систему физической и профессиональной подготовки пожарного-спасателя. Большинство общепринятых средств, используемых сегодня в тренировочных занятиях спортсменов пожарно-прикладного спорта (ППС) не дают оптимальных спортивных результатов.

В ходе многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов возникла необходимость в повышении скоростных качеств, спорт-

сменам высокого спортивного мастерства, для достижения успешных спортивных результатов, возник вопрос, с помощью, какой методики, можно развить скоростные качества. Анализируя литературные источники, была выявлена слабая информативность методик в подготовке спортсменов пожарно-прикладного спорта.

В пожарно-прикладном спорте проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. Но основным проявлением скорости является бег по дорожке и по лестницам. «Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени» [4]. Специфика выполнения упражнений пожарно-прикладного вида спорта требует от спортсмена быстрых стартовых ускорений, быстрого бега по дистанции, скорости в подъеме по лестнице. Скоростные способности по праву являются одним из наиболее важных качеств спортсменов прикладников. Они в значительной мере определяет успех выступления в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

Объект исследования: Тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов пожарно-прикладного спорта в подготовительном периоде годичного цикла.

Предмет исследования: Методика развития скоростных способностей высококвалифицированных спортсменов пожарно-прикладного спорта в подготовительном периоде годичного цикла.

Цель исследования: Разработка и обоснование эффективности методики, основанной на использовании легкоатлетических упражнений, для повышения уровня скоростных способностей высококвалифицированных спортсменов пожарно-прикладного спорта

Гипотеза: Нами сделано предположение, что применение методики, основанной на использовании легкоатлетических упражнений, будет способствовать повышению уровня развития скоростных способностей высококвалифицированных спортсменов пожарно-прикладного спорта.

Для достижения поставленной цели в настоящей работе решались следующие **задачи:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Разработать методику, основанную на использовании легкоатлетических упражнений, для повышения уровня скоростных способностей высококвалифицированных спортсменов пожарно-прикладного спорта.

3. Апробировать и оценить эффективность разработки методики.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования.

Анализ научно-методической литературы, контрольные испыта-

ния, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки данных.

Проведя анализ научно-методической литературы было выявлено, что развитие скоростных качеств занимает важное место в подготовке высококвалифицированных спортсменов ППС. Для развития скоростных качеств была взята методика, основанная на использовании легкоатлетических упражнения, которые способствуют развитию скоростных качеств. Были составлены разнообразные комплексы, которые зависели от характера упражнения, их продолжительности, количества серии, интенсивности, отдыха между повторениями и сериями. Комплексы упражнений были включены в подготовительный период, тренировочные занятия, направление на развитие скоростных качеств, выполнялись 3 раза в неделю, на протяжении 4 месяцев.

Комплексы включали легкоатлетические упражнения, способствующие развитию скоростных качеств, такие как: бег с высоким подниманием бедра; колесо; ходьба широкими выпадами с последующим переходом в бег; броски, толчки и удары по набивному мячу передней частью стопы; прыжки на месте на двух-одной ноге; бег по наклонной дорожке под уклон до 1-3°; бег с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку; бег 30,60 метров; бег по ступенькам и т.д.

Проведя анализ научно-методической литературы, было выявлено, что быстрота - качество врожденное, что нельзя, например, стать бегуном на короткие дистанции, если нет соответствующих природных данных. Однако практика подтверждает, что в процессе систематической многолетней тренировки спортсмен может развить качество быстроты в очень большой мере.

В ходе исследования разработана методика, направленная на использовании легкоатлетических упражнений, для повышения уровня скоростных способностей высококвалифицированных спортсменов пожарно-прикладного спорта.

Внедрение методики, основанной на использовании легкоатлетических упражнениях позволило повысить уровень скоростных способностей у высококвалифицированных спортсменов пожарно-прикладного спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Платонов Н.Х. Пособие по пожарно-прикладному виду спорта / Н. Х. Платонов, С.И. Тимошенко, Ю.Т. Чихачев. - М., Стройиздат, 1971.
2. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. -К.: Олимп. л-ра, 2009.
3. Попов В.Б. 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. -М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2002.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Академия, 2002.

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВАВАНИЯ

Т.А. Суханова, О.С. Гусяков

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Актуальность. Важность скоростно-силовой подготовки для боксеров не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности.

Во многих исследованиях указывается на то, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки.

Но используя только эти средства подготовки нельзя, да, наверное, и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют боксеру ускорить процесс освоения новых технических действий.

В данном случае, если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств [1].

Исследование возможностей совершенствования техники с помощью увеличения вариативности и сложности технических действий, а также развития физических качеств весьма многообразны.

При этом используется весь комплекс средств и методов тренировки. Но ведущими являются упражнения, направленные на развитие «взрывных» усилий, ориентированных на улучшение техники спортивного движения.

Развитие скоростно-силовых способностей во всем диапазоне внешних сопротивлений, присущих деятельности боксера, увеличивается при одновременном повышении максимальных величин быстроты и силы, что характерно для начинающих спортсменов [3].

Сочетание силовых и скоростных компонентов при преимущественном росте показателей максимальных усилий более типично для высококвалифицированных спортсменов.

С повышением уровня мастерства обнаруживается тенденция к использованию более интенсивных и специализированных воздействий.

Как отмечается Ю.В. Верхошанским, самое лучшее средство специальной скоростно-силовой подготовки само соревновательное упражнение. Но в практике частое его использование связано с большими затратами нервной и физической энергии. В связи с этим в тренировках применяются упражнения, воздействующие с различной степенью на отдельные параметры соревновательного движения. Поэтому необходимо тщательно подбирать средства, учитывающие специфичность и локальность воздействий [2].

В тренировочной деятельности используются средства с проявлением максимальных усилий для образования координационных связей, позволяющих прогрессировать в данном упражнении.

В настоящее время существует три пути развития скоростно-силовых способностей:

1. Совершенствование межмышечной координации.
2. Совершенствование внутримышечной координации.
3. Совершенствование собственной реактивности мышц.

Для первого пути используются упражнения. Сходные с соревновательными.

Для второго - необходимо задействовать три показателя: оптимальное количество двигательных единиц, высокая частота импульсации мионов мотонейронов, оптимальное синхронизирование всех мотонейронов [5].

То есть необходимо использование упражнений с большими отягощениями.

Для третьего способа характерно применение отягощений 7 - 13 ПМ (повторного максимума), применяемых в тренировочной деятельности культуристов.

Исследование силовых способностей в боксе, показало, что «взрывные» усилия в значительной мере и степени характеризуют спортивное мастерство боксера.

Потому что, у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования происходит уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс планирования подготовки, предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объему и напряженности нагрузки [4].

Таким образом, при всем многообразии силовых проявлений наиболее значительными являются скоростно-силовые возможности, с помощью которых решается одна из основных смысловых задач выполнения высокоэффективных атакующих действий при значительном сопротивлении соперника.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера /Б.И. Бутенко.- М.: Физкультура и спорт, 2000.-175 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 340 с.
3. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах /А.В. Гаськов. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 2000. - 210 с.
4. Дегтярев И.П. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры / И.П. Дегтярев. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 398 с.
5. Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджан. - Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2001. - 250 с.

РОЛЬ СУДЬИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

К.В. Якимов, Э.Э. Кугно

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

Спортивные судьи всегда были на острие критики, хотя очевидно, что без них немислим современный спорт. Проблемы с необъективным судейством были зафиксированы уже в 1906 году на внеочередных играх в Афинах. Судьи из страны-хозяйки Олимпиады очень симпатизировали своим тяжелоатлетам, так что греческим силачам засчитывали взятый вес, даже если им не удавалось удержать штангу. Два года спустя в Лондоне британский боксер Дуглас выиграл в среднем весе благодаря судье, который приходился ему родным отцом. В СССР развитию спортивного судейства уделялось много внимания. Это неудивительно, ведь в рядах физкультурных организаций СССР насчитывалось более 250 тыс. судей, отдававших значительную часть своего досуга, на общественных началах, делу организации и проведения спортивных соревнований. На протяжении десятилетий в Советском Союзе было принято несколько нормативных актов об организации спортивного судейства, например, Приказ Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР от 10 июля 1954 г. №200 «О мерах улучшения работы судейских коллегий и судей по спорту» и т.д.

Федеральный закон 2007 года «О физической культуре и спорте в РФ» дает в п.21 статьи 2 определение спортивному судье: спортивный судья - физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Общероссийские спортивные федерации обязаны разрабатывать в установленном порядке квалификационные требования к присвоению соответствующих квалификационных категорий спортивных судей. По данному вопросу в 22 статье Положения о Единой всероссийской спортивной классификации раскрывается установление порядка присвоения квалификационных категорий спортивных судей и т.д.

На взгляд практически всех специалистов спортивной науки к настоящему времени нет таких спортивных соревнований, для которых не был бы необходим спортивный судья (их коллективы — бригады, коллегии и т.д.). По сути, само наличие правил спорта, а также регламента (положения) у соревнования в качестве его обязательного атрибута однозначно подразумевает наличие нейтрального субъекта способного контролировать текущее соблюдение данных документов спортсменами и иными лицами. Неудивительно, что новый закон о спорте бесспорно относит спортивного судью к участникам спортивного соревнования.

Судья — жизненно важная часть спортивного действия, его цели — поддерживать ценности FairPlay, защищать игроков и игру. Кроме того, квалифицированное судейство влияет на повышение мастерства игроков. Правильные действия и решения арбитра способные помочь развитию таланта игроков.

Иными словами, спортивное судейство требует достаточной административной дистанции от основных участников соревнования (клубов и спортсменов). Как правило, спортивные судьи и их назначение — это прерогатива организатора спортивного соревнования. Чтобы понять, что может включаться в статус спортивного судьи нужно обращаться к текстам регламентов соответствующих соревнований.

Следует обратить внимание на то, что спортивные судьи начинают осуществлять свои полномочия не только вовремя самого соревновательного процесса, например, непосредственно матча. Целый комплекс обязанностей установлен для их выполнения как до начала непосредственно соревнования, так и после него.

Следует подчеркнуть, что спортивные судьи могут нести особую ответственность за некачественное судейство. Говоря об ответственности спортивных судей нельзя не упомянуть и Уголовный кодекс РФ (Статья 184. Подкуп участников и организаторов профессиональных спортивных соревнований, и зрелищных коммерческих конкурсов), который установил уголовную ответственность за подкуп спортивного судьи.

Концепция призвана решить задачу: добившись массового пополнения судейского корпуса обученными кадрами, обеспечить арбитрами все соревнования базового (любительского и полупрофессионального) уровня в нашей стране и гарантировать «путь наверх» самым квалифицированным и достойным, т.е. талантливым, порядочным, трудолюбивым.

Верховного совета по судейству, требовал введения такого закона на

протяжении десятилетия. Новый закон касается судей всех видов спорта и всех уровней. Возможно, в России следует предусмотреть аналогичные меры по поддержке престижа профессии спортивного судьи и его социальной защите, например, стоит включать в их гражданско-правовые договоры условия об оплате взносов на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве.

Следует большое внимание уделять регламентному регулированию деятельности спортивных судей — именно на этом саморегулируемом уровне сейчас, после адекватного государственного регулирования, концентрируются возможности предоставить спортивному судейству достойное место в обеспечении развития соответствующего вида спорта

Многочисленные соревнования по спортивным играм имеют существенное значение в приобщении к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей, подростков и молодых людей. В этой связи необходимы правильная организация и профессиональное качество судейства соревнований.

Стремительное развитие современного спорта, и в частности спортивных игр, налагает серьезную ответственность на спортивных судей, прежде всего в плане воспитания игроков, тренеров, официальных лиц и зрителей. При этом следует помнить, что спортивные судьи - сначала воспитатели, а уж потом арбитры конкретного поединка. Они обязаны прививать игрокам чувство уважения: к своим товарищам по команде, соперникам, организаторам, судьям и зрителям

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вихров К.Л. Подготовка футбольного арбитра / К.Л. Вихров. – Киев: Здоровье, 1987. – 200 с.
2. Гринбергас Я.И. Методические указания судьям по гандболу / Я.И. Гринберг. – Вильнюс, 1997. – 20 с.
3. Гезенцев В.Р. Судейство соревнований по волейболу / В.Р. Гезенцев, А.А. Поташник. – М.: ФиС, 1968. – 88 с.
4. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе / М.А. Давыдов. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
5. Зуев Н.В. Развитие наблюдательности у спортивного арбитра // Современные психолого-педагогические технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / Н.В. Зуев. – Москва-Белгород: Ч 1, 1999. – С. 191.
6. Кузнецов Ю.Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке // Теор. и практ. физ. Культ / Ю.Ф. Кузнецов. – 2000. - № 7. – С. 34-38.
7. Крамской С.И. Воспитательная роль арбитра в спортивных играх / С.И. Крамской // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2001. – № 9.

НАПРАВЛЕНИЕ VI.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР
СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДАХ ОБУЧЕНИЯ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Т.А. Агафонова, В.В. Распутин

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

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Существуют следующие разновидности АФК: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности для инвалидов (спортивный туризм), креативные (художественно-музыкальные) и телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры.

АФК применяется в специализированных детских садах, школах, ВУЗах, центрах социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов, физкультурно-оздоровительных комплексах, ДЮСШ (спортивных школах) и других учреждениях.

Цель АФК – улучшение качества жизни и социализация.

Демонстрационные материалы, которые повышают наглядность, и эффективность словесных методов в изобилии встречаются в предметных цифровых образовательных ресурсах: плакаты или слайды, плака-

ты-иллюстрации, плакаты-схемы, интерактивные плакаты, комплексные интерактивные таблицы. Включение таких материалов в структуру занятия не только повысит интерес инвалида, поскольку практически все материалы ресурсов выполнены на высоком уровне, но и сэкономит время на подготовку к данному занятию. В случае, если инвалид не нашел уже готовых интересующих его материалов, он может самостоятельно их создать. Для создания собственных иллюстративных материалов, таких как рисунки, схемы (например, при объяснении выполнения упражнений) можно воспользоваться графическими редакторами, текстовым процессором.

Изложение новой темы урока, как правило, сочетается с применением средств наглядности: в дидактике, выделяют методы показа и методы демонстрации.

Метод показа включает в себя показ плакатов, схем, и пр., которые можно создавать самим с помощью компьютерных технологий, так и использовать уже существующий набор таких иллюстраций в цифровых образовательных ресурсах и сети Интернет.

Метод демонстрации включает в себя демонстрацию фильмов, видео-образцов. Видеоролики, анимации иллюстрирующие пути решения изучаемых вопросов не только не займут много времени (по продолжительности они не более 7 минут), но и могут быть остановлены в любое удобное для рассказчика время. В случае, когда словесные методы направлены на изучение существенных свойств изучаемого объекта, следует, чтобы ученики имели данный объект или его модель перед глазами, что облегчит восприятие материала. Объект или его модель удобно проецировать на экран. Четкую и отвечающую всем требованиям преподавателя иллюстрацию просто создать в любом из графических редакторов (Paint, Photoshop, CorelDraw). Ключевые и важные моменты в объяснении целесообразно также выделить и оформить в виде отдельного изображения, слайда с привлечением таких программных продуктов как MS Word, MS Publisher, которые являются общедоступными в образовательных учреждениях.

При проведении практических педагог предлагает решать конкретные прикладные задачи. Для более наглядного проведения практических занятий необходимо использовать различные фотографии, рисунки, слайды, видеоролики, которые характеризуют поставленную практическую задачу.

В случае организации индивидуального или фронтального опроса можно использовать модели объектов, созданные на компьютере, что позволит разнообразить виды вопросов. При фронтальном опросе возможно проецирование списка вопросов для обдумывания лаконичного ответа при условии, что ответ на вопрос предполагает некоторые рассуждения.

В настоящее время созданы программы, облегчающие учителю проведе-

ние письменного контроля: проверочные тематические работы, наборы тестов, которые проверяются мгновенно, и в которых предусмотрена возможность просмотра учеником уже проверенных собственных ответов. Варианты контрольных, самостоятельных работ так же удобно проецировать на экран.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С.Барчуков, А.А.Нестеров. - М.: Academia, 2014.- 528 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта / А.А.Васильков – М.: Феникс, 2014. – 379 с.
3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре /Матер. всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2000.
4. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Компьютерный дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» /Матер. всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2000.
5. Горбунов Г. Д., Гогунев Е. Н. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунев. – М.: Academia, 2014.- 256 с.
6. Жбанков О.В., Соловьев Е.В. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе // Теор. и практ. физ. культ. - 2014, № 6.
7. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 192 с.
8. Информатизация общего среднего образования: науч.-метод. пособие /под ред. Д. Ш. Матроса. – М.: Педагогическое общество России, 2014. – 384 с.

КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Л.В. Верницкая

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

Проблема детского ожирения приобретает глобальные масштабы и в России. По данным Министерства здравоохранения РФ, на сегодняшний день выявлено более 250 тысяч детей в возрасте до 14 лет, страдающих той или иной степенью ожирения. Причем, статистика имеет устойчивую тенденцию к росту. В 2012 году детей с избыточным весом насчитывалось чуть больше 235 тысяч человек, а в 2013 году – 250 тысяч человек

Частота заболевания избыточной массой тела, среди детей школьного возраста по России в возрасте от 7 до 10 лет, колеблется от 5-8% у дошкольников до 20-22% у детей школьного возраста. Девочки имеют ожирение в 2-5 раз чаще, чем мальчики, поэтому особую актуальность приобретают всевозможные попытки улучшить исходы лечения, расши-

рить диапазон помощи больным и значительно повысить эффективность реабилитации при ожирении детей в возрасте от 7 до 10 лет, при применении рационально составленных комплексов лечебной физкультуры при различных стадиях заболевания, как в индивидуальных, так и в групповых занятиях.

Цель исследования состояла в теоретическом обосновании возможности применения комплексов лечебной физкультуры для коррекции массы тела детей в возрасте от 7 до 10 лет, страдающих ожирением.

Ожирение – избыточное отложение жира в тканях ребенка, в основном в подкожной жировой клетчатке и брюшной полости. Различают первичное ожирение (переедание, малая подвижность, наследственная предрасположенность) и вторичное ожирение (развивается на фоне заболевания желез внутренней секреции и нервной системы). Данный вид ожирения встречается крайне редко – 5% случаев. Чаще всего ребенок страдает избыточной массой тела, исключительно из-за переедания и малоподвижности в повседневной деятельности.

Ожирение является серьезным заболеванием, нуждающимся в специальном лечении, оно может существенно влиять на все важнейшие органы и системы, являясь фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь и т.д.).

Кроме того, существует зависимость между степенью ожирения и выраженностью дыхательной недостаточности. Высокое стояние диафрагмы у детей с ожирением уменьшает ее экскурсию и способствует развитию воспалительных процессов в бронхолегочной системе (бронхит, пневмония, ринит, трахеит). Выявляются заболевания желудочно-кишечного тракта (хронический холецистит, желчнокаменная болезнь, хронический колит). Печень у таких больных обычно увеличена вследствие жировой инфильтрации и застоя.

Из-за ожирения возрастает статическая нагрузка на опорно-двигательный аппарат (суставы нижних конечностей, позвоночник), возникают артрозы коленных и тазобедренных суставов, плоскостопие, грыжи межпозвоночного диска, остеохондроз, развивается диабет. Ожирение может лежать в основе функциональных нарушений деятельности нервной системы (ослабление памяти, головокружения, головные боли, сонливость днем и бессонница ночью). Возможно возникновение депрессивного состояния: жалобы на плохое самочувствие, переменчивость в настроении, вялость, сонливость, одышка, боли в области сердца, отеки и т.п.

Главной причиной ожирения является неправильная культура питания. Для ребенка очень опасна пища, содержащая большое количество жиров, а именно всевозможные фастфуды, сэндвичи и выпечки. Суточная калорийность питания увеличивается до 30%, а при этом энергия почти не расходуется.

Еще одна причина ожирения - малоподвижный образ жизни, гиподинамия – понятие, которое все чаще встречается в медицине. Отсутствие физических нагрузок, сокращения мышц, ограничение двигательной активности влечет за собой нарушение обмена веществ, уменьшение кровоснабжения тканей, снижение тонуса сосудов. Развитие технического прогресса негативно сказывается на увлечениях детей. Компьютер и телевизор вытесняет активные игры во дворе.

Кроме того, причиной тучности детей может быть строение и особенность распределения жировой клетчатки, которая также передается по наследству.

Диагноз ожирения основан на измерении массы тела, сопоставлении ее со средним табличным показателем для ребенка данного возраста, пола и длины тела и расчете (в %) её дефицита или избытка (таблица 1).

Таблица 1

Показатели степени ожирения детей возможности возникновения
сопутствующих заболеваний

Тип ожирения	ИМТ кг/м ²	Риск сопутствующих заболеваний
Норма	18,5-24,9	обычный
Избыточная масса	25,0-29,9	повышенный
Ожирение I ст.	30,0-34,9	высокий
Ожирение II ст.	35,0-39,9	очень высокий
Ожирение III ст.	40,0 и более	чрезвычайно высокий

Индекс массы тела (ИМТ) вычисляют по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}} \left(\text{кг/м}^2 \right)$$

Без визуального осмотра ребенка невозможно судить, за счет какой, составляющей произошло нарушение массы тела — избытка жировой, мышечной, массы и массы внутренних органов или нескольких компонентов одновременно. Поэтому для оценки количества жировой ткани в организме используют более точные методы, например, калиперометрию.

Радикальными методами терапии при любом типе ожирения считаются: ограничение питания и повышение расхода энергии. На взгляд автора данной статьи для эффективного и наиболее оптимального лечения ожирения детей 7-10 лет необходимо использовать комплексы лечебной физкультуры. Стимулирующее действие физических упражнений, представленных в данных комплексах, способствует повышению неспецифической сопротивляемости организма, обеспечивая тем самым сочетанное влияние в комплексной терапии местного и общего воздействия.

Применение комплексов лечебной физкультуры для коррекции массы тела детей с ожирением может способствовать решению следующих задач:

1. Стимулировать обмен веществ и повысить окислительно-восстановительный процесс и увеличить энергозатраты.
2. Снизить массу тела в сочетании с диетотерапией.
3. Способствовать нормализации жирового и углеводного обмена.
4. Способствовать улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма, страдающих при ожирении.
5. Адаптировать организм ребенка к физическим нагрузкам.
6. Воспитать желание активно и систематически заниматься физической культурой.

Таким образом, комплексы лечебной физкультуры должны стать важным и неотъемлемым элементом комплексной реабилитации детей больных ожирением.

Лечебная физкультура назначается во всех доступных формах, подбор комплексов должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям больных, обеспечивая повышенные энергозатраты. Целесообразно использование физической нагрузки средней интенсивности, способствующей усиленному расходу углеводов и активизации энергетического обеспечения за счет расщепления жиров.

Занятия лечебной физкультурой необходимо проводить в виде макроциклов, которые подразделяются на два периода: вводный, или подготовительный, и основной. Во вводном (подготовительном) периоде основная задача — преодолеть сниженную адаптацию к физической нагрузке, восстановить обычно отстающие от возрастных нормативов двигательные навыки и физическую работоспособность, добиться желая активно и систематически заниматься физкультурой.

Как было уже отмечено, лечебная физкультура применяется для того чтобы стимулировать обмен веществ, за счет повышения скорости окислительно-восстановительных процессов и увеличения энергозатрат, способствовать улучшению нарушенного функционального состояния сердечно-сосудистой системы и дыхания, снизить массу тела больного, повысить физическую работоспособность, содействовать нормализации жирового и углеводного обмена.

С этой целью применяются следующие формы лечебной физкультуры: лечебная гимнастика (с вовлечением крупных мышечных групп), дозированная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, самомассаж. Основной период предназначен для решения всех остальных задач лечения и восстановления. Помимо утренней гигиенической и лечебной гимнастики, больным рекомендуют дозированную ходьбу и бег, прогулки, спортивные игры, активное использование тренажеров, специальные физические упражнения в бассейне. В последующем физические упражнения направлены на то, чтобы поддержать достигнутые ре-

зультаты реабилитации; применяются бег, плавание, велосипед, зимой — ходьба на лыжах.

Следует отметить, что существуют противопоказания использования лечебной физкультуры, которые важно учитывать при той или иной стадии заболевания ребенка. К таким противопоказаниям относятся:

1. Тяжелые нарушения функции сердечно-сосудистой системы со значительной неустойчивостью АД.
2. Острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей в период интоксикации и (температурной реакцией выше 37,0° С)
3. Заболевания кожи с нарушением ее целостности, а также гнойничковые поражения кожи.
4. Туберкулез внутренних органов и кожных покровов.
5. Декомпенсация основных органов и систем.
6. Психические заболевания.
7. Новообразования любой локализации.
8. Кровотечение.

При проведении занятий лечебной физкультурой с детьми 7-10 лет, страдающих ожирением, необходимо следить за показателями их здоровья, измерять величину артериального давления и подсчитывать пульс до занятия, в середине и после окончания занятия. Кроме того, проводятся антропометрические методы контроля (вес, рост, окружности грудной клетки, талии и бедер) с расчетом индекса массы тела; а также функциональные тесты, например, проба Мартинэ, с дозированной физической нагрузкой.

По нашему мнению, наиболее эффективными упражнениями для коррекции массы тела детей 7-10 лет будут следующие: лечебная гимнастика (с вовлечением крупных мышечных групп), дозированная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, самомассаж, упражнения для мышц брюшного пресса, аэробные и силовые упражнения, упражнения на тренажерах, бег, спортивные игры, плавание.

Эффективность реабилитации значительно возрастет, если применить рационально составленные комплексы лечебной физкультуры при различной стадии ожирения для каждого ребёнка индивидуально, в том числе при групповых занятиях и для самостоятельного занятия на дом.

Улучшение и нормализация эмоционального тонуса больных, оздоровление их нервно-психической сферы может быть достигнуто за счет игровых элементов, пособий и снарядов, а также при включении в содержание занятий игр.

Вывод: Проведённый анализ научно-методической литературы по данной теме позволяет заключить, что применение различных комплексов лечебной физкультуры при коррекции массы тела детей 7-10 лет, страдающих ожирением, эффективно будет способствовать достижению положительного результата, а именно – коррекции массы тела в сочетании с улучшением физического и эмоционального состояния.

Следующим направлением нашего исследования станет разработка, внедрение и оценка эффективности групповых комплексов лечебной физкультуры для детей 7-10 лет, имеющих избыточную массу тела.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник для студентов мед. вузов / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 1999. - 250 с.
2. Иванова С.М. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте / С.М. Иванова. — М.: Медицина, 1983.
3. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте /А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - М.: Речь, 2007.— 472 с.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений/ С.Н. Попов. - М.: Феникс 2005. – 603 с.
5. Фонарев М. И. Справочник по детской лечебной физкультуре/ М.И. Фонарев. - М.: Медицина, 1983.— 360 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

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

*г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6*

Адаптивная физическая культура- это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), как правило, не могут посещать общеобразовательные организации (далее – ОО) и находятся на домашнем обучении. Они проходят обучение только по базовым предметам: математика, русский язык, чтение, в старших классах – биология, химия. Возникает проблема освоения программы по таким учебным предметам, как музыка, изобразительное искусство и физическая культура. Педагогический коллектив МБОУ СОШ № 6 г. Ангарска (далее – СОШ № 6) около 10 лет работает с учащимися с ОВЗ. Рядом с СОШ № 6 расположен детский сад компенсирующего вида, на базе которого обучаются дети с ОВЗ с 1-го по 4-й классы. Учащихся 5-х классов ранее переводили на домашнее обучение, т. к. в ОО не было возможности оборудовать кабинеты и создать все необходимые условия для учеников с ОВЗ.

У обучающихся, имеющих ДЦП, как правило, ярко выражены двигательные нарушения рефлекторного характера, нарушена координация, повышен тонус мышц, поэтому им сложно управлять своими движениями, что необходимо учитывать при подготовке уроков физической культуры. Прежде всего, при работе с учащимися, имеющими ДЦП, важно их мотивировать на получение хорошего результата. Формирование интереса, мотивации возможно только при правильной организации занятий. Практика показала, что в работе очень помогает использование элементов игры. Необходимо создавать ситуации, при которых учащийся, имеющий ДЦП, может проявить инициативу в своих двигательных действиях – потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, принять участие в игре. Игр должно быть много, разнообразных и интересных, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то обучающийся отказывается работать, если они слишком легкие – ему становится неинтересно. Правила игры нужно корректировать под ту группу учащихся, которая в нее играет. Например, если водящим становится обучающийся, который не может ходить, а только ползает, правилами оговаривается, что все участники опускаются на колени, тем самым водящий становится приближенным к остальным обучающимся. В процессе занятий учащимся, имеющим ДЦП, свойственна высокая утомляемость, поэтому при такой серьезной физической и психической нагрузке необходимо чередовать активную работу и отдых. Важен своевременный переход к другой деятельности. До наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

Для получения результата, занятия должны проводиться в ОО и дома постоянно и непрерывно. На уроках физической культуры с учащимися можно играть в следующие подвижные игры:

- игры с элементами ползания, ходьбы, бега, метания;
- игры с преодолением различных препятствий;
- спортивные игры по упрощенным правилам – волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Упрощенные правила заключаются в том, что учащийся участвовать в игровом процессе, а не победить любой ценой. Команды не соперничают за владение мячом, а стараются помогать друг другу. Допустим, если игрок добежал до баскетбольного кольца с мячом, но не смог добросить его до кольца, то ему дается еще одна попытка броска. Т. к. ведение мяча до кольца – очень сложное двигательное действие для учащихся, имеющих ДЦП. Темп игры и скорость передвижения намного медленнее, чем в обычной игре.

Точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела позволяют гимнастические упражнения. Они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Их учащиеся, имеющие ДЦП, выполняют как без предметов, так и с различными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом, уп-

ражнения на мячах различного диаметра. Очень нравится им заниматься на больших упругих мячах – фитбол-гимнастикой. В СОШ № 6 применяют фитболы разного размера в соответствии с ростом и возрастом обучающегося. Вибрация, возникающая при сидении на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (лечением верховой ездой). При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Любое занятие начинается с разминки, в которой можно использовать зарядку для глаз, разминку для языка, пальчиковую гимнастику, общеразвивающие упражнения. В основной части урока – изучение нового материала, повторение ранее изученного. На каждом занятии обязательно выполняются упражнения на гибкость и растяжку. Особое внимание необходимо уделять растяжке, которая усиливает кровообращение и скорость протекания обменных процессов. Движения становятся более раскованными, их амплитуда увеличивается. Упражнения на растяжку достаточно сложны для выполнения. И поэтому учащиеся не очень любят их делать, следовательно, необходимо придумать и реализовать очередную игру. Например, катим мячик по прямой ноге от бедра до голеностопа, при этом оговаривая, что это паровозик едет к заболевшей бабушке и везет внучку. Есть еще вариант с колобком, где он катится по прямым ногам и прячется от волка за стопы. Ноги учащегося при этом вместе, колени прямые. Когда внимание учащихся переключено от личных ощущений на сказочного героя, то и упражнения выполняются намного эффективнее.

При работе с учащимися, имеющими ДЦП, желательно не скрывать своих эмоций. Когда педагог сопереживает, открыто, то учащиеся стараются и порадовать учителей, и насладиться своими успехами сами. Когда на уроке физической культуры учащийся, имеющий ДЦП, первый раз встает самостоятельно на ноги, очень трудно сохранять эмоционально нейтральное состояние. Чувствуя поддержку со стороны учителя, такой обучающийся на каждом уроке старается вставать на ноги без посторонней помощи. Потому что одна из главных целей учителя физической культуры – поставить на ноги учащихся, имеющих ДЦП, чтобы они могли самостоятельно ходить.

Приспособления для формирования навыка ходьбы у обучающихся с ДЦП:

- щит, состоящий из двух частей: вертикальной стенки и горизонтальной площадки для опоры. Вертикальная стенка высотой не менее роста обучающегося, изготовлена из деревянных брусков по 3–4 см шириной, укрепленных друг от друга на расстоянии 2–3 см для удобства фиксации ног в

области коленных суставов. Горизонтальная часть щита соединена с вертикальным подвижным креплением с целью возможности изменения угла опоры стоп, что используется для устранения тугоподвижности в голеностопных суставах. Щит крепится к гимнастической стенке с наклоном 45°. Не следует ставить его вертикально;

- гимнастическая стенка;
- стулья разной высоты (три и более);
- гимнастическая палка;
- мяч;
- канат.

Общие методические указания: Количество повторений от 50 до 100 раз в зависимости от степени тренированности обучающегося. Темп движений – средний. Учитель следит за правильностью выполнения движений.

Для того чтобы отследить, какие изменения происходят в процессе работы, учитель физической культуры проводит **тестирование по пяти физическим качествам** (выносливость, гибкость, сила, скорость, координация). Тесты подобраны с учетом выполнения их обучающимися с ОВЗ:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость учащегося.

2. Подъем в сед из положения лежа за 30 с (количество раз). Исходное положение – лежа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу). Если обучающийся не может самостоятельно подняться, ему предлагается держаться за руку партнера и тем самым помогать себе подниматься.

3. Наклон вперед из положения сидя. Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3 с. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «–» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0» (нормальная гибкость касания); результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

4. Метание теннисного мяча в цель проводится с расстояния 2–4 м в вертикальную мишень. Размеры мишени 1,5 x 1,5 м, в которой сделаны круглые отверстия диаметром 10 см, 15 см и 20 см. Обучающемуся

предоставляется право выполнить три попытки. Засчитывается количество попаданий в отверстия мишени. Техника выполнения броска мяча допускается любая, исходя из возможностей обучающегося («из-за спины через плечо», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сверху», «прямой рукой сбоку»).

5. Удержание прямых ног в положении лежа на спине, руки расположены сзади упор на предплечье. Необходимо удерживать прямые ноги на уровне 45° к полу (допускается небольшое сгибание ног в коленях). Учитывается время, которое проходит от поднятия ног учащимся в положение 45°, до касания пола пятками.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Восстановительное лечение постгиподинамических состояний: метод. реком. / З.М. Атаев [и др.] - М., 1977. - 33 с.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
3. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995.- 400 с.
4. Популярная медицинская энциклопедия / гл.ред. Б.В. Петровский. - М.: Советская энциклопедия, 1987.-704 с.

ИСТОРИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

В.А Баженова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Паралимпийские игры- это международные спортивные соревнования для инвалидов. Проводятся после главных Олимпийских игр. Название «Паралимпийские игры» первоначально было связано с термином «paraplegia» , поскольку первые регулярные соревнования проводились среди людей с заболеванием позвоночника. А позже в Паралимпийских играх приняли участие спортсмены с другими видами инвалидности. Термин «Паралимпийские игры» был переосмыслен как «рядом, вне Олимпиады»: слияние греческого предлога “Para” и слова “Olympics”. Новая интерпретация должна была свидетельствовать о проведении соревнований среди людей с инвалидностью параллельно и равноправно с Олимпийскими играми. Впервые термин «Паралимпийские игры» упоминается в связи с проведением Игр 1964 года в Токио. Официально это название было утверждено в 1988 году, на зимних играх в Инсбруке. До 1988г. Игры назывались «Сток-Мандевильскими». Идея создания Паралимпийских игр принадлежит нейрохирургу Людвигу Гуттману.

Первые Паралимпийские зимние игры состоялись в 1976 году в Шве-

ции, в Орнсколддсвике. В программе было заявлено две дисциплины: лыжные гонки и соревнования по горным лыжам. Участвовали более 250 спортсменов с инвалидностью по зрению и спортсмены с ампутированными конечностями из 17 стран.

Начиная с Игр 1992 года, которые прошли во Франции в Тигнесе и Альбервиле, Паралимпийские зимние игры проходят в тех же городах, что и Олимпийские зимние игры.

С развитием Паралимпийского движения начали создаваться спортивные организации для людей с различными категориями инвалидности. Так, в 1960 году в Риме был учрежден Комитет по Международным Сток-Мандевильским играм, который позже превратился в Международную федерацию Сток-Мандевильских игр.

В 1978 году была создана Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом, за ней в 1981 году последовала Международная федерация спорта слепых, а в 1986 году - Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта. В 1960 году в Рим спустя несколько недель после Олимпийских игр, прошли 9-е Ежегодные международные Сток-Мандевильские игры. Как следствие этого символического действия и участия в этих играх более 400 спортсменов из 23 стран они чтятся как первые Паралимпийские игры. Было решено, что каждый четвертый год эти игры будут проводиться в стране олимпиад и будут считаться Олимпийскими играми инвалидов.

Людвиг Гуттман разработал и опубликовал в «Книге Сток-Мандевильских игр для парализованных» первый в истории регламент проведения соревнований по видам спорта для инвалидов. Вначале Паралимпийское движение развивалось путем создания различных спортивных организаций для людей с конкретными формами инвалидности, известных сегодня как Международные организации спорта для инвалидов.

Впервые Паралимпийская эмблема появилась на Паралимпийских зимних играх в Турине в 2006 году. Логотип составляют расположенные вокруг центральной точки три полусферы красного, синего и зеленого цветов – три агитоса. Этот символ отражает роль МПК в объединении спортсменов с инвалидностью, которые своими достижениями вдохновляют и восхищают мир. Три полусферы, цвета которых – красный, зеленый и синий - широко представлены в национальных флагах стран мира, символизируют Разум, Тело и Дух.

Паралимпийские игры в Сочи 2014 побили все предыдущие рекорды! Наши российские спортсмены завоевали 80 медалей! Другие ошеломляющие цифры ниже, статистику привела Комсомольская Правда.

547 спортсменов из 45 стран приняли участие в Паралимпийских играх в Сочи. 72 комплекта медалей в 5 паралимпийских видах спорта было разыграно за 9 соревновательных дней. 80 медалей завоевали рос-

сийские паралимпийцы в Сочи-2014- это рекорд. 180 часов эфира- российские телеканалы впервые показали Игры в максимальном объеме. 8000 волонтеров помогли в организации соревнований, в общей сложности отработав 80 000 смен.

Для проведения Паралимпийских игр определили следующие летние виды спорта: академическая гребля, баскетбол на колясках, бочке, велосипедный спорт, выездка, голбол, гребля на байдарках-эта игра для инвалидов будет включена в программу игр с 2016 года, дзюдо, лёгкая атлетика, настольный теннис, паратриатлон, парусный спорт, плавание, пулевая стрельба, регби на колясках, сидячий волейбол, стрельба из лука,

теннис на колясках, тяжёлая атлетика, фехтование на колясках, футбол 5х5, футбол 7х7.

Основные зимние виды спорта: горные лыжи- включает слалом, гигантский слалом, суперкомбинацию, скоростной спуск, пара-сноуборд, кёрлинг на колясках, лыжные гонки, биатлон, ледж-хоккей.

В таблице можно проследить стабильный рост завоеванных медалей паралимпийцами, что свидетельствует о заинтересованности Паралимпийских игр в России большого внимания спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица

Место и год проведения	Золотых	Серебряных	Бронзовых	Всего
Лиллехаммер – 1994 г.	11	11	8	30
Нагано – 1998 г.	12	10	9	31
Солт -Лейк -Сити - 2002 г.	7	9	5	21
Турин-2006г.	13	13	7	21
Ванкувер-2010г.	12	16	10	38
Сочи-2014г.	30	28	22	80

Благодаря Людвигу Гуттману люди с ограниченными возможностями здоровья могут продемонстрировать свои навыки в спорте, на что они способны, а не быть отдельной ячейкой общества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов.- Малаховка, 1993 г.
2. Сладкова Н.А. Паралимпийское движение: учебное пособие / Н.А. ь Сладкова. – М., 2000 г.
3. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов / А.Г. Трушкин, [и др.]– Ростов-на-Дону: "ЦВВР". - 2000 г.

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ, КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ РЕМИССИИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Я.А. Бандуровская

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Многие больные астмой часто задают вопрос: «Можно ли заниматься физкультурой или любительскими видами спорта?» Однозначно на этот вопрос ответить нельзя. Бронхиальная астма на сегодняшний день, к сожалению, является распространенной болезнью. Это заболевание характеризуется воспалением органов дыхательной системы, которое приводит к затруднительному поступлению воздуха в организм. По самым скромным подсчетам в мире от нее страдает от 250 до 500 миллионов человек. Важность спорта для больных астматиков неопределима. Многочисленные исследования подтвердили – тренировки способствуют стабилизации состояния и даже уменьшают количество потребляемых медикаментов. Тем более что перечень «разрешенных» видов спорта довольно широк.

Во время занятий спортом при астме могут возникнуть две проблемы: аллергены и загрязняющие вещества в воздухе будут затруднять дыхание; физическая нагрузка может спровоцировать приступ астмы.

Однако это не говорит о том, что спорт и бронхиальная астма – понятия несовместимые. Напротив, пульмонологи настоятельно советуют тренировать организм. Регулярные занятия физкультурой укрепляют дыхательные мышцы, адаптируют к гипоксии, способствуют более легкому разрешению обострений.

Регулярные тренировки вырабатывают у человека выносливость к возникающим или имеющимся нарушениям проходимости дыхательных путей. Это связано с тем, что при интенсивной нагрузке мышцам требуется больше кислорода. Поэтому, если нагрузку наращивать постепенно, анаэробный тип расщепления глюкозы, необходимой для питания мышечной массы, будет использован, но при этом мышцы постепенно к нему адаптируются. Это явление и лежит в основе того, что у астматиков, даже с выраженными нарушениями вентиляции в легких, тренировки приводят к более интенсивной «эксплуатации» анаэробного обмена и более высокая выносливость к физической нагрузке и имеющимся нарушениям вентиляции.

Одним из важнейших направлений в немедикаментозном лечении бронхиальной астмы является плавание, как самостоятельная процедура.

Плавание – очень хорошо снимает симптомы бронхиальной астмы, а физическая активность в воде учит эффективно справляться с проблемами дыхания, к такому выводу пришли ученые после того, как провели

курс лечения 50 астматиков. Их разделили на две группы. Первая в дополнение к медикаментозному лечению астмы на протяжении шести недель занимались плаванием. Вторая группа проходила традиционное лечение, не включая бассейн.

По окончании эксперимента было установлено, что у каждого астматика первой группы значительно улучшилось здоровье, сократилось количество приступов и других проявлений астмы. Они стали увереннее в себе, улучшилось их самочувствие, они стали реже испытывать состояние эмоционального дискомфорта.

В отличие от других спортивных занятий плавание не провоцирует приступов удушья. При этом в результате регулярных тренировок в воде увеличивается дыхательная емкость легких, развиваются устойчивые навыки глубокого дыхания, что чрезвычайно важно при таком заболевании, как бронхиальная астма.

Ни один из предлагаемых сейчас способов лечения бронхиальной астмы и занятие спортом не приводит к 100% излечению, однако можно достигнуть длительной ремиссии и высокого уровня качества жизни. Бронхиальная астма не только существенно снижает качество жизни больного человека, причиняя дискомфорт, снижая общую сопротивляемость организма. Исход этой патологии при неконтролируемом течении – эмфизема легких и, как следствие – хроническая дыхательная недостаточность, которая развивается как в пожилом возрасте, так и у трудоспособного населения.

Для людей, страдающих астмой очень важно правильно дышать, соблюдая соотношение вдох/выдох. Дыхание должно быть достаточно глубоким и равномерным, пловец совершает 7-10 вдохов/выдохов в минуту. Занятия плаванием идеально подходят для формирования адекватного дыхательного режима, что позволяет использовать плавание для лечения заболеваний дыхательной системы; бронхолегочная патология сопровождается хронической гипоксией организма (недостаточным поступлением кислорода к клеткам), увеличение дыхательного объема повышает концентрацию кислорода в крови, стимуляция водой кожных покровов параллельно стимулирует кровообращение, а усилия, прилагаемые во время вдоха в воде, так же увеличивают приток крови к сердцу, тем самым, компенсируя гипоксические явления. Задержка воздуха при нырянии обеспечивает высокую устойчивость органов и тканей к гипоксии дополнительно.

Занятия в воде оптимальной температуры (28–32 градуса) за счет расслабления гладкой дыхательной мускулатуры уменьшают бронхоспазм. Горизонтальное положение тела больного в воде в сочетании с вдыханием теплого влажного воздуха улучшает дренаж бронхов. Сам факт механического давления воды на грудную клетку и повышенного сопротивления на вдохе развивает дыхательную мускулатуру подобно тренажеру в спортивном зале, параллельно обеспечивая полноценный выдох.

Таким образом, плавание является одновременно и дыхательной гимнастикой, и массажем, а также оказывает собственное влияние на нашу дыхательную систему, и на весь организм в целом. Несомненно, занятия в бассейне показаны всем больным с бронхо-легочной патологией, и прекрасно подходит плавание для профилактики и повышения функциональных показателей дыхательной системы, а так же сопротивляемости всего организма. Людям, страдающим астмой не просто целесообразно, но жизненно необходимо заниматься плаванием.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болезни органов дыхания: руководство для врачей: в 4 т. / под ред. Н.Р. Палеева. - М.: Медицина, 2000. – 699 с.
2. Дубровский В.Я. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов вузов / В.Я. Дубровский. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
3. Федосеев Г.Б. Бронхиальная астма. / Г.Б. Федосеев, В.И. Трофимов. – М.: Нордмедиздат, 2006. – 308 с.

ЙОГАТЕРАПИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Н.А. Булычева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

В медицине существует такое понятие, как «психосоматическое заболевание». Имеется в виду патологическое состояние, в основе развития которого лежит несомненная связь тела и психики. Более того, зачастую в развитии психосоматических заболеваний психика играет определяющее, стартовое значение. Всемирной организацией здравоохранения утвержден перечень психосоматических заболеваний, к которым отнесена и бронхиальная астма.

Бронхиальная астма – яркий представитель психосоматической патологии. Тесной связью дыхания и психики у человека обусловлены, с одной стороны, механизмы развития болезни, с другой – на этой связи и базируются большие возможности йогатерапии. При формировании нервно-психического варианта БА намечается тенденция к использованию заболевания как средства неадекватной адаптации к микросоциальной среде и временного абстрагирования от решения эмоциональных задач [3].

Между тем немедикаментозные методы лечения зачастую оказывают явный и демонстративный эффект, позволяя снижать дозы фармакологических препаратов или отказываться от них вовсе. По выражению Г.Б. Федосеева, «серьезное преимущество немедикаментозных методов

состоит в том, что сохранение ремиссии происходит благодаря восстановлению собственных компенсаторных возможностей организма больного». К таким методам лечения, восстанавливающим собственные ресурсы, относится и йогатерапия.

В результате занятий удаётся достичь существенного улучшения состояния. Рассмотрим основные направления практики, которые следует отрабатывать с самого начала.

1) Важным элементом практики являются элементы сукшма-вьяямы, активно задействующие плечевой пояс. При БА наблюдаются выраженные изменения в виде гипертонуса мышц, имеющих общую сегментарную иннервацию с лёгкими: ременные, лестничные, трапециевидные, передние зубчатые, выпрямитель позвоночника. При напряжении этих мышц нарушаются движения рёбер и всей грудной клетки, меняется положение головы и плечевого пояса. Вследствие этого нарушается дренирование бронхов и развивается так называемое раннее экспираторное закрытие бронхов, в результате чего резко ухудшается вентиляция в нижних отделах лёгких [1]. Поэтому важно на самых ранних этапах занятий вводить использовать суставные разминки, активно задействующие мышечный, а также связочный и суставной аппарат плечевого пояса. Это позволяет снять локальные мышечные напряжения и равномерно распределить мышечный тонус, оптимизировать работу дыхательной мускулатуры и в конечном итоге улучшить лёгочную вентиляцию. Кроме того, динамические практики, задействующие плечевой пояс и проприоцептивную чувствительность данной зоны, позволяют разорвать цепи патологических моторно-висцеральных рефлексов, нормализовать взаимоотношения опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и бронхиального дерева.

2) Форсированные типы дыхания – капалабхати и бхастрика – позволяют достичь реализации сразу нескольких механизмов. Во-первых, колебания давления в дыхательных путях стимулируют активность мерцательного эпителия бронхов, тем самым активизируя выведение слизи. Во-вторых, увеличение частоты дыхания смещает вегетативный тонус в стороны симпатической активации, что способствует бронходилатации и повышению уровня эндогенных (естественных) глюкокортикоидов, оказывающих противовоспалительное действие. Также следует помнить, что при тяжелых формах БА приступ может быть спровоцирован чем угодно, в том числе и частым и резким дыханием; поэтому начинать освоение капалабхати и бхастрики нужно с наиболее мягких вариантов.

3) В практике асан следует сместить акцент на преобладание прогибов (бхуджангасана, сарпасана, матсиасана и т.д.). Это может способствовать, во-первых, стимуляции симпатической нервной системы (можно предполагать активизацию функций надпочечников за счет изменений кровотока, а также механического сжатия данной зоны; высока вероятность активирующего воздействия и на симпатические паравертебральные ганглии).

Во-вторых, прогибы способствуют формированию моторных автоматизмов и распределению мышечного тонуса, более предпочтительных при БА.

4) Введение в практику полного дыхания также позволяет достичь сразу нескольких целей. Как уже упоминалось выше, у больных БА в первую очередь страдает вентиляция нижних отделов лёгких (вплоть до полного прекращения), происходит переход на верхнегрудное дыхание, нарушаются нормальные соотношения между кровоснабжением лёгких и их вентиляцией. Диафрагма во время выдоха полностью не расслабляется и остается уплощённой; во время вдоха такая диафрагма развивает меньшую силу. Тренировка диафрагмального дыхания позволяет восстановить нормальное участие диафрагмы в процессе дыхания, вентиляционно-перфузионные соотношения (то есть коэффициент кровоснабжение/вентиляция) и в конечном итоге оптимизировать газообмен. Навык равномерного включения в дыхание всех мышечных групп при полном дыхании психологически очень полезен для больного БА: сознание того, что он сам может управлять своим дыханием, значительно меняет отношение к заболеванию, создаёт благоприятный психологический настрой.

5) Дыхание уджайи применяется в йогатерапии бронхиальной астмы, как и другие варианты дыхания с сопротивлением, в современных школах физической реабилитации. Уджайи способствует более равномерному включению в процесс дыхания экспираторной и инспираторной дыхательной мускулатуры, уджайи на вдохе тренирует обычно ослабленные инспираторные мышцы, уджайи на выдохе способствует более равномерному опорожнению дыхательных путей от отработанного воздуха, предотвращает коллапс мелких бронхов на выдохе. Начинать следует с пропорции самавритти (1:1, то есть выдох равен вдоху), это целесообразно в связи с исходно повышенным тонусом парасимпатической нервной системы. Повышение тонуса парасимпатки нежелательно, так как именно парасимпатика активирует бронхоспазм. Однако в дальнейшем общее успокаивающее парасимпатическое действие может способствовать нормализации общего тонуса ЦНС, снятию общей психологической напряженности, поэтому допустим постепенный переход на пропорцию висама-вритти (1:2) при общей положительной динамике заболевания.

6) Для стимуляции мерцательного эпителия и выведения слизи из бронхов в практику включаются вибрационные техники. С этой целью используется пение гласных звуков, что можно сочетать с простукиванием грудной клетки пальцами и ладонями.

7) Практикам мышечной релаксации нужно обязательно уделять внимание, так как это способствует нормализации психофизиологического тонуса, снижению ситуационной и личностной тревожности, страха очередного приступа. Следует, однако, помнить, что на начальных этапах практика должна быть направлена на поддержание симпатического тонуса; из этих соображений не нужно делать чрезмерно длинные

сеансы шавасаны (достаточно 5-7 минут), имеет смысл также применять шавасану с формированием лёгкого прогиба (между лопаток подкладывается болстер, кирпич или свернутый коврик). Применяются практики на локальное расслабление мышц плечевого пояса и рук: на вдохе напряжение, на выдохе расслабление.

Итак, основными направлениями практики йогатерапии при бронхиальной астме будут: динамическая практика асан с преобладанием прогибов, капалабхати и бхастрика, техники полного дыхания и уджайи, дренирующие упражнения в виде пропевания гласных звуков и вибрационного самомассажа, нети и вамана-дхаути, техники произвольной мышечной релаксации. При систематической практике йоги, построенной по вышеперечисленным принципам, течение бронхиальной астмы улучшается в подавляющем большинстве случаев. Снижаются дозы препаратов, нередко удаётся отказаться от фармакотерапии вообще. Заболевание часто входит в стойкую ремиссию с крайне редкими приступами или полным их отсутствием.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для студентов мед. вузов / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999. – 250 с.
2. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – М.: Речь, 2007. – 472 с.
3. Федосеев Г.Б. Бронхиальная астма. / Г.Б. Федосеев, В.И. Трофимов. – М.:Нордмедиздат, 2006. – 308 с.

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

А.В. Данилова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Адаптивная физическая культура (АФК) – выделена в структуре физической культуры в 90-х годах как «комплекс мер спортивно – оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества».

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в про-

цессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Проблема инвалидности – это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 10 % населения Земли являются инвалидами. В Российской Федерации по состоянию на октябрь 2013 г. на учете в органах социальной защиты населения состоит около 12,8 млн. инвалидов – 9,2 % всего населения [1].

Серьезный физический или ментальный недуг приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений и ориентацию, что сопровождается психическим напряжением. В свою очередь последнее затрудняет или даже исключает возможность социального контакта с окружающим миром. Развивается комплекс неполноценности, сопровождающийся тревогой, утратой чувства собственного достоинства и уверенности в себе. В итоге часто возникают замкнутость, ощущение потерянности, ненужности.

Структурные компоненты адаптивной физической культуры:

- адаптивное физическое воспитание;
- адаптивная двигательная рекреация;
- адаптивный спорт.

Эти компоненты АФК, с одной стороны, носят самостоятельный характер, с другой – тесно взаимосвязаны, поскольку призваны, используя сохранные функции, остаточное здоровье и психофизический потенциал занимающегося, позволяют максимально реализовать его возможности для полноценной жизни, самостоятельности, социальной активности и социализации. Адаптивное физическое воспитание – вид АФК, направленный на всестороннее и гармоничное развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья, в том числе – инвалида, подготовку его к самостоятельной жизни. Представляет собой самый массовый вид адаптивной физической культуры, поскольку дисциплина, в рамках которой организуются занятия, включена в федеральные компоненты государственных образовательных стандартов. Осуществляется в системе специального образования в трех формах на протяжении всех лет обучения в специальной коррекционной школе: уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультурные минутки на общеобразовательных уроках. Адаптивная двигательная рекреация – вид АФК, направленный на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе – инвалида в движении, в активном отдыхе, в интересном проведении досуга. Осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Адаптивный спорт – вид АФК, направленный на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе - инвалида в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, коммуника-

тивной деятельности и социализации. Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Паралимпийского, Сурдлимпийского и Специального олимпийского движений. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Рост инвалидности в большинстве стран мира, численный масштаб проблемы и тяжесть социальных последствий в совокупности с курсом на гуманизацию общественного сознания и социального климата требуют от общества адекватной реакции и принятия системы, эффективных мер по нормализации ситуации. Все это обусловило появление новых областей человеческих знаний, технологий и практик, направленных на преодоление негативного влияния инвалидности на индивидуума, полное или частичное возвращение людей с различной степенью ограничений физических и/или ментальных функций к нормальной социокультурной жизни.

Адаптивная физическая культура во всех ее компонентах является одним из действенных инструментов решения или смягчения проблемы инвалидизации; мощным, эффективным, а зачастую – единственным средством для решения жизненных проблем граждан с ограниченными возможностями здоровья, их всестороннего физического, социального и профессионального становления, адаптации к жизни.

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и прочее. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя

Тем не менее, долгие годы в нашей стране физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство социальной реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, поддержания их физических возможностей и укрепления морального духа. В своей речи по случаю торжественного приема в Кремле призеров Всемирных зимних Специальных Олимпийских Игр (2005 год) Президент России В. В. Путин отметил: «Многие десятилетия совершенно неоправданно спорту среди людей с ограниченными возможностями не уделялось должного внимания, и в том числе информационного, а спорт способен изменить судьбу многих людей в отношении к ним общества, дать ощущение полноты жизни и обогатить их внутренний мир»

Физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности чело-

века и поэтому составляет его основу, фундамент. Выступает в качестве важнейшего средства его социализации, реализации соответствующего современным условиям образа жизни как конечной цели социализации, повышения уровня качества жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rossportschool.ru> - (Дата обращения 26.02.2015)

2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев // Материалы к лекциям / Б.В. Евстафьев. – Л.: ВИФК, 2005. - №5. - 26 с.

3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.km.ru/referats/87E573A60BCD4C478FE3C2FD86855C31-> (Дата обращения 26.02.2015)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

А.А. Думнова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Проведено исследование показателей жизненной емкости легких и кистевой динамометрии у студентов, занимающихся в группах лечебной физической культуры в начале и конце учебного семестра. Установлено, что в течение семестра наблюдается незначительное увеличение показателей жизненной емкости легких и недостоверное снижение силового индекса. Положительная динамика функции дыхания свидетельствует о правильном подборе средств и методов, применяемых на занятиях лечебной физической культурой.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, функциональное состояние.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – самостоятельная научная дисциплина, использующая для лечения и профилактики различных заболеваний средства физической культуры. Данная дисциплина в нашей стране сформировалась на основе разнообразия средств и методов физического воспитания и многовекового опыта практического применения физических упражнений в лечебных целях и является частью системы физического воспитания.

В основе лечебного действия физических упражнений лежит систематическая, строго дозированная тренировка, которая, кроме местного воз-

действия на отдельные органы и системы, оказывает влияние на весь организм в целом, в связи, с чем повышается общая устойчивость больного к неблагоприятным факторам, изменяются его реактивные свойства. Особенностью физических упражнений, применяемых с оздоровительной целью, является их лечебная и педагогическая направленность.

Болезнь подавляет и дезорганизует двигательную активность – непереносимое условие нормального формирования и функционирования любого живого организма, поэтому ЛФК является очень важным элементом лечения заболеваний. Занятия данной дисциплиной являются эффективным средством профилактики, лечения, реабилитации, а также поддержания уровня работоспособности людей с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, заболеваниями органов зрения и т.д. Кроме того, физические упражнения являются необходимым элементом жизнедеятельности любого человека для нормального функционирования всех систем организма и предупреждения гиподинамии.

С недавнего времени во многих университетах были организованы группы лечебной физической культуры для студентов, имеющих существенные отклонения в состоянии здоровья. Занятия для них проводят по индивидуальным программам и методикам. Предполагается, что физическое воспитание студентов, занимающихся лечебной физической культурой, ведет к улучшению функционального состояния систем организма. Из форм проведения ЛФК непосредственно лечебная гимнастика. Основные средства, использованные на занятиях – это специально подобранные упражнения для тренировки мышц глаз, спины, стоп, дыхательные упражнения; также предусмотрено использование некоторых предметов: резиновых мячей, теннисных мячей, фитболов, гимнастических палочек. Допуск к занятиям осуществляется врачом. Перед каждым занятием преподаватель интересуется самочувствием занимающихся. Вовремя и после занятий проводились контрольные измерения ЧСС и артериального давления. Занятие состояло из вводной, основной и заключительной частей. Вводные упражнения выполнялись стоя. Больной выполнял ходьбу обычным шагом с постепенным ускорением и замедлением, а также элементарные физические упражнения для рук и туловища, которые должны выполняться свободно со средней и большой амплитудами движения в суставах и чередоваться с динамическими дыхательными упражнениями в соотношении 1:3. Весь вводный комплекс упражнений выполнялся в течение 10-15 мин. Упражнения способствуют постепенной адаптации организма к возрастающей физической нагрузке. Основные упражнения выполнялись в положении сидя и стоя в течение 45 мин. Использовались различные комплексы упражнений (при плоскостопии, миопии, сколиозе, артрите, заболевании сердечно-сосудистой системы и т.д.), направленные на улучшение физического и функционального состояния больного. В ходе выполнения физические уп-

ражнения чередовались с дыхательными динамическими упражнениями. Заключительные упражнения выполнялись стоя в течение 5 мин. При этом студент мог выполнять ходьбу обычным шагом в ритмичном и спокойном темпе и с усложнением, упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног, дыхательные упражнения. Выполнение данных упражнений способствовало снижению общей физической и психоэмоциональной нагрузки. Исключались: бег, прыжки, полные приседы, длительное выполнение упражнений, в положении стоя, упражнения на задержку дыхания и натуживание, статическое напряжение мышц больше 10 с, большое количество повторов упражнений на мышцы брюшного пресса.

Измерение жизненной ёмкости лёгких проводилось в начале и в конце второго семестра обучения. Исследование жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ) проводилось спирометром по три измерения, и фиксировался наибольший результат, который сравнивался с должными величинами.

Измерение показателей кистевой динамометрии проводили по три измерения на каждой руке, фиксировали лучший результат. При оценке результатов динамометрии учитывали, как основную абсолютную силу, так и относительную, т.е. отнесенную с массой тела. Относительная сила выражается в процентах. Для этого показатель силы кисти умножается на 100 и делится на показатель массы тела.

Результаты исследования жизненной ёмкости легких. В исследовании приняли участие 19 студентов, в начале второго семестра были получены следующие результаты: только у одного студента были зафиксированы нормальные показатели ЖЕЛ (103,5% от должной величины); 47,3% студентов имели нарушения умеренной выраженности (ЖЕЛ составила $77,72 \pm 6,7\%$ от должной); 42,1% студентов – нарушения значительной выраженности (ЖЕЛ $60,37 \pm 6,4\%$), и 1 студент имел резко выраженные нарушения обструктивного характера (47,85% от должной величины). Таким образом, оценка функционального состояния занимающихся в группах лечебной физической культуры показала незначительное увеличение показателей жизненной ёмкости легких и недостоверное снижение силового индекса. Известно, что в конце семестра, в связи с развитием стойкого утомления, активность студентов на занятиях снижается из-за развивающегося процесса охранительного торможения.

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 гиподинамии, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания. Таким образом, даже незначительное повышение жизненной ёмкости легких говорит о правильном подборе средств и методов, применяемых на занятиях лечебной физической культурой, способствующих нормализации функции дыхания.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура /В.Е.Васильева. М. : Физкультура и спорт, 1970. 367 с.
2. Раевский Р. Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т.Раевский, С.М. Канишевский.- Одесса : Наука и техника, 2008. 556 с.
3. Волкова В.Ю., Волкова Л.М. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : Гос. техн. ун-т, 1998. 97 с.
4. Ключнова И.А., Перепелова О.В. Лечебная физическая культура / И.А. Ключнова, О.В. Перепелова -. Ростов н/Д : Феникс, 2009. 349 с.
5. Федоров И.В. Обмен веществ при гиподинамии / И.В. Федорова.-М. : Медицина, 1982. 115 с.
6. Кофман Л.Б. Функциональные методы исследования органов дыхания. / Л.Б. Кофман.-М. : ОМЕГА-Л, 2004. С. 23-30.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ КОНТРАКТУР КОЛЕННОГО СУСТАВА

С.С. Кувин, Е.А. Васильева, В.В. Гуманенко

*г. Иркутск, медицинский центр лечения заболеваний
опорно-двигательного аппарата «Элитэ»*

Актуальность. Показатель травматизма у взрослого населения Иркутской области возрастает и составляет 111,1 на 1000 взрослого населения. Нарушение трудоспособности взрослого населения формирует особые условия труда, жизни и быта, приводит к психологическим проблемам и изменению жизненных приоритетов.

Цель исследования. Оценить эффективность функционального лечения посттравматических контрактур коленных суставов.

Материалы и методы исследования. Исследование выполнено на базе ООО МЦ «Элитэ» (г.Иркутск). Было обследовано 50 человек (30 женщин и 20 мужчин) в возрасте от 20 – 45 лет. Все пациенты имели повреждение одного коленного сустава (с периодом иммобилизации конечности не менее 1 месяца) с последующим формированием контрактуры и нарушением механизмов ходьбы. Методом случайной выборки пациенты распределены на группы. В первой группе – группе клинического сравнения (ГКС) (25 человек) – применяли стандартное комплексное лечение (ЛФК, массаж, физиолечение). Во второй – основной - группе (ОГ) (25 человек) дополнительно применяли подвесную кинезиотерапевтическую систему для выполнения упражнений (Экзарта®), пассивную разработку на аппарате «Артромот» и стабилметрический тренинг (Biosfera).

Методы исследования включали клиническое обследование пациентов, рентгенологический, функциональный метод с оценкой стабилметрических параметров, мануальное мышечное тестирование.

Выполнение упражнений на кинезиотерапевтической установке позволяет тренировать центральную стабилизацию, нормализовать тонус мышц сгибателей, разгибателей нижних конечностей, выполняя сенсомоторную тренировку в открытых и закрытых кинематических цепях с помощью подвесных систем Экзарта®. Пассивная разработка на аппарате «Артромот» восстанавливает объем движений в пораженном суставе. Тренинг баланса в статической позиции с помощью стабилметрической платформы восстанавливает опорную функцию пораженной ноги, перекаат стопы, перенос центра тяжести, улучшает равновесие в ходьбе.

Результаты. У пациентов ГКС после применения кинезиотерапии, стабилметрии и пассивной разработки увеличение объема движений в коленном суставе отмечено у 36% пациентов ГКС, у 44% человек ОГ; полное восстановление у 20% пациентов ГКС и у 60% человек ОГ. Только у пациентов ОГ отмечено восстановление утраченного паттерна походки (40%), более раннее появление уверенности при ходьбе (60%), повышение общей выносливости, ловкости (76%). Приближение стабилметрических показателей (длина, площадь, скорость статокинезиограммы) к условной норме у пациентов ОГ (80%) указывает на улучшение опорной функции пораженной ноги и на восстановление оптимального стереотипа ходьбы.

Выводы. Сравнительный анализ функционального лечения двух групп пациентов с посттравматическим повреждением коленного сустава показал большую эффективность для полного восстановления объема движений и утраченного паттерна нормальной походки с равной опорой на обе нижние конечности в группе применения кинезиотерапии, стабилметрии и пассивной разработки на аппарате «Артромот».

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

А-Х.М. Монгуш

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Социальная интеграция инвалидов – многогранный процесс изменения сферы сознания больного человека от уныния и пассивности к активности и желанию прикладывать максимальные усилия для восстановления своего здоровья и полноценного общения с окружающим социумом.

Выпадение людей с ограниченными возможностями здоровья из культурно и социально обусловленного пространства вследствие нарушения адекватных взаимосвязей со средой объясняется несоответствием соци-

ального, психологического и психофизиологического статуса инвалида требованиям социальной ситуации.

Интеграция в общество человека с нарушениями в развитии, особыми образовательными потребностями и ограниченной трудоспособностью сегодня означает процесс и результат предоставления ему прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая и занятия адаптивной физической культурой и спортом, наравне и вместе с остальными членами общества в условиях, благоприятных его развитию.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц, с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержке здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. С полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя.

Общение составляет один из основных мотивов инвалидов при занятиях спортом и важную часть спортивной деятельности. Содержание общения необыкновенно широко и означает обмен мнениями, чувствами, переживаниями, а также взаимопонимание, взаимовлияние, взаимообогащение.

Адаптивная физическая культура позитивно влияет на здоровье и общее психофизическое состояние людей с ограниченными возможностями здоровья и эффективно решает актуальную проблему их социализации.

Адаптивная физическая культура помогает людям с ограниченными возможностями здоровья в решении многих проблем. Позволяет устранить

или ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, в частности нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезию и избыточное нерациональное питание, добиваться повышения трудоспособности населения и снижения уровня «болезней века». Обеспечивает достаточную мышечную активность и стимулирует естественный иммунитет (невосприимчивость организма к болезнетворным воздействиям). Обеспечивает при выходе человека из повседневных, однообразных и утомительных условий жизни переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение его от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности. Воспитывает чувство коллективизма, любознательности, патриотизма, жажды преодоления препятствий и другие ценные морально-волевые качества, играющие решающую роль в профилактике нервно-психических заболеваний и расстройств. Обеспечивает повышение уровня обменных процессов, деятельности эндокринной системы и тканевого иммунитета, содействуют рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы.

Победа и сам факт участия в соревнованиях воспринимаются как результат деятельности многих людей, в том числе и зрителей, среди которых присутствуют, конечно, инвалиды. Участие в спортивном зрелище можно рассматривать как особый вид реализации потребности в специфической деятельности, в которой можно проявить себя как личность. Во время спортивных зрелищ инвалиды сопереживают, отождествляя себя с кем-либо из спортсменов, раскрывают, утверждают и формируют себя на эмоционально-образном уровне. Многие из них позднее приходят в спорт. Ярким примером такого социального явления служит ошеломляющая миссия инвалида Рика Хансена, великолепного спортсмена, неоднократного чемпиона мира в марафонских заездах в креслах-колясках, который за два года объехал в коляске 34 страны мира, преодолев 40000 км, и сделал это для того, чтобы показать, каковы истинные возможности человека, выведенного из строя, экстремальным случаем. Данный пример иллюстрирует, как мужество и сила воли, сконцентрированные в одном человеке, могут стать побудительными мотивами изменения жизненной ситуации многих.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Богачкина Н.А. Психология. Конспект лекций / Н.А. Богачкина. - М.: Эксмо, 2007. - 160 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: учебное пособие / Т.П. Бегидова. — М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 192 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000.
4. Ткаченко В. С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 384с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТОПЕРАТИВНОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ

Т.А. Новоселова

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Формирование грубых дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках в виде утраты эластичности и упругих свойств фиброзного кольца, дегидратации пульпозного ядра с течением времени приводит к образованию грыжи межпозвоночного диска. (Справочник поликлинического врача, стр. 37). Так же фактором, располагающим к развитию грыжи, является нарушение обмена веществ в пораженном участке позвоночного столба. Постепенно происходит отложение солей в межпозвоночном диске, он кальцинируется (его структура забивается солями кальция), теряет свои амортизационные свойства из-за потери эластичности и гибкости. После давления на пораженный межпозвоночный диск продолжает нарастать. Происходят еще большие структурные изменения. Диск истончается, деформируется, происходит выпячивание диска из межпозвоночного пространства. Обычно грыжа формируется в заднебоковой или задней плоскости позвоночного столба, чаще в поясничном отделе. При установлении такого диагноза требуется срочное и адекватное лечение. В качестве радикального метода лечения применяется оперативное вмешательство. По статистике, 60% пациентов, перенесших операцию по удалению грыжи диска, в течение полутора лет после операции зарабатывают еще одну или несколько грыж. Это еще не самое страшное последствие такой операции.

Наличие межпозвоночной грыжи диска может приводить к компрессии спинального корешка с развитием как болевого радикулярного синдрома (радикулопатия, ишалгия), так и к нарушениям функций двигательных, чувствительных и вегетативных волокон, входящих в состав соответствующих нервных корешков. Стеноз спинального канала и симптомные грыжи межпозвоночных дисков являются причиной БНС (боли в нижней части спины), соответственно, в 3% и 4% случаев, при этом компрессия непосредственно конского хвоста крупной медиальной грыжей наблюдается относительно редко — примерно у 0,04% пациентов с БНС. Хирургическое вмешательство устраняет заболевание позвоночного столба, но не дает 100% оздоровительного эффекта, поскольку после операции, прежде, чем восстановятся функции позвоночника, необходимо преодолеть длительный восстановительный период с приемом большого количества лекарств и проведением различных процедур. После

операции на позвоночном столбе необходима длительная реабилитация для уменьшения боли, профилактики проблем со спиной в будущем и укрепления позвоночного столба. Главной целью реабилитации после этой операции является максимально возможное восстановление всех функций позвоночника. Это зависит от тяжести травмы позвоночника, причиненной болезнью, которое определяется тем, насколько сильно был поврежден спинной мозг.

Лечебная физическая культура, наверное, самый часто используемый метод в реабилитации после многих заболеваний и оперативных вмешательств. И это так, ведь физические упражнения до сих пор являются самым эффективным методом восстановления физиологической активности человека.

ЛФК может включать в себя огромный ряд упражнений и комплексы таких упражнений, поэтому только врач должен подобрать наиболее подходящий для конкретного пациента комплекс ЛФК, а сами занятия должны проводиться под контролем специалиста. ЛФК в комплексе реабилитации после травм и операций на позвоночнике позволяет уменьшить болевой синдром, восстановить обменные процессы в организме пациента, а кроме того, физические упражнения улучшают кровообращение.

ЛФК позволяет поддержать тонус мышечного корсета, что особенно важно для людей с ограниченными возможностями движения. По статистике, не более 2% пациентов нуждаются в хирургическом вмешательстве. В большинстве случаев фармакологическое лечение, физиотерапия, вытяжение позвоночника, мануальная терапия и ЛФК дают положительные результаты.

Последствия отсутствия реабилитации: появление пролежней; застойная пневмония; сепсис; спастический синдром; инфекция мочевыводящих путей; поведенческие расстройства и др.

Цель выполнения комплекса лечебно-восстановительных упражнений после операций на позвоночнике – укрепление мышц брюшного пресса и поясницы. Их следует выполнять по несколько раз в день в период восстановления, профилактически – два раза в день. Движения вначале следует ограничить малой амплитудой, в дальнейшем увеличивая её (как и число повторений, продолжительность занятия) по мере уменьшения выраженности болевых ощущений. Не обязательно выполнять сразу все упражнения, важно подобрать упражнения, которые не вызывают усиления болевых ощущений. К лечебной гимнастике нужно приступать с первого же дня после удаления грыжи. Упражнения в первые дни выполняют, лежа в постели. Главный принцип: постепенность и регулярность. Упражнения выполняются 2 - 3 раза в неделю, при желании ежедневно. Общие положения: дыхание во время упражнений, вдох - носом, выдох в 2 раза длиннее вдоха ртом (губы трубочкой);

после каждого движения возвращаться в исходное положение; на-

грузку увеличивать постепенно за счёт количества повторений каждого упражнения;

начинать с 1-2 повторений, постепенно прибавляя повторения до 10-15; контроль – болевые ощущения в спине, до боли, но не через боль; нельзя выполнять определенные движения, висеть (чистые висы), прогибы назад, наклоны в стороны, резкие повороты (развороты) корпуса по оси; на начальном этапе следует избегать упражнений на скручивание туловища.

При выборе упражнений нужно внимательно следить за собственными ощущениями, потому что выпячивание межпозвоночного диска может быть в любом направлении.

За один день позвонки на место не «вправишь». С помощью упражнений вы растяните позвоночник и увеличите кровообращение. Цель восстановительных мероприятий после операции удаления грыжи поясничного отдела позвоночника: уменьшение болевого синдрома, укрепление мышц в поясничной области, профилактика образования рубцово-спаечного процесса в зоне операции, профилактика рецидивов грыж.

Плавание является очень полезным, но переохлаждение организма допускать нельзя.

В комплекс упражнений для мышц спины хорошо включить упражнения, выполняемые в воде. Аквагимнастика поможет не только укрепить мышцы, но и убрать лишний вес, поднять тонус организма, повысить сопротивляемость простудным заболеваниям. Упражнения в бассейне для спины выполняются при температуре воды 18-20 градусов, стоя в воде до плеч. Водные упражнения могут продолжаться 15 минут и более.

Противопоказания, которые нужно учитывать: нарушение мозгового кровообращения; серьёзные нарушения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной системы; боли в позвоночнике и суставах, усиливающиеся при выполнении упражнений; обострение хронических заболеваний.

Комплекс реабилитации у каждого конкретного пациента должен быть индивидуальным, учитывать особенности течения заболевания, послеоперационного периода, возраст, наличие сопутствующих заболеваний. сам процесс реабилитации включает в себя: обучение новым навыкам (обходиться без ног, одной рукой и т.д.), переучивание навыков и способностей пациента, адаптацию к физическим, эмоциональным и социальным последствиям травмы или перенесенного оперативного лечения позвоночника. Причины рецидива боли в спине после операции или ухудшения состояния больного являются следующие: выпадение грыжи на новом уровне, выпадение остатков секвестрированного диска, неустраненная компрессия нервных структур, в области корешковой воронки или, не всегда диагностируемая, дестабилизация позвоночного сегмента, что приводит к динамическому или постоянному сдавлению связочного аппарата и корешков спинного мозга. Однако, операции с полным удале-

нием секвестрированного диска под контролем интрадискальной эндоскопии, декомпрессивные операции с фораминомиемой и стабилизирующие операции, также не всегда устраняют боль в спине после операции. К сожалению, более чем в 20% случаев причина болевого синдрома в поясничной области и корешковых болей в ногах остается не выявленной, не смотря на достаточно высокие возможности диагностических методов. Из вышеизложенного следует очевидного вывода: дальнейшие операции для снятия боли после операции на позвоночнике выполнять не стоит, так как это может навредить. ЛФК применяется в комплексе реабилитации при многих состояниях, но в основном тогда, когда страдает именно двигательная активность, а также в комплексе консервативного лечения дегенеративных заболеваний позвоночника.

Занятия лечебной гимнастикой помогают улучшить микроциркуляцию в тканях, кровообращение в мышцах, нормализовать обмен веществ. Правильно подобранный комплекс физических упражнений позволяет пациенту развить мышечный корсет, а кроме того, известен и тонизирующий эффект лфк на психику пациента. Все упражнения из комплекса лфк должны выполняться под контролем врача-реабилитолога, который объяснит ошибки при совершении тех или иных упражнений.

Если при грыже неврологический дефицит не тяжелый и не прогрессирует, показано консервативное лечение, поскольку в 95 % случаев постановки диагноза грыжа межпозвоночного диска пациенты выздоравливают без хирургического вмешательства примерно через 3 месяца.

Вывод: двигательная реабилитация имеет большое значение для социально-бытовой, трудовой и психологической адаптации пациентов, перенёвших операции на позвоночнике. Поэтому ей должно уделяться больше внимания, как со стороны медиков, так и со стороны родственников пациентов и, в первую очередь, со стороны самих пациентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Справочник поликлинического врача. - 2011 г. - №5.- Рег. Номер: ПИ №ФС77-43431
2. The MercManual/ Руководство по медицине. Диагностика и лечение / гл.ред. Марк Х. Бирс; пер.с англ. под ред. А.Г. Чучалина. - 2-е изд. - М.: Литтера, 2011.- 3744с.,
3. Новруев Д.Ф. Изменения некоторых показателей нервно-мышечного аппарата спортсменов под воздействием ЛОД U / Д.Ф. Новруев, М.К. Мустафаев, Г.П. Курбанов.- Азербайджанский медицинский журнал. 1978. - № 12. – С.53-55
4. Акберов Р.Ф. Пункционная лазерная диск-эктомия у больных поясничным остеохондрозом / Р.Ф. Акберов, М.К. Михайлов, С. Л.Радзвнч // Вертсброневрология. 200! № 1-2.
5. Алексеев В.В. Основные принципы лечения болевых синдромов / В.В.Алексеев. - Рос. Мед.журн. – 2003. № 11. – С. 5.
6. Программа лечения и реабилитации пациентов с дорсалгиями: метод, рекомендации / под ред. проф. В.И. Шмырева. -М.: МЦ УД Президента РФ, 1999.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ИНВАЛИДОВ И СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

Д.А. Степаненко, Г.И. Булнаева

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»
Врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье»*

Актуальность. Адаптивный спорт и физическая культура являются одним из основных средств реабилитации и интеграции инвалидов в общество. В Федеральном Законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что спорт направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [3]. Нередко занятия спортом для инвалидов важнее, чем для здоровых, так как профессиональная и медицинская реабилитация без адекватных физических нагрузок не может быть эффективной.

Освещение и пропаганда в средствах массовой информации адаптивной физкультуры и соревнований среди инвалидов способствуют гуманизации общества [1]. Не случайно паралимпийское движение (крупнейший мировой спортивный форум) в мире и в нашей стране постоянно расширяется.

Цель исследования. Оценка функционального состояния и морфофункциональных показателей физического развития здоровых спортсменов, и спортсменов инвалидов, занимающихся греко-римской борьбой.

Материалы и методы. На базе ВФД «Здоровье» под наблюдением находились две группы квалифицированных спортсменов (от 1 разряда до мастера спорта), занимающихся греко-римской борьбой. В группу 1 (Г1) вошли борцы без отклонений в состоянии здоровья (18 человек). Группу 2 составили 16 спортсменов инвалидов по слуху. Стаж тренировок у всех был не менее 3-5 лет. Средний возраст (Me) Г1 20 лет (19,5;22), Г2 - 18,5 лет (16; 23). Объем проведенного обследования: соматоскопия, соматометрия, нагрузочное тестирование. Измерялись антропометрические показатели: вес, рост, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия, окружность и экскурсия грудной клетки. Физическое развитие спортсменов оценивалось с помощью метода индексов. Рассчитывались индексы Кетле, Пинье, массы тела (ИМТ), силовой и жизненный показатели. Для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы выполнялась качественная нагрузочная проба Мартинэ. Статистическая обработка проводилась с помощью программ Excel и StatSoft 2009. Рассчитывалась медиана (Me) и интерквартильный размах – значения 25 и 75 перцентилей (LQ; UQ). Для оценки количественных и качест-

венных признаков использовались критерии Уилкоксона и критерий Крускала – Уоллиса (для независимых выборок).

Результаты. Средние показатели веса и роста в обеих группах значительно не отличались. Вес Г1 составил 71,5 кг (61,5;79), рост – 174 см (171,5;179). В Г2 вес – 69,5 кг (65,5; 80,6), рост – 173 см (168; 181,5). Окружность грудной клетки у здоровых спортсменов – 94,5 см (93,5;102,5), у лиц с ограниченными возможностями – 95 см (87;102,5). Величина ЖЕЛ в Г1 – 4,4 л (4;4,6). У борцов инвалидов показатель значительно ниже - 3,8 л (3,6;4,45). Данные динамометрии: правая кисть Г1 – 54 кг (52;62), левая кисть – 45,5 кг (40; 51,5). Среднее значение силы Г2 – 50 кг (41; 58) и 44 кг (41;54) соответственно. Соотношение массы тела и роста в обеих группах примерно одинаковое. Индекс Кетле Г1 – 407 гр/см (358,5;457), Г2 - 399,2 гр/см (367;452). Средний показатель ИМТ группы 1 – 23,1 кг/м² (20,8; 25,3), группы 2 – 24,5 кг/м² (21,8; 25). Силовой индекс соответствовал средним показателям и несколько отличался в группах. Для правой руки Г1 он составил 66,6% (64,5; 70,7), в Г2 – 64,3% (59,4; 67,7). Для левой руки Г1 – 62,8% (60,9; 68,9) и в Г2 – 60,8% (56,1; 65,5). Показатель, отражающий функциональные резервы системы дыхания - жизненный индекс у спортсменов в Г1 составил 61,5 мл/кг (57,1; 73,4) и соответствовал средним данным для практически здоровых лиц. У спортсменов инвалидов в Г2 этот показатель низкий. При нормальной массе тела он лимитирован малой величиной жизненной емкости легких – 54,6 мл/кг (53,2;67,2). (P < 0,05). Индекс Пинье, отражающий крепость телосложения, в группе 1 составил – 3,5 (-6; 13), в группе 2 – 7,5 (-0,5; 14,5), что соответствует крепкому телосложению спортсменов борцов обеих группах.

Адаптационные возможности организма спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, оценивались с помощью пробы Мартинэ и определения типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Средние показатели пульса и давления в группе 1 составили 72 уд/мин (72;72) и систолическое давление (АДс) – 115 мм рт.ст. (100;120), в Г2 – 72 уд/мин (72; 78), а АДс имело тенденцию к снижению - 100 мм рт.ст. (100;110) (P < 0,05). Среднее значение диастолического давления (АДд) Г1 – 70 мм рт.ст. (70;80), АДд в Г2 у борцов инвалидов также было ниже на 16,6% – 60 мм рт.ст. (60;70). Реакция сердечно-сосудистой системы на качественную нагрузочную пробу была нормотонической в обеих группах. Период восстановления у всех не превышал 2-3 минут. Максимальный прирост пульса составил 50-60%.

Выявлены низкие резервные возможности дыхания у спортсменов с ограниченными возможностями. Несмотря на скоростно-силовую направленность тренировочного процесса, необходимо обратить внимание на развитие общей выносливости у спортсменов инвалидов. Усилить контроль за правильностью измерения функциональных антропометрических показателей. В борьбе спортсмену приходится преодолевать не

только сопротивление соперника, но и его массу тела, поэтому борец должен обладать большой мышечной силой [2]. Сила - одно из главных двигательных качеств борца. А силовые показатели в обеих группах соответствовали средним. У квалифицированных спортсменов, тренирующих качество силы, кистевая динамометрия недостаточно информативна. Атипичных реакций сердечно-сосудистой системы на качественную нагрузку не выявлено. Однако у борцов инвалидов отмечалась тенденция к гипотонии.

Выводы. Морфологические показатели физического развития у здоровых спортсменов и спортсменов инвалидов, занимающихся греко-римской борьбой, практически не отличались. Большинство функциональных показателей у спортсменов инвалидов по слуху были значимо ниже. Учитывая уровень спортивного мастерства, квалифицированным борцам показано комплексное исследование нервно-мышечного аппарата и проведение дополнительных нагрузочных проб и специфических тестов. Знание уровня и особенностей развития двигательных качеств, и физической работоспособности дает возможность целенаправленно воздействовать на достижение оптимальных результатов в борьбе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие \ Т.П. Бегидова. – М.: ФиС, 2007. – 192 с.
2. Волков Н.И. Эффективность применения эргогенических средств при совершенствовании скоростно-силовых возможностей элитных борцов. Современный олимпийский спорт / Н.И. Волков, А.В. Соколов, В. Шиян. – Матер. VII междунар. науч. конгресса. - М.: Спорт Академ Пресс, 2003.- Т. 3. – 343 с.
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Е.А. Труфанова, А.В Паламарчук

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Инвалидность – это специфическая особенность развития и состояния личности, часто сопровождающаяся ограничениями жизнедеятельности в самых разнообразных её сферах. В настоящее время инвалидность уже не является проблемой некоего определённого круга якобы «неполноценных людей» - это проблема всего социума в целом. И эта

проблема определяется на уровне правовых, экономических, производственных, коммуникативных и психологических особенностей взаимодействия инвалидов с окружающей действительностью.

Актуальность обсуждаемой темы для нашего региона подтверждается тем, что в Иркутской области наблюдается рост инвалидности. Так, на 1 января 2009 г. было зарегистрировано 216 279 инвалидов, на 1 января 2010 г. – 221 823 инвалидов, на 1 января 2011-го – 234 942 инвалидов [2].

В регионе более 18 тысяч глухих людей, а, следовательно, существуют и проблемы реабилитации у инвалидов с патологией слуха. За 2011г. в Иркутский областной сурдологический центр обратилось – 20647 человек, из них детей до 18 лет – 2147 чел., взрослых – 18500 чел. [2].

Человек с патологией слуха, имеет не только физические ограничения, но и ограничения в установлении коммуникативных связей с окружающим миром. Данные ограничения на протяжении всей жизни неслышащего отрицательно влияют на его социализацию: на процесс обучения, профессионально-трудовую деятельность, адаптацию и ориентацию в обществе.

Получение лицами с ограниченными возможностями здоровья образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации.

В традиционной для России системе образования лица с той или иной формой инвалидности, лица с особенностями развития, получают образование в специальных (коррекционных) учебных заведениях, на дому или в специальных учреждениях-интернатах. Специальное образование, с одной стороны, создает особые условия для удовлетворения медицинских и педагогических потребностей обучающихся, а с другой препятствует социальной интеграции инвалидов, ограничивая их жизненные возможности.

Гуманистической альтернативой выступает инклюзивное (совместное) обучение, позволяющее существенно сократить процессы маргинализации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Инклюзивное образование – это единственный, признанный во всем мире инструмент реализации права каждого человека на образование. Переход к инклюзивному образованию в России в принципе уже был предопределен тем, что Россия ратифицировала Конвенцию ООН в области прав детей, прав инвалидов: Декларацию прав ребенка (1959); Декларацию о правах умственно-отсталых (1971); Декларацию о правах инвалидов (1975); Конвенцию о правах ребенка (1975). [1].

Но нужно не только принять закон о специальном образовании, но и иметь благоприятное общественное мнение по данному вопросу, а также создать условия для реализации прав инвалидов.

В России насчитывается около 16 млн. инвалидов, т.е. более 10 процентов жителей страны. Зачастую инвалиды воспринимаются обществом

как якобы отличающиеся в худшую сторону, как лишённые многих возможностей, что порождает с одной стороны их неприятие как полноценных членов социума, а с другой - сочувствие по отношению к ним.

И, что немаловажно, отмечается «неготовность» многих здоровых к тесному контакту с инвалидами на рабочем месте, а также развитие ситуаций, когда инвалид не может, не имеет возможности реализоваться наравне со всеми.

Сама структура производства, быта, культуры и досуга, а также и социальных услуг часто не приспособлена к нуждам инвалидов. Достаточно вспомнить скандалы с авиакомпаниями, и не только в России, но и на Западе, которые отказывались пускать на рейс инвалидов с инвалидными колясками [2]!

Важнейшим условием социальной и особенно трудовой адаптации является внедрение в общественное сознание идеи равных прав и возможностей для инвалидов. Именно нормальное взаимоотношение инвалидов и здоровых - мощнейший фактор адаптационного процесса.

Инклюзивное образование как раз и даёт возможность преодолеть негативное отношение общества к инвалидам и наоборот, при совместном обучении стираются социальные барьеры, и здоровые и инвалиды получают необходимую информацию друг о друге.

В нашем колледже уже 2 года обучаются студенты с ограниченными возможностями по слуху. Конечно, есть проблемы: в ГУОР нет педагогов, владеющих жестовой речью, что ограничивает информационное поле инвалидов по слуху; небольшой словарный запас не позволяет большинству глухим понимать суть учебной информации, а в искаженном виде информация может инвалиду нанести еще больший вред; нет специальных программ, созданных специалистами для успешного внедрения инклюзии; правительству Иркутской области необходимо рассмотреть вопрос о подготовке в учебных заведениях педагогов, владеющих жестовой речью и многое другое.

Но положительная динамика в отношении к студентам-инвалидам у обычных студентов налицо, если 2 года назад, когда студенты с ограниченными возможностями стали обучаться в нашем колледже, на них смотрели, как на людей, с которыми нужно вести себя как-то по-иному, то сейчас, мы наблюдаем, что все студенты, обучающиеся в нашем колледже, стали относиться к студентам-инвалидам, как к обычным полноценным людям.

Мы провели тестирование, и выявили, что студенты нашего колледжа уважительно и доброжелательно относятся к студентам с ограниченными возможностями. Часть респондентов отвечала, что они восхищаются такими людьми, «их силой воли, смелостью и упорством».

Ребята, которые обучаются со студентами-инвалидами в одной группе, дружат с ними, и помогают им. из студентов группы 1 «Б» Константи-

нов Семён выучил язык жестов и общается со своим одноклассником Бянкиным Андреем таким способом. Многие студенты изучили отдельные слова и фразы на сурдоязыке и активно используют их в общении со студентами, имеющими ограниченные возможности.

Статистика отмечает, что у получивших образование и работающих инвалидов самооценка и «взгляды на жизнь» намного выше, чем у не образованных безработных. С одной стороны, это связано с лучшим материальным положением работающих инвалидов, их большей их социальной и производственной адаптацией, большей возможностью общения.

Не сама инвалидность - беда человека, а испытания, которые переносит он в связи с тем, что окружающее общество ограничивает свободу выбора в обучении и последующем трудоустройстве. Теоретически инвалид обладает всеми конституционными правами, а на практике подавляющее большинство из них не может получить образование, устроиться на работу, тем более достойно оплачиваемую.

И самое главное, самому обществу помощь в адаптации и нормальной работе инвалида даже важнее, чем для самого инвалида. Человек должен видеть, что, если с ним что-то случится, он не будет выброшен на обочину жизни, и надо помнить, что как бы ни повернулась жизнь (а она, увы, не предсказуема), эта проблема может коснуться каждого.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абузярова Д.А. Социальная защита инвалидов Великой Отечественной войны в регионе: социологический аспект / Д.А. Абузярова. - Регионология. – 2008. - № 3.
2. Лукин В.А. О соблюдении прав и свобод людей с ограниченными возможностями в Иркутской области: специальный доклад / В.А. Лукин. - Иркутск: Изд-во «Оттиск», 2012. - 64 с.
3. Фогель А.М. Социальное обслуживание инвалидов / А.М. Фогель. - М.: Наука, 1986. – 176 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ «АДАПТИВНЫЙ ПАУЭРЛИФТИНГ» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

А.В. Юшина, Н.П. Гаськова

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

С каждым годом уровень здоровья подрастающего поколения России снижается. Родается все больше детей с умственными отклонениями.

Среди инвалидов детства группа умственно отсталых находится на первом месте (52,8-53,7%). Из них: легко умственно отсталые — 32,9 %, тяжело и глубоко отсталые — 67,1 % [1,2].

Общеизвестно, что 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 детских домов, интернатов, специальных (коррекционных) школ VIII вида, в большей степени, 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. В последнее время наблюдается подъем массовости занимающихся детей с нарушениями интеллекта физической культурой и спортом.

Целью нашего **исследования** явилась оценка эффективности предложенной нами рабочей программы «Адаптивный пауэрлифтинг» для повышения уровня физической подготовленности лиц с нарушением интеллекта.

Предполагалось, что результатом физического воспитания таких детей по программе «Адаптивный пауэрлифтинг» станут позитивные изменения в психофизическом состоянии детей, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно (количественно) измерены. Изменения должны корректировать основной дефект компенсацией за счет сохранных функций и структур центральной нервной системы.

Основной метод, используемый в программе «Адаптивный пауэрлифтинг» - это «погружение» учащегося в эмоционально-насыщенный психофизический режим функционирования, при котором микрострессовые воздействия будут стимулировать возникновение новых адаптивных (приспособительных) навыков за счет перепрограммирования сохранных отделов коры головного мозга.

Освоение лицами с нарушениями интеллекта тонко дифференцированных (по силе, во времени и пространстве) действий до уровня навыка – есть наглядное, воспроизводимое и количественно измеримое изменение адаптивных функций его интеллекта в предметно-действенной области. В случае успешного применения учащимися с умственной отсталостью указанных действий в соревновательном (публично-конкурентном) режиме с участием клинически нормальных соперников (партнеров) свидетельствует не только о полной компенсации некоторых отсутствующих функций центральной нервной системы, но и о проявлении сверхкомпенсаций.

Занятия физической культурой по разработанной программе «Адаптивный пауэрлифтинг» отличается специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем объеме 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 за обучаемыми детьми с ограниченными возможностями.

Секционные занятия позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Для занимающихся адаптивным пауэрлифтингом допускается снижение контрольных нормативов по практической подготовке в два раза по сравнению с нормативами детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Это связано с тем, что школьники с нарушениями в умственном развитии отстают от нормы в развитии двигательных способностей. У них присутствуют нарушения точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия. Так же, наблюдается отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30% [3].

Нами были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, в обе группы входили лица с нарушениями интеллекта. Экспериментальная группа занималась по программе «Адаптивный пауэрлифтинг», контрольная – силовыми упражнениями с отягощениями. Для оценки уровня развития физических способностей испытуемых обеих групп были использованы тесты, применяемые в практике физического воспитания студенческой молодежи: бег на 100 метров, бег на 2000 метров, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подъем в сед из положения лежа, становая тяга. Сравнительный анализ исходных и конечных результатов свидетельствует, что спортсмены с нарушениями интеллекта экспериментальной группы по величине прироста в большинстве тестовых показателей, за исключением бега на 100 метров, превосходили испытуемых контрольной группы. Наибольшая разница между начальными и итоговыми показателями в экспериментальной группе была выявлено в тесте «подтягивание на перекладине» и составила 73,43%. Далее, в порядке убывания: «подъем туловища в сед» – 63,5 %, «становая тяга» – 21,3 %, «бег 2000 метров» -10,92%, «прыжок в длину» – 9,55%, «бег 100 м.» – 7,48%. Статистическая обработка результатов подтвердила достоверность различий по всем показателям. У спортсменов с нарушениями в интеллектуальном развитии, составивших контрольную группу, наблюдался меньший прирост результатов, так, в тес-

те «прыжок в длину» прирост составил 8,24% ($P < 0.05$), «подъем туловища в сед» – 20,67% ($P < 0.05$), «бег 100м.» – 8,87% ($P < 0.05$), «подтягивание на перекладине» – 13,11% ($P < 0.05$); в тестах «бег 2000м.» - 0,12% и «становая тяга» – 3,05% оба показателя явились недостоверными ($P > 0.05$) по t-критерию Стьюдента.

Таким образом, можно утверждать, что предложенная нами программа «Адаптивный пауэрлифтинг» позволила получить достоверно более высокие результаты в ряде тестов, что может быть использовано в дальнейшем для повышения уровня физической подготовленности у лиц с нарушениями интеллекта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Богданов, Е.В. Организация и направления деятельности детской психиатрической службы Хабаровского края / Е.В. Богданов // Материалы Научно-практической конференции «Современные технологии здравоохранения в охране нервно-психического развития детей». — Москва, 2009. — С. 10–15.
2. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков / Д.Н. Исаев. — СПб: Речь, 2003. — 391 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие /под ред. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

**НАПРАВЛЕНИЕ VII.
ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО
НРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ**

А.А. Балужева

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

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. Во многих странах реализуются программы олимпийского образования для школьников, студентов, других групп детей и молодежи. В 1994 г. при поддержке президента МОК создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании "Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование".

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.

Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что из нее, как правило, выхватываются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия, имеющие целью приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы. Оха-

рактизуем кратко основные блоки этой системы.

Прежде всего, можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у детей и молодежи: определенной системы знаний; определенной системы мотивации, интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок; определенной системы способностей, умений и навыков.

Цель педагогической деятельности в рамках олимпийского движения – формирование у детей и молодежи не любых связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, умений и навыков, а лишь тех, которые ориентируют его на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, а вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, а также избежать их антигуманного применения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту / Ж. Атанасов // Проблемы олимпийского движения: Сб. /Под ред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 1977, с. 125-138.
2. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи / И.В. Барина: Автореф. канд. дис. М., 1994.
3. Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов / А.Т. Гутина: Канд. дис. М., 1984.
4. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание / Ж. Дьюри // Всемирный научный конгресс "Спорт в современном обществе": Сб. научн. матер. М., 1974, с. 122-130.
5. Евсеев С.П., Поликарпова Г.М., Прохорова М.В. Проведение олимпийских уроков в школе / С.П. Евсеев, Г.М. Поликарпова, М.В. Прохорова: Учебн. пос. /Под общ.ред. В.У.Агеевца. СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1995
6. Егоров А.Г., Петлеванный Г.Ф., Шапоренкова О.В. Система олимпийского образования школы-комплекса № 39 физкультурно-эстетического направления / А.Г. Егоров, Г.Ф. Петлеванный, О.В. Шапоренкова // Олимпийское образование в школе: Учебн. пос. - Смоленск, 1997, с. 139-172.
7. Лубышева Л.И. Олимпийская культура как основа содержания олимпийского образования // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта, ч. 2. Челябинск, 1997, с. 155-157.

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МИРОВОЙ КУЛЬТУРЫ

В. М. Ван

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Физическая культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие физической культуры входит, естественно, все, что создано умом, талантом, рукоделием народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения.

Олимпийские игры придают спорту особый статус. Они выводят его из узких ведомственных рамок и вводят в более общий социальный контекст. В свете олимпийских игр спорт предстает как важнейшее социокультурное явление, которое проявляется каждый раз по-разному, подчас открыто и прямолинейно, иногда – противоречиво и даже парадоксально.

Пути развития современного спорта, в особенности олимпийского движения, усложнены двумя взаимозависимыми группами факторов: в первую группу входят негативные факторы общего характера: социальные, экономические и политические потрясения последних десятилетий (землетрясения, войны, политическая и экономическая напряженность), вторую группу составляют внутриспортивные проблемы (ведомственность, авторитарность, коммерциализация, употребление допингов и т. п.).

Олимпийское движение – это общественное движение, основанное на принципах, идеях и идеалах олимпизма, объединяющее в своих рядах организации и людей, независимо от их социального положения, политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности, пола и возраста, способствующих развитию спорта.

Согласно хартии Игр Олимпиады «...объединяют спортсменов – любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам...».

Поскольку олимпийское движение – важнейший элемент международного спорта, в нем фокусируются различные тенденции, имеющие место в физической культуре современности, проявляются процессы, происходящие в мировой культуре. Так, для олимпийского движения характерно проявление противоречивых тенденций – демократических и консервативных. Это объясняется условиями его зарождения, развития, наличием в нем представителей различных общественно-политических систем, социальных течений.

Современное олимпийское движение динамично развивается. Широко отмеченный столетний юбилей возрожденных олимпийских игр показал, что древнегреческая идея олимпиад прижилась в современной культуре XX в. Более того, она наполняется новым содержанием, соответствующим меняющейся социокультурной ситуации. Олимпийские игры XX в. фактически стали самым массовым и значимым социокультурным феноменом, в котором как ни в каком другом наиболее ярко реализуется интегративная на-

правленность современной культуры.

XX в. вошел в историю как век бурного развития научно-технического прогресса, механизации и автоматизации производства, реактивной авиации и освоения космоса, компьютеризации и робототехники, биотехнологии и синтеза ядерной энергетики. Вместе с тем, XX в. войдет в историю и как век возрождения и небывалого по своим масштабам развития современного международного олимпийского движения. Сегодня, в летних и зимних Олимпийских играх принимают участие тысячи спортсменов, представляющих сотни стран планеты. За ходом спортивных состязаний следят уже не миллионы, а миллиарды телезрителей. Газеты и иллюстрированные журналы с миллионными тиражами подробно освещают ход спортивной борьбы олимпийцев. К научному обеспечению спорта привлекаются крупнейшие научно-исследовательские институты. В научных исследованиях принимают участие видные ученые в области медицины, психологии, биохимии, биомеханики, кибернетики, педагогики и т. д. Все это направлено на достижение максимальных спортивных результатов спортсменов-олимпийцев, которые находятся сегодня на пределе возможностей человека. Значение современного Олимпийского движения вышло далеко за рамки международных спортивных соревнований. Олимпийские игры превратились в событие крупнейшего общепланетарного значения. К ним неизменно привлекается пристальное внимание видных политических, государственных и общественных деятелей, различных политических партий, молодежных организаций, средств массовой информации.

В спорте заключен огромный потенциал для выполнения такой важной социокультурной функции, как интеграция, общение, сближение людей, укрепление международного взаимопонимания. Анализ истории современного спорта дает множество примеров реализации этого потенциала. Неоднократно спорт выступал в качестве «посла мира», способствовал установлению или поддержанию культурных и политических связей, дружественных отношений между различными странами и народами в условиях общей конфронтации. Обратим внимание на то, что международные спортивные контакты начались еще тогда, когда многие другие области культуры ограничивались национальной средой. Если они и прерывались в силу чрезвычайных обстоятельств, то возобновлялись при первой же возможности. Так, уже почти на следующий день после окончания первой и второй мировых войн, как только сражающиеся стороны прекращали военные действия, спортсмены обеих сторон договаривались о спортивных встречах между собой. Для современного международного спортивного движения характерны многообразные спортивные встречи и контакты. Причем, они являются наиболее систематическими и регулярными по сравнению со всеми другими. Международные контакты в области спорта являются важной составной частью

гуманитарного сотрудничества. Как область культурного обмена они обладают широким диапазоном форм и видов связей, наличием исторически сложившихся традиций, развитой организационной структурой. Так, например, в практику международных спортивных контактов прочно вошла система долгосрочных двусторонних и многосторонних соглашений, которая помогает придать процессу международной интеграции в сфере спорта управляемый и планируемый характер.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г.С. Деметер. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М: Радуга, 1982.
3. Мильштейн О. Олимпийские игры как явление культуры / О. Мильштейн. - Декоратив, искусство СССР. - 1980. - № 6.
4. Олимова В. Люди и игры. У истоков современного спорта / В. Олимова. - М.: Юнити-Дана, 2009.
5. Харабуга Г.Д. Проблемы современного международного олимпийского движения / Г. Д. Харабуга // Тез.докл. Всесоюз. симпозиума "Проблемы истории физической культуры и олимпийского спорта".М., 1981.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

И.О. Меркулович, И.И. Балдухаева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

На современном этапе, в новых социально-экономических условиях, переживаемых страной, вопросы истории, в том числе истории физической культуры привлекают к себе внимание; и одним из узловых вопросов является вопрос о преемственности как одной из закономерностей исторического процесса. Его суть состоит в том, что каждый исторический период включает в себя положительный опыт прошлого, то ценное и прогрессивное, что может принести пользу в новых исторических условиях. Преемственность неразрывно связана с историческим подходом при рассмотрении общественных явлений, исторических факторов и фактов. Забвение прошлого тормозит процесс общественного развития, оказывая отрицательное воздействие на все сферы народного хозяйства и культуры [2].

Сегодня возникла актуальная задача пересмотра значения древнегреческих состязаний и прежде всего Олимпийских игр как важного раздела истории и социологии физической культуры в свете нового мышления. Это, прежде всего, связано с осмыслением таких проблем как:

– проблема воспитания историей, отношение к историческому наследию прошлого, в данном случае в сфере Олимпийских игр;

– отношение к общечеловеческим ценностям.

Истоки современных Олимпийских игр уходят вглубь веков. Названием своим обязаны древнегреческому легендарному городу Олимпии, где творили великие зодчие и скульпторы: Фидий, Поликлет, Пракситель, Мирон, где на стадионе выступали самые прославленные атлеты Древней Эллады, а им аплодировали гениальные философы: Сократ, Платон, Аристотель, Историк Геродот, оратор Демосфен, полководец Александр Македонский, писатель Лукиан [5].

Однако мы хотим обратиться к состязательным традициям как одной из форм общественно-педагогической преемственности, обеспечивающей передачу и накопление социального опыта. Любая эпоха испытывает потребность в передаче. Греческая цивилизация выработала педагогические традиции, которые заложили основу европейской педагогики Нового времени. А именно, через Византию, арабский мир, средневековый аристотелизм Западной Европы до эпохи Возрождения были сохранены лучшие образцы древнегреческой мысли, заложившие наряду с великими открытиями в естественных науках фундамент современной науки [3].

Древнегреческую педагогику как социальное явление можно охарактеризовать тремя важнейшими чертами:

- 1) государственный подход к воспитанию и образованию;
- 2) последовательное применение принципа состязательности в процессе обучения и воспитания;
- 3) особые представления о человеческом совершенстве, идеальном, гармоничном человеке, развитом как умственно, духовно, так и физически.

Кроме прочего, в силу географического фактора для древнегреческого сознания характерная определенная конфессиональная толерантность.

Одной из главных отличительных особенностей греческой педагогики следует считать то, что греческая цивилизация ориентировалась не на частное или семейное воспитание свободнорожденных граждан, а на государственную систему воспитания и образования полноправных членов городского сообщества. Основное воспитание каждый гражданин получал в различных учебных заведениях, в том числе палестре, гимнасии, мусических школах. После непосредственных занятий, обучающиеся посещали театрализованные представления, беседы философов, выступления ораторов и т.п. Греки придавали большое значение обустройству и содержанию учебных заведений, вкладывая в их постройку и отделку большие средства.

Например, гимнасий, в первую очередь, представлял собой место для физических упражнений, но всегда был связан с религиозными культами. Помещения украшались статуями богов, часто здесь же располагались алтари и жертвенники [1]. Так в Олимпии были воздвигнуты жертвенники Гераклу Идейскому, Эроту и Антэроту, Деметре; распола-

гальса «пустая могила» Ахиллеса. Занимающиеся, таким образом, постоянно помнили, что их упражнения и занятия служат благу всего города, что их главная цель - стать достойными гражданами, способными защищать родину, сохранять обычаи и традиции предков, быть благочестивыми. А главной целью для многих эллинов стал олимпийский лавровый венок и титул чемпиона состязаний, который прославит не только имя победителя, но и родной полис, который атлет имеет честь представлять на олимпийском стадионе.

Пропаганда древних «отеческих» традиций в учебных заведениях имела большое воспитательное значение. Она прививала любовь и уважение к истории города, его культуре и утвердившимся нормам общежития, связанным с местными культовыми установлениями [1].

Глобализация современного мира на первый план ставит глобализацию культуры: современный технический прогресс, политические, экономические и культурные изменения привели к тому, что, несмотря на противоречия и коренные различия, народы, населяющие планету, находят способы и средства взаимопонимания [4]. Глобальными становятся структуры и идеи, например прав человека, его воспитание, образование, идеалы красоты, организационные принципы и т.д. И здесь важно использовать исторический опыт, имеющий положительный результат, в том числе древнегреческий, ведь греки во многом были первыми: в области государственного устройства дали республиканскую форму правления, в области экономики раскрыли возможности производительного труда и межгосударственных торговых связей, создали государственную систему воспитания и общество получило гармонически развитую личность, что сегодня для общества продолжает оставаться актуальным!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бузескул В.П. Введение в историю Греции: Лекции по истории Греции/ В.П. Бузескул. – Спб.: Коло, 2005.- 672с.
2. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической и олимпийского движения – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
3. Нестеров П.В. Многообразие античной традиции олимпизма: Материалы XXVIII научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного состава МГАФК. Выпуск 5/ П.В.Нестеров.- Малаховка, 2000.– 174с.
4. Садохин А.П. Культурология : учебное пособие / А.П. Садохин. – М.: КРО-НУС, 2012. – 376 с.
5. Сунник А.Б. Современные Олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896-2012 гг.) / А.Б. Сунник. – М. : Советский спорт, 2013. – 232 с.

НАПРАВЛЕНИЕ VIII
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ
ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Н.В. Антипина

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

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным специалистов, около 90 % детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья [2].

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 [1].

Анализ литературы по данной проблеме 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 [3].

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 [3,4].

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.

Для апробации выбранных нами педагогических условий, был проведен педагогический эксперимент на базе школы №19 города Ангарска, который длился с сентября 2012 года по май 2014 года. Участниками стали обучающиеся 3 «б» класса (10 девочек и 11 мальчиков), 18 родителей и 6 учителей, которые преподают в этом классе.

Первое педагогическое условие - *нормализация учебной нагрузки* - 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, 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»;
3. Ведение дневника здоровья;
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 (физкультура и математика);
- Организация и проведение экскурсий.

Реализация предложенных педагогических условий процесса формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни имела позитивные изменения. Результаты нашей работы:

- высокий уровень информированности о ЗОЖ;
- занятость учащихся во внеурочной деятельности составила 90%, тогда как на начало эксперимента их было всего 24%;
- дети отказались от вредных продуктов, таких как «Кириешки» и газировка;
- активное участие родителей в спортивных мероприятиях, классных часах;
- учителя стали использовать на уроках динамические паузы, физкультурные минутки и применять технологии здоровьесбережения;
- некоторые семьи изменили свой режим дня и питания;
- 2 взрослых отказались от курения.

Важнейшим условием успешного формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни является интеграция образовательной и оздоровительной деятельности, целостная система воспитательной работы, включающая совместную деятельность педагогов, школьников, их родителей, специалистов и социальных партнёров школы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2003

2. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни/ О.С. Васильева, Е. В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 2007

3. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев. – М., «Физкультура и труд», 2006

4. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 2008

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

В.С. Аржадеева

*г. Иркутск, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный
медицинский университет Министерства здравоохранения
Российской Федерации»*

Здоровье человека является одной из вечных ценностей. Его сохранение и улучшение должно быть целью каждого. В современном мире, в неблагоприятных экологических, экономических и социальных условиях эта цель становится все более труднодостижимой. Существует огромное количество различных методик и способов, позволяющих поддерживать уровень здоровья на высоком уровне. Кроме того, постоянно разрабатываются новые методики и предлагаются новые способы сохранения и улучшения здоровья. Наблюдается тенденция к популяризации здорового образа жизни; появляется мода на активный отдых.

В последние годы все большую популярность приобретает такой вид зимнего активного отдыха как сноуборд. На горнолыжных курортах с каждым годом становится все теснее, а специализированные магазины предлагают все более широкий ассортимент инвентаря. Безусловно, сноуборд является прерогативой молодежи, и основу контингента составляют люди в возрасте до 30 лет. Но являются ли занятия сноубордом полезными для здоровья и способствуют ли они его сохранению [2].

Во время спуска с горы развивается достаточно высокая скорость движения, что способствует выбросу гормона адреналина в кровь. Этот гормон вызывает целый ряд эффектов:

- учащается и усиливается частота сердечных сокращений, облегчается дыхание путем расслабления бронхиальных мышц, что обеспечивает увеличение доставки кислорода к тканям;
- мобилизуются энергоресурсы организма за счет увеличения выхода в кровь глюкозы из печеночных депо и жирных кислот из жировой ткани;
- происходит стимуляция анаэробного расщепления глюкозы в мышцах и как следствие повышение анаэробных возможностей организма;

- повышение возбудимости сенсорных систем и центральной нервной системы;
- позволяет развивать и совершенствовать координацию движений;
- способствует развитию силы и выносливости;
- способствует закаливанию организма;
- получение достаточно сильных положительных эмоций;
- способствует психологической разрядке человека и преодолению страха.

Совершенствуются не только физические силы организма, но и морально-этнические и духовно-волевые качества человека. Значительно улучшается эстетика и гармония физического, эмоционально-образного, духовного и интеллектуального развития. Сноубординг, как экстремальный вид спорта, повышает интерес чаще у молодого поколения, привлекая яркими эмоциями и становлением господином своей судьбы на время спуска с горы. Экстремальные виды спорта участвуют в воспитании и самосовершенствовании, раскрывая резервные возможности человеческого тела и духа во всех его сферах. Экстремальные ситуации обнажают истинную сущность человека: либо в качестве наживы и выгоды, либо проявляет жертвенность, сотрудничество. Сноубординг не является командным или групповым видом спорта, но формируется так называемая «социальная» группа людей, у которых появляется чувство взаимопомощи [5].

Отдельно необходимо сказать об эмоциях, которые получает человек, занимающийся сноубордом. В современном обществе люди сталкиваются ежедневно с огромным количеством проблем, начиная от пробок на дорогах и толпы в метро, заканчивая разногласиями в семье и спорами на работе; таким образом, огромное количество эмоций являются отрицательными. А эмоции напрямую влияют на образ жизни человека и как следствие на его здоровье и работоспособность [4]. Именно поэтому человек нуждается в получении сильных положительных эмоций, которые смогли бы затмить собой большую часть негатива. Занятие сноубордом помогают получить достаточно сильные положительные эмоции. Кроме того, оно способствует психологической разрядки человека и преодолению страха.

Необходимо так же сказать, что в современном мире, каждый человек подвержен различным психоэмоциональным стрессам. Избегание таких стрессов является невозможной задачей на сегодняшний день, поэтому необходимо подготавливать организм к ним. При изучении стресса широко используются различные способы моделирования стрессогенных условий. Как естественную модель эмоционального стресса, позволяющую исследовать общие, основные закономерности его развития, можно рассматривать занятия экстремальными видами спорта. Понятие экстремальности предполагает, что это небезразлично для организма, более того, что это может вызвать в нём предельно допустимые по тем или иным соображениям изменения. При действии на человека экстремальных факторов, отчётливее и пол-

нее проявляются общие, неспецифические симптомы адаптации, на изучение которых направлено исследование стресса. Стрессовые реакции и последующие стрессовые состояния, вызванные физически и психологически значимыми воздействиями, являются мощным фактором, обеспечивающим адаптивное поведение человека. Психическая адаптация является наиболее совершенным и сложным приспособительным процессом.

Таким образом, занятия сноубордом повышают жизненные показатели организма, а также снижают влияние внешних факторов, воздействующих на организм с целью приспособления, а также эмоциональное удовлетворение и от занятий на свежем воздухе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. «Основы физической культуры и здорового образа жизни» / Под общ.ред. П.А. Виноградова, А.П. Душанина, В.И. Жолдак – М.: Советский спорт, 1996. – 284 с.
2. Голенко В.А. «Сноубординг» //Суперстиль – №232 (287) – 7.12.2006 – с. 12-14
3. Данилин В.И. «Энциклопедический словарь горнолыжника и сноубордиста» / В.И. Данилин. – М.: Просвещение, 2004. – 187 с.
4. Пуни А.Ц. Общая психология: Учебник / под ред. А.Ц. Пуни – М.: Просвещение, 1988. – 240 с.
5. Тоноян В.Х. «Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России»/ Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт»// Журнал «Власть»,2011. – 33-36 с.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

М. А. Баранова, Г. А Гришина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (ФГБОУ ВПО ИРГУПС)

Цель: ознакомиться с тестами и пробами начинающего физкультурника.

Функциональные пробы сердечнососудистой системы являются неотъемлемой частью комплексного врачебно-физкультурного обследования, показатели которых дополняют представление об общей физической подготовленности и степени тренированности исследуемых.

Функциональные пробы помогают определить резервные возможности организма в связи с ожидаемыми физическими нагрузками. Как считал Д. Ф. Шабашов, задачей функциональных исследований сердечнососудистой системы является определение запасных сил сердца, степени и характера приспособляемости к работе организма, амплитуды его аккомодационной способности.

Для функциональной диагностики сердечнососудистой системы предложено большое число разнообразных проб. Наиболее широко при

врачебном контроле применяют так называемые динамические функциональные пробы с дозированной мышечной нагрузкой.

Во врачебно-педагогической практике обычные исследования в покое не могут вскрыть существенных отклонений от нормы сердца и сосудов. Для этого применяют так называемые функциональные пробы сердечнососудистой системы, которые являются одним из способов определения уровня тренированности: помогают выявить приспособляемость организма к физическим нагрузкам, а также состояние мышц сердца, кровеносных сосудов, вегетативной

В качестве одного из показателей уровня тренированности можно использовать результаты спортивных соревнований. Однако высокие достижения могут быть признаком хорошей тренированности лишь в том случае, если они устойчиво сохраняются на протяжении достаточно продолжительного времени.

Функциональные пробы начали применяться в спортивной медицине еще в начале XX в. Так, в нашей стране первой функциональной пробой, применявшейся для исследования физкультурников, была так называемая проба ГЦИФКа, разработанная Д.Ф. Шабашовым и А.П. Егоровым в 1925 г. При выполнении ее испытуемый совершал 60 подскоков на месте. Реакция организма изучалась по данным сердечной деятельности.

В 30-е годы начали применяться многомоментные тесты, в которых испытуемые выполняли различную по интенсивности и характеру мышечную работу. Примером может служить трехмоментная комбинированная функциональная проба, предложенная С.П. Летуновым в 1937 г.

Надо заметить, что ранее тесты применялись чаще всего для оценки эффективности работы той или иной системы организма. Беговые тесты – для суждения о состоянии сердечнососудистой системы, пробы с изменением дыхания – для оценки эффективности работы аппарата внешнего дыхания и т. д. Большинство же современных тестов характеризует деятельность не одной отдельно взятой системы, а организма человека в целом. Такой интегральный подход не исключает использование функциональных проб для оценки преимущественной реакции какой-либо отдельной системы. Поэтому основными задачами тестирования являются:

- изучение адаптации организма к тем или иным воздействиям;
- изучение восстановительных процессов после прекращения воздействия [1].

Различают множество видов воздействий, используемых при тестировании. Один из них - физическая нагрузка

Формы ее выполнения многообразны и не требуют специальной аппаратуры: приседания (проба Мартине), подскоки (проба ГЦИФКа), бег на месте (проба С.П. Летунова) и многие другие.

В течение 2014-2015 учебного года мною посещались занятия по физической культуре, где я выполняла различные физические упражнения с целью укрепить здоровье. Периодическое проведение различных тестов и проб помогало мне отслеживать изменения, происходящие в моем организ-

ме и в дальнейшем проводить тренировки с учетом этих изменений. Такой подход помог мне подобрать оптимальную программу тренировок и не только сохранить, но и улучшить мое состояние физического здоровья.

Следует учитывать, что в процессе систематических тренировочных занятий частота пульса в покое становится реже, а разница между величинами пульса в положении лежа и стоя постепенно уменьшается. Кроме того, чем более тренирован организм, тем меньше учащается пульс после физической нагрузки, и через более короткий промежуток времени происходит восстановление пульса до нормального.

Для тестирования подростков рекомендованы шестимоментная функциональная проба сердечнососудистой системы, таблицы, разработанные группой авторов (Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.), нормы «Олимпийский зачет» и «Президентские тесты».

Шестимоментная функциональная проба сердечнососудистой системы производится в следующей последовательности:

после пятиминутного отдыха в положении лежа подсчитать пульс за 1 мин.;

спокойно встать, постоять 1 мин. и подсчитать пульс за 1 мин.;

подсчитать разницу между первым и вторым результатами измерения пульса и умножить ее на 10;

сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 сек. Руки выносить вперед во время приседания и опускать вниз при выпрямлении. Подсчитать пульс в течение первой минуты;

подсчитать пульс в течение второй минуты. 6. Подсчитать пульс в течение третьей минуты.

Уровень тренированности оценивается путем суммирования всех шести полученных результатов. Чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности. У высокотренированных учащихся этот показатель может колебаться в пределах от 300 до 350 (5 баллов); у хорошо тренированных - от 350 до 400 (4 балла); у среднетренированных - от 400 до 450 (3 балла); у плохо тренированных - от 450 до 500 (2 балла); у нетренированных или имеющих отклонения в состоянии здоровья - более 500 (1 балл). Эту функциональную пробу нужно провести три раза: в сентябре, декабре и мае. При прочих равных условиях уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья и повышении уровня тренированности, а его увеличение - об ухудшении самочувствия и снижении спортивной формы [2].

Вывод: эффективность воздействия физических упражнений на организм человека зависит в первую очередь от правильно организованных учебно-тренировочных занятий. Такие занятия предусматривают выполнение физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности.

Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, планирование физической нагрузки без учета состояния здо-

ровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярных медицинских наблюдений не дадут желаемых результатов и могут нанести вред здоровью.

Именно для объективной оценки допустимости различных физических нагрузок у здоровых и больных и применяют функциональные пробы сердечнососудистой и дыхательной систем.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: [учеб. пособие для вузов] / Ю. И. Евсеев. — 3-е изд. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. — 384 с.: ил. — (Серия "Высшее образование"). — Рек. М-вом образования РФ. — ISBN 5-222-02559-4.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ

О.С. Барина, А.Г. Черкашина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Для теории и практики физического воспитания студентов необходимы знания о переносимости и допустимости физических нагрузок с учетом адаптационных возможностей организма на отдельных возрастных этапах, о степени функциональной зрелости физиологических систем, об уровнях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе направленной тренировки. Применение сведений о возрастно-половых, индивидуальных особенностях подростков, а также резервных возможностей их организма позволит оградить практику физического воспитания от применения недостаточных, а также чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем [5].

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Давно отмечено благотворное влияние занятий плаванием на здоровье и физическое развитие человека, особенно молодого. Особенность воздействия водной среды на организм определяется физическими свойствами воды, такими как: физические и химические характеристики: объемный вес, плотность, вязкость.

В спортивном плавании, при правильной организации учебно-тренировочного процесса, наблюдается увеличение нормотонических реакций со стороны сердечно – сосудистой системы. При выполнении физических нагрузок отсутствие электрокардиографических и рентгенографических признаков острого и хронического перенапряжений сердца свидетельствует о положительном влиянии физических нагрузок при обучении и тренировке в плавании [2].

Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на растущий организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат подростка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Обучающиеся, занимающиеся спортивным плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям [1].

Циклические виды спорта с преимущественным проявлением выносливости, к которым относится и плавание, когда одно и то же движение повторяется многократно, требуют расходования большого количества энергии с высокой и очень высокой интенсивностью. Кроме этого, механическое воздействие и разность давления воды на верхнюю и нижнюю части тела приводит к значительному увеличению силы дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, ЖЕЛ. Отмечается, что прирост ЖЕЛ у подростков, занимающихся плаванием 1 год, на 100-120% больше, чем у детей того же возраста, но плаванием не занимающихся [4].

Правильно организованный процесс обучения и тренировки в плавании способствует формированию сильного типа нервной деятельности. Улучшается реакция, память, внимание, повышается эмоциональный фон. Человеческий организм реагирует на эти воздействия повышением обмена веществ и активизацией сердечно-сосудистой деятельности: результатом этого являются экономизация сердечно-сосудистой системы и повышенная степень закаленности [3].

Подводя итог вышесказанному, следует сказать, что занятия плаванием ввиду многогранного воздействия на растущий организм, приводят к физиологическим изменениям практически во всех его органах и системах.

Необходимо отметить и некоторые негативные последствия занятий спортивным плаванием, так как этот вид спорта также сопряжен с большим риском перенапряжения. В результате длительных изнуряющих тренировок организм изнашивается, слабеет и становится более восприимчивым к болезням. Перечень наиболее распространенных заболеваний пловцов включает такие заболевания как отиты, гайморит, острые заболевания дыхательных путей. Такая простая мера, к которой приучают спортсменов с первых дней посещения бассейна, как высушивание волос после зала или бассейна, приводит к снижению острой за-

болеваемости. Высока также травматизация пловцов, в результате неправильных движений во время плавания и некорректно поставленных тренировок. Травмы у пловцов не столь многочисленны и чаще встречается микротравматизация, которой не всегда уделяется достаточное внимание, что приводит к развитию травм.

В многочисленных исследованиях предлагается рациональный и перспективный типовой подход при условии научно обоснованного применения прогрессивных средств и методов физического воспитания, требующих адекватной деятельности всех жизненно важных систем [5,6].

Таким образом, при правильном режиме тренировочного процесса занятия спортивным плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость; являются результативным средством воспитания, выработки эффективных вариантов спортивной техники и повышения спортивных достижений. Помимо развития физических и двигательных способностей, занятия плаванием способствуют созданию условий формирования личностных качеств интеллектуальной, волевой, нравственной и эмоциональной сферы занимающегося, то есть происходит целостное формирование личности человека.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1990. - №1, -С.22-26
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и практика физической культуры / Н.Ж. Булгакова // Актуальность проблемы научных исследований в спортивном плавании. 2006. № 7.- С. 45-46.
3. Вагапова А.М. Влияние способов плавания на показатели насосной функции сердца юных пловцов / А.М. Вагапова // Теория и практика физической культур. - 2009. - № 8 С. 3-5.
4. Вахитов, И.Х., Минигалеева, А.З., Вахитов, Б.И. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую систему, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат// Теория и практика физической культуры. -2008. - №6. - С. 87-90.
5. Жуков Р.С., Волков А.Н. Пути повышения эффективности современной системы учебных занятий по плаванию // Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация. – СПб., 2003. С. 276.
6. Чеботарева, И.В. Оценка физического развития и двигательной подготовленности пловцов, занимающихся спортивным плаванием // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 42.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

А.М. Ворожцов

г. Иркутск Федеральное государственное казенное образовательное

*учреждение высшего профессионального образования
Восточно-Сибирский институт МВД России*

Процесс формирования личности человека в современном мире, выступает не только как объективная потребность, но и становится основной целью, т.е. идеалом современного воспитания. При этом наряду с хорошим образованием, большое значение имеет физическое воспитание, укрепление здоровья, привитие навыков ведения здорового образа жизни. Здесь можно привести в качестве примера пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух»!

Без крепкого здоровья и надлежащей физической формы современный образованный человек не может полностью себя реализовать и противопоставить возникающим трудностям в течение жизни. К тому же современная трудовая деятельность зачастую предполагает малую физическую активность и однообразные движения в рабочее время, что иногда может приводить к недостатку подвижности и ухудшению здоровья. В этом смысле физическая культура выступает как исключительно важное условие формирования личности человека.

Современные представители философско-социологических школ рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему. Это неотъемлемая часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По различным оценкам, здоровье людей на 50–55% зависит от образа жизни, на 20% — от окружающей среды, на 18–20% — от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10% — от здравоохранения [4]. Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность. Становится не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении различных препятствий в ходе жизни, что, безусловно, может помешать ему в формировании личности.

В нашей стране физическая культура и спорт всегда рассматривались как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство и физическое совершенство. Поэтому их влияние на становление личности не однозначно. Физкультура и спорт, также как и искусство постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни. В том числе так говорят и философы, и их слова созвучны с суждениями спортивной общественности, в которой бытует мнение, что высший смысл спорта в раскрытии разнообразных способностей человека. Эта мысль близка к философскому обобщению человеческого бытия.

Таким образом, в качестве составных частей формирования личности выступают: духовное воспитание, качественное образование, физическое развитие, нравственное и эстетическое воспитание, которые необходимо сочетать с раскрытием творческих способностей и задатков человека и вовлечением в посильную трудовую деятельность. Но всестороннее развитие личности должно носить гармоничный характер. Это значит, что полноцен-

ное воспитание должно основываться на одновременном и взаимосвязанном развитии всех указанных выше сторон личности. Если та или иная сторона, например, физическое или нравственное развитие, осуществляется в недостаточной форме, то это неизбежно будет негативно сказываться на формировании личности человека в целом.

Актуальность ведения здорового образа жизни в современном обществе вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни. Увеличением рисков различного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Ведение здорового образа жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой форме жизнедеятельности [1, 3, 6].

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Расширяя диапазон творческих возможностей человека, физическая культура играет важную роль в трудовом воспитании, в подготовке к труду. Накопление детьми двигательных навыков, совершенствование физических качеств и укрепление здоровья помогают им успешнее овладевать трудовыми действиями. Высокая трудоспособность человека может быть обеспечена только сочетанием напряжения с расслаблением. Смена рода деятельности с умственного труда на физический или наоборот благотворно влияет на последующую трудоспособность. Этому можно научить еще в школе благодаря правильно организованному процессу физического воспитания. Выполнение физических упражнений, четкость и гармоничность коллективных действий, красота и выразительность движений, свободное владение телом, хорошая осанка удовлетворяют и развивают эстетические потребности человека. Недостаток движений с детства может привести к излишней полноте. Продуманный режим дня, рациональное питание, физические упражнения предупреждают многие болезни.

В заключении можно сказать, что разностороннее развитие личности выступает как идеал современного развитого общества, как его педагогическая тенденция, и потому мера и глубина этого развития зависит от конкретных социально-экономических условий, в которых оно осуществляется. При этом важно, чтобы развитие способствовало и умственному, и физическому формированию человека. Одним из необходимых условий которого является физическая активность. Занятия физкультурой позволяют сохранить физическую активность до глубокой старости, более качественно жить, позволяя себе необходимую двигательную активность, поддерживают работоспособность человека. Другим условием будет ведение здорового образа жизни, что помогает сохранить остроту ума, предотвратить многие заболевания, реально смотреть на жизненные ситуации и выходить из них.

Как сказал классик: «В человеке все должно быть прекрасно»!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни / Д. А. Изуткин. - Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8-11.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. / Л.И. Лубышева. - М.: Гардарики, 2002.
3. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Полесский. — М.: Медицина, 1988.
4. Неврология: национальное руководство / под ред. Е.И. Гусева, А.Н. Коновалова, В.И. Скворцовой, А.Б. Гехт. — ГЭОТАР-Медиа, 2009.
5. Харламов И. Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М.: Гардарики, 1999. – 520 с.
6. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

В.Н. Говорушкина, А.Д. Ацута

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»;
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске*

Отношение к физической культуре, как учебной дисциплине, соответственно и к педагогу этой дисциплины в сфере образования было и остается второстепенным, хотя все осознают, что без движений нет жизни тем более без целенаправленных, грамотно методически построенных движений. С одной стороны, в рамках учебной программы по этой дисциплине один-два раза в неделю явно недостаточно, с другой стороны ряд особенностей этой дисциплины ставит студентов перед определенными проблемами.

Для исследования личностных качеств учителей физической культуры и отношения к ним студентов авторами статьи был разработан и проведен опрос студентов ИрГУПС. Основной задачей нашего эксперимента была попытка проследить отношение учителей физической культуры и студентов ИрГУПС. Им были заданы следующие вопросы:

1. Легко ли вам общаться с преподавателем?
2. Видите ли, вы в преподавателе профессионала в области физи-

ческой культуры и спорта?

3. Получаете ли вы от преподавателя информацию о вашем физическом развитии?

4. Удастся ли вам периодически обсуждать с преподавателем проблемы вашего физического развития?

5. Учитывает ли преподаватель ваши индивидуальные особенности?

6. Учитывает ли преподаватель ваши идеи и предложения на уроках?

7. Много ли времени на уроке преподаватель тратит впустую?

8. Умеет ли преподаватель поднять ваше настроение?

9. Как вы считаете, открыт ли преподаватель для студентов?

10. Интересуется ли преподаватель вашим состоянием на уроке?

Варианты ответов:

1. Конечно

2. Скорее, да

3. Трудно ответить

4. Скорее, нет

В анонимном анкетировании приняло участие 124 студента экономического факультета и факультета менеджмента, логистики и таможенного дела Иркутского Государственного Университета Путей сообщения.

Получились следующие результаты (результаты представлены в процентах):



Получаете ли вы от преподавателя информацию о вашем физическом развитии?



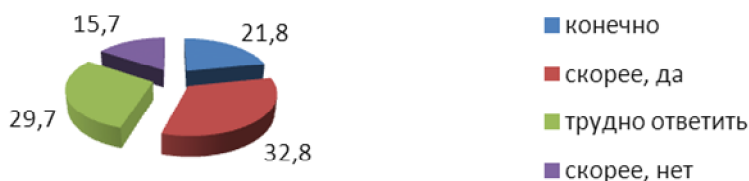
Удается ли вам периодически обсуждать с преподавателем проблемы вашего физического состояния?



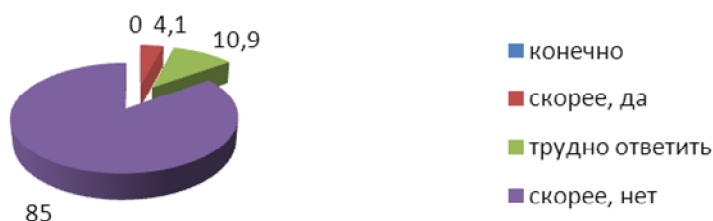
Учитывает ли преподаватель ваши индивидуальные особенности?



Учитывает ли преподаватель ваши идеи и предложения на уроках?



Много ли времени на уроке преподаватель тратит впустую?





На факультетах университета, согласно полученным данным, почти половина опрошенных студентов не имеют ни проблем с преподавателем, ни с данной дисциплиной, далее идут студенты, у которых были проблемы с посещением, и в следствии с зачетом, так же присутствует значительная доля студентов, которые считают, что им в принципе не нужна эта дисциплина и нет смысла на нее ходить.

ИННОВАЦИИ, КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА СТАНОВЛЕНИЕ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Я.С. Громова, Р.С. Лыженкова, П.И. Букина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (ФГБОУ ВПО ИРГУПС)

Актуальность темы определяется тем, что в соответствии с социаль-

но-экономическими особенностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования цель физического воспитания подрастающего поколения состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности. Основное средство достижения этой цели – вызвать интерес к занятиям физкультуры, посредством введения инноваций в воспитательный процесс. За счет различных инноваций на занятиях, личность развивается как физически, так и духовно, молодежь стремится к здоровому образу жизни. Формируется характер, а также волевые и нравственные качества [1,2,3].

Цель исследования: изучить влияние использования инновационных форм занятий по физической культуре в Вузе на формирование личности.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Спортивная деятельность влияет на структуру нравственно - интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций и предоставляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я» [2].

Так, в настоящее время существует острая необходимость обновления форм занятий физической культурой в ВУЗах с целью усиления оздоровительного эффекта, а также повышения мотивации студентов с целью развития их личностных качеств [3]. Сейчас можно смело говорить о том, что внедрение инновационных технологий не только вызывает повышенный интерес к занятиям, но и обогащает культурно-ценностный мир человека. Любые инновации, которые используются в Российских ВУЗах на данный момент, формируют у студентов правильное отношение к жизни, позволяют самосовершенствоваться. И что немаловажно, здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к нему практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение их к здоровому образу жизни [4].

И к счастью для подрастающего поколения инновации, которые, как мы думаем в скором времени будут применяться во всех школах, университетах, колледжах и т.д, позволят молодым людям, школьникам развиваться, нравственно совершенствоваться за счет использования преподавателем новых форм занятий. Глобальная компьютеризация общества, что мы наблюдаем на сегодняшний день, формирует новое информационное сообщество, со своей информационной средой обитания людей, общество информационного уклада жизни и профессиональной деятельности. Открывающиеся перспективы использования компьютерных технологий на занятиях по физической культуре безусловно повлияют на становление личности и

вызовут повышенный интерес к физкультурно-воспитательному процессу, что актуально в наши дни [5]

Чтобы добиться поставленной цели, был проведен опрос в социальной сети «ВКонтакте», где предложили 100 студентам ответить на следующие вопросы:

1. Как вы считаете, влияют ли инновации в физической культуре на развитие личности?

- а) Думаю, что влияют
- б) Считаю, что никак не влияют
- в) Затрудняюсь ответить

На этот вопрос ответили юноши и девушки, студенты ВУЗов города Иркутска, были получены следующие результаты:

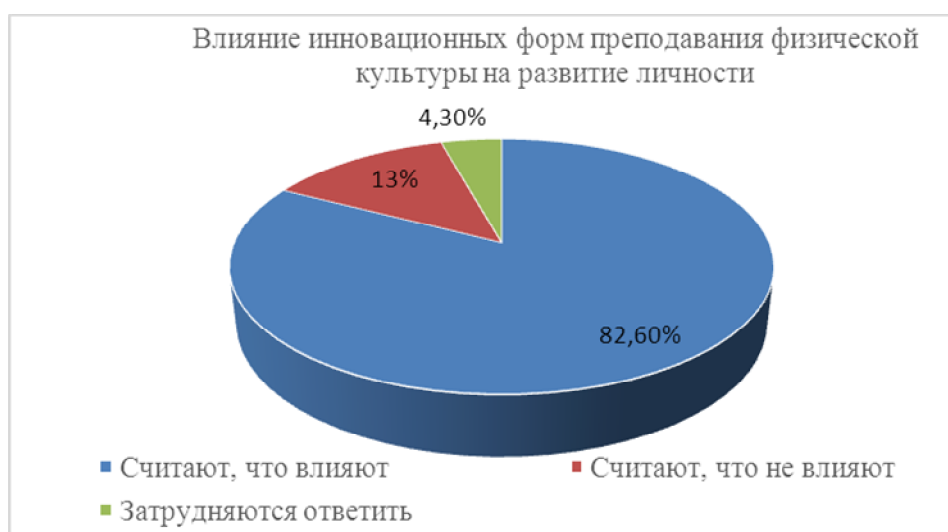


Рис. 1 Влияние инноваций в физической культуре на развитие личности

2. Какие инновации наиболее привлекательны для вас?

- А) Фитнес
- б) Йога
- в) Шейпинг
- г) Танцевальная аэробика

На этот вопрос мы предложили ответить девушкам-студенткам ВУЗов нашего города

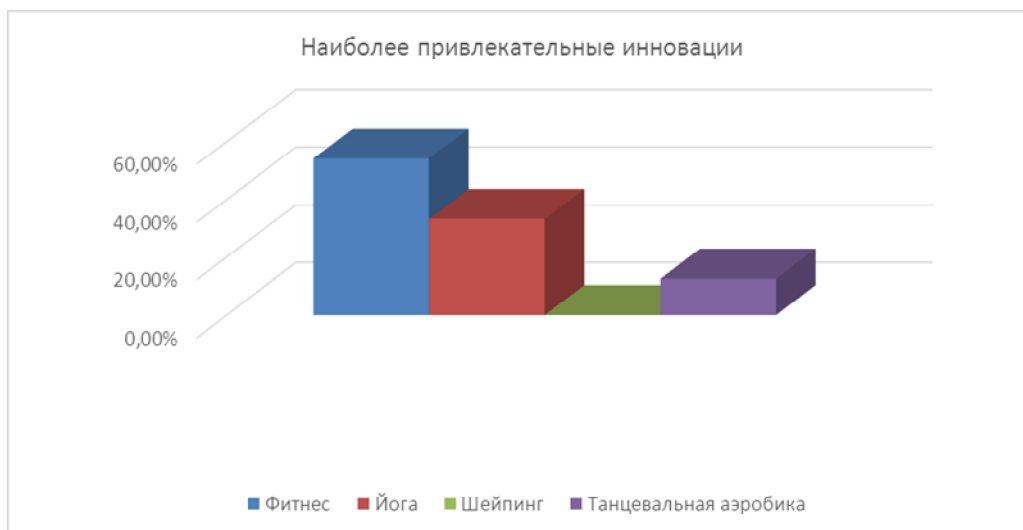


Рис.2 Наиболее привлекательные инновации

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Многие из опрошенных нами молодых людей считают, что инновации в физической культуре несомненно влияют на развитие личности;
2. Более привлекательными инновациями для девушек нашего ВУЗа являются: фитнес и йога;
3. Дальнейшее развитие физической культуры невозможно без введения инноваций в процесс обучения;

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лубышева Л.И. /Концепция формирования физической культуры человека.// Л.И. Лубышева. - М.: Гардарики, 2002.
2. Дерягин М.В. /Влияние спортивной деятельности на всестороннее развитие личности// Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ГОУ ВПО ОГУ, г.Бузулук
3. Осыченко М. В. /Фитнес-технологии как фактор повышения мотивации студентов // М. В. Осыченко / Вестник АПК Ставрополя//. 2012. № 3(7).
4. Петрова Н. Я. /Физическое воспитание студентов и учащихся// Минск: «Полымя», 2002
5. Шамонин А.В. /Методики контроля и самоконтроля функциональной подготовленности студентов высших учебных заведений на занятиях физической культурой: Метод. пособие.// Екатеринбург : Изд-во УралГАХА, 2011

ЙОГА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ

С.П. Дыбов

г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования

В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных социально-демографических групп населения. Например, выявлено, что каждый третий школьник имеет низкий уровень физического развития, среди девочек - каждая четвертая, среди мальчиков - каждый третий имеют низкий уровень физической подготовленности. [1].

Реальная практика доказывает, что традиционная методика физического воспитания школьников не обеспечивает должной физической подготовки детей и сохранения их здоровья. На наш взгляд, повысить уровень физической подготовки можно с помощью нетрадиционной формы физического воспитания на основе Хатха-йоги, посредством которой можно активно влиять на сохранение здоровья и повышение сопротивляемости организма.

Летом 2014 года в рамках дипломной работы нами был поставлен педагогический эксперимент, целью которого была оценка эффективности методики занятий йогой, направленных на улучшение уровня физической подготовки детей 9-12 лет. Исследование проводилось на базе детского спортивно-оздоровительного лагеря «Ангасолка». Всего в исследовании приняло участие 34 ребенка возраста 9-10,5 лет.

Объектом исследования был тренировочный процесс занятий Йогой.

Предмет исследования: методика занятий Йогой для улучшения уровня физической подготовки детей 9-12 лет.

В соответствии с объектом исследования, предметом, целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать современную литературу по изучаемой проблеме.
2. Разработать методику занятий Йогой для улучшения уровня физической подготовки детей 9-12 лет.
3. Выявить эффективность предложенной методики.

Предполагалось, что использование методики занятий Йогой окажет эффективное воздействие на улучшение уровня физической подготовки детей 9-12 лет. Для того чтобы подтвердить или опровергнуть рабочую гипотезу, мы исследовали показатели физических способностей 2 групп (контрольной и экспериментальной), в каждой группе по 17 человек в возрасте 10-9 лет.

О богатейших возможностях гимнастики Хатха-йоги на развитие, укрепление и поддержание физических и психических свойств человеческого организма, при некоторой корректировке к современным условиям физического воспитания свидетельствует достаточно большое количество публикаций [2, 6] Это подтверждается и практическим опытом

работы учителей школ.

По материалам исследования в этой области имеются публикации и тезисы докладов в сборниках материалов научно-практических конференций, межрегиональных симпозиумов, статьи в сборниках научных трудов и журналах. В настоящее время гимнастики на основе йоги внедрены в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования г. Омска. [2,5,8].

Проанализировав современную литературу по использованию различных методик с применением хатха-йоги, мы разработали свою методику проведения утренней гимнастики в детском лагере в основу которой легли асаны, динамический комплекс Сурия намаскар и полное дыхание йогов.

Наша методика построена с учетом физиологии детей в возрасте 9-12 лет и передового опыта инструкторов школы йоги «Крылья Совершенства» Огромную роль в составлении методики сыграла книга «Детская Йога» [6]

Комплекс утренней гимнастики состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятия 45 минут.

Подготовительная часть занятия начинается с выполнения разминки, в начале основной части выполняется полное йоговское дыхание продолжительностью 12 циклов. Благодаря выполнению полного дыхания йогов происходит массажирование внутренних органов диафрагмой, что в свою очередь, тонизирующе влияет на их работу. Нормализуются функциональные возможности дыхательной системы.

Далее следуют динамические и статические асаны, направленные на укрепление мышц спины, живота, позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей, а также на закрепление правильной осанки. Асаны чередуются на расслабление и напряжение. Нагрузка сочетается с активным отдыхом. В середине основной части занятия выполняется стоп техника (слушание тишины) 2-3мин. Завершается комплекс расслабляющим упражнением «Шавасана».

Занятие характеризуется оптимальной нагрузкой не выше 60% от максимальной, проходит в аэробной зоне. Интенсивность ЧСС 140-145 ударов/мин. Метод упражнений повторный, интервальный с варьирующей нагрузкой. Таким образом, в процессе экспериментального исследования влияния занятий Хатха-йогой на физическое воспитание детей 9-10 лет и полученных результатов при тестировании, а так же, на основании математических расчетов мы сделали следующие выводы.

Результаты физической подготовленности по основным показателям при тестировании: прыжки в длину с места; прыжки со скакалкой; подъем туловища за 30сек; бег 1000м. с высокого старта; подтягивание на перекладине, вис на перекладине, отжимание в упоре лежа; наклон туловища в группе детей, до начала занятий значимых различий не име-

ли, после проведения эксперимента в группе, занимающейся с применением курса йоги оказались несколько выше, чем в контрольной. В большей степени показатели улучшились в тестах физической подготовленности на гибкость и вис на перекладине, что и было подтверждено при расчете t-критерия Стьюдента. Остальные параметры физической подготовки по несвязанным выборкам оказались недостоверными.

Нами установлено, что детям исследуемого возраста доступны и понятны занятия Хатха-йогой включающие в себя асаны, дыхательные упражнения и динамический комплекс Сурия Намаскар.

Практика йоги позволит детям познать и управлять своим телом, формирует и укрепляет силу, волю, терпение, самоуважение и т.д.

Следовательно, наша гипотеза о том, что использование методики занятий Йогой окажет эффективное воздействие на улучшение уровня физической подготовленности детей 9-12 лет подтвердилась.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агупова Е.С., Мокеева Л.А. Социально –экономические и психолого- педагогические аспекты физической культуры и спорта. / Е.С.Агупова, Л.А Мокеева. // «Актуальные проблемы физического воспитания и физического образования в Восточной Сибири». Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов. - Иркутск 2013. - С.172.
2. Казак О. Йога в СССР / О.Казак // Yoga Journal. № 36, декабрь, 2010.- С.183.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – М.: 1995.- С. 211.
4. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы / И.М Быховская.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: 1996.- С.83
5. Мудриевская Е. В. «Гимнастика с элементами Хатха-Йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности» / Е.В..Мудриевская. - Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук.- Сургут,-2008
6. Бокатов А.И. Сергеев С.А. « Детская йога»./ А.И. Бокатов, С.А.Сергеев. – М.: Ника-центр , 2004. – 352 с.
7. Шилько, В. Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. - 2007. - N 3. - С. 2
7. Шушкова Т.П. Йога для самых маленьких /Т. Шушкова.// Спорт в школе.- 1997, №4 - С. 36.

«ФИТНЕС» КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВЕДУЩИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Н. В. Карнапольцева

г.Ангарск, МАОУ «Ангарский лицей № 2»

Факторы, определяющие актуальность предлагаемого опыта работы:

Снижение уровня здоровья и физической подготовленности учащихся.

1. Снижение интереса в средних и старших классах к традиционным формам и системам физического воспитания.

2. Недостаточная образованность учащихся и их родителей в сфере физической культуры, что ограничивает их возможности перейти к целенаправленному улучшению своего здоровья, организации здорового образа жизни.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в программу по физической культуре в школе (в содержание третьего урока), оздоровительных фитнес-технологий.

Содержание инновационных физкультурно-спортивных методик. Фитнес-технологии - это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.), направленные на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры.

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Очень важно, чтобы он наряду с общепринятыми задачами имел инструктивную направленность и стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома.

Педагогическая идея опыта: создание нового подхода к уроку физкультуры, базирующегося на идеи модернизации образовательного процесса с использованием новых модных направлений в сфере физической культуры.

Цель работы: формирование положительной мотивации учащихся для осознанных самостоятельных занятий по физической культуре;

Основные задачи, решаемые на уроках:

- воспитывать устойчивый интерес к предмету;
- формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формировать адекватную самооценку состояния своего здоровья;
- совершенствовать функциональные возможности основных систем организма; развивать двигательные способности;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств,

психических процессов и свойств личности.

Новизна опыта:

- Разработка «*фитнес - программ*» — системы укрепления здоровья.
- Составление индивидуальных программ учащихся для самостоятельных занятий.
- Владение нетрадиционными системами физического воспитания, использование новых танцевальных направлений, разновидностей аэробики.
- Введение самоконтроля — системы наблюдений за своим здоровьем, ведение тетрадей, дневников самоконтроля.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Выполнение упражнений сопровождается эмоциональной, положительно воздействующей музыкой.

Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, стретчинг находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительные и заключительные части урока. Их элементы способствуют оживлению урока, придают ему новую эмоциональную окраску.

Применение фитнес – технологий в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся.

В подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний.

На уроках гимнастики используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, шейпинг.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес - технологии: стретчинг, йога-аэробика.

Физкультурные занятия с девушками-старшеклассницами способствуют положительным изменениям в физическом развитии занимающихся (уменьшение веса и жирового компонента), состоянии сердечно-сосудистой (снижение АД и ЧСС в покое) и дыхательной (увеличение ЖЕЛ) систем, аэробной производительности организма (прирост ПМК), повышению физической подготовленности, психологической устойчивости, улучшению фигуры, походки и осанки, снятию утомления и

т.д. Как показывает практика и данные проведенных опросов занимающихся, внедрение фитнес -технологий в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. Привлекают силовые упражнения под музыку. Включение в уроки фитнес - технологий – это и новизна, и музыкальное сопровождение, и повышение плотности самого урока. Результаты мониторинга эффективности образовательной среды в МАОУ «Ангарский лицей № 2» по итогам 2 полугодия 2013-2014 уч.г. показывают, что учащиеся 10 -11 классов, называют урок физической культуры в приоритете «интересных» и «познавательных» занятий. Рейтинг популярности уроков физической культуры в этих классах наглядно демонстрирует отношение школьников к этому предмету: 10 класс- 80%, 11 класс- 73%. Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья молодёжи, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Занятия фитнес для старшеклассниц являются эффективным средством физического воспитания, т.к. достаточно полно обеспечивают компенсацию дефицита двигательной активности девушек, кроме того, мотив формирования красивой фигуры играет важную роль в активизации двигательной активности и стимулирует их заинтересованность в выполнении таких упражнений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Борисова В. В. Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Борисова. - М., 2012.
2. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий [Текст]: учеб.- метод. пос. / Е. С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2011. - 64 с.
3. Лисицкая Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика [Текст]: В 2 т. Т. II. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2012. - 216 с.
4. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 384 с.

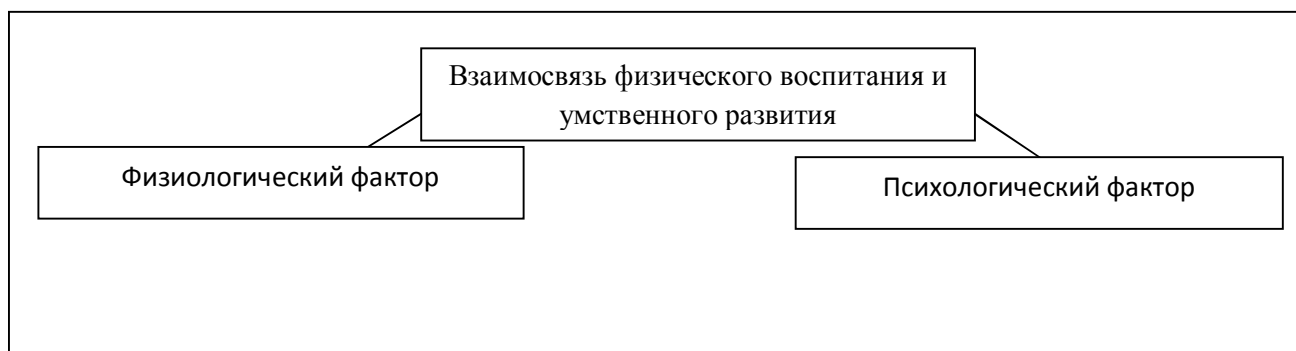
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

С.В. Козлова

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

В современном мире проблема влияния физического воспитания на умственное развитие детей остается, несомненно, актуальной. На данный момент имеется огромное количество фактов, освещающих данную проблему, и которые показывают нам взаимосвязь двух основных деятельностей человека – физического и умственного [2].

Можно вывести два обоснования данной взаимосвязи (рис. 1).



Сеченов указывал, что "всё многообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению". При активной умственной деятельности снижается работоспособность головного мозга, наступает утомление. Также при умственной деятельности значительно ограничивается двигательная деятельность, происходит напряжение определенных групп мышц, что приводит к усилению утомления. В ходе эксперимента было доказано, что для сохранения высокой умственной работоспособности необходимо периодическое чередование процессов возбуждения и торможения в нервных клетках. Этого можно достичь переменной деятельности, так как по закону индукции возбуждение, возникшее в ранее не работавших клетках, будет способствовать углублению начавшегося тормозного процесса в клетках, активно участвовавших в работе, что позволяет быстрее и полнее восстановить их функции. Также у физически активных людей вместе с нервными клетками в мозгу обнаруживались и новые кровеносные сосуды. Это можно объяснить так: под влиянием физической активности улучшается кровоснабжение мозга, соответственно и его питание, что стимулирует образование новых межнейронных связей и новых нервных клеток.

Также эта тема рассматривается с точки зрения психологии. Такие психические процессы, как мышление, воображение, внимание, память, могут активно развиваться в процессе физической активности. Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности. И действительно, на данный момент в учебный процесс включено множество игр и упражнений для развития познавательных навыков. Большую часть физических нагрузок дети получают в процессе игр, во время которых у них происходит естественное развитие основных видов движения [3]. Постепенно подвижные игры,

кроме закрепления двигательных навыков, развивают основные физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость. Во время игры дети всегда непосредственны, эмоциональны. Поэтому при умелом проведении подвижных игр, наряду с физическим развитием, проявляется их большое воспитательное значение. Ленивого игра может сделать трудолюбивым, незнайку – знающим, неумелого – умельцем. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим.

Важной особенностью детского организма является то, что он растёт и развивается, а эти процессы могут давать результат только при регулярной физической активности [6]. И мы знаем, что об этом взрослые часто забывают, пытаясь усадить ребёнка в статическую позу за партой для учебных занятий. Ребёнок не сможет сидеть спокойно и учить уроки, если он предварительно не утомил собственную скелетную мускулатуру. Но также стоит заметить, что ребёнок сам не чувствует усталости, он будет бегать, прыгать до полного истощения физических сил. И мы думаем, что главная задача взрослых - контролировать физическую нагрузку, чтобы она была систематической, разнообразной и не вызывала переутомления.

Если говорить о специфичности физического воспитания в начальной школе, то мы думаем, что на уроках физической культуры в младших классах нужно проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия. С учащимися младших классов стоит проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Т.е. игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и др. Ежедневное проведение таких игр позволяет успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей. Также мы думаем, что разумно с детьми младшего школьного возраста проводить праздники, дни здоровья, спортивные развлечения, походы. Они способствуют повышению функциональных и адаптационных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.

После изучения материала по данной теме, можно сделать вывод, что хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию. На занятиях физическими упражнениями у детей развиваются все психические процессы, а также мыслительные операции. Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сооб-

разительность, смекалку, находчивость [1].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Виноградов М.И. Руководство по физиологии труда / М.И. Виноградов. - М., 1969.
2. Дворкина Н.И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3-6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 3.
3. Лескова Г.П. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей / Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина // Дошкольное воспитание. - 1983. - № 6.
4. Маркова А.К., Хаккарайнен П. Познавательная активность в обучении / А.К. Маркова, П. Хаккарайнен // Вопросы психологии. 1984. № 2.
5. Неверкович С. Д. Становление личности и деятельности ребенка / С.Д. Неверкович // Сборник трудов ученых РГАФК. М., 1999
6. Щукина Г.И. Активизация учебно-познавательной деятельности учащихся / Г.И. Щукина. Л, 1985.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

В.С. Коломеец, В.В. Шохирев

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к физическим возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей студентов с помощью организованной двигательной активности помогает повысить работоспособность, укрепить здоровье, иметь повышенную устойчивость к стрессовым нагрузкам, особенно в период сдачи сессии. В это время студент вынужден переносить большие психоэмоциональные нагрузки. Умственная деятельность учащихся сопровождается повышенным психическим напряжением, что в условиях малой двигательной активности может быть причиной возникновения стресса и серьезных функциональных нарушений. В настоящее время большинство студентов страдают различными хроническими заболеваниями. Ученые обнаружили, что психоэмоциональный стресс приводит к потере части адаптивных ресурсов и обуславливает возникновение зрительных расстройств, считая, что основной причиной близорукости является умственное утомление и психическое напряжение, порождающее «физическое перенапряжение глаз». Имеются причинно-следственные связи между показателями физического развития, состоянием внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и зрительными функциями. Одна из причин плохой физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в системе зрительного анализатора, является их низкая двигательная активность. Если нормативные

требования для студенческого возраста соответствуют 18000 - 22000 шагов в сутки, то у исследуемых вне сессии она составляет примерно 60% от необходимой [2]. При этом в экзаменационный период она снижается почти в два раза. Доказано, что применение физических упражнений способствует снятию умственного утомления и профилактике близорукости.

Наиболее часто встречаемыми видами физических упражнений при самостоятельных занятиях студентами являются ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки, разнообразные виды аэробики, занятия на тренажерах и спортивные игры. Ходьба - безопасная и ритмичная форма активности с саморегулирующимся темпом, когда работают большие группы мышц. Ходьбе не помеха ни избыточный вес, ни ожирение, ни плохая физическая форма.

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей. Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при таких занятиях приводит к повышению активности обменных процессов. Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как: сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом-специалистом.

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничений практически всем здоровым людям любого возраста. Плавание благотворно влияет на многие функциональные системы организма: укрепляются дыхательные мышцы, положительное влияние водной среды на нервную систему, ускорение ликвидации явлений утомлений при напряженной умственной работе, укрепляется мышечный корсет грудной клетки, что приводит к улучшению осанки. Ходьба на лыжах полезна и доступна для людей любого возраста. Она способствует укреплению большинства групп мышц, оказывает большое влияние на дыхание и кровообращение, очень резко увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, возрастает сила сокращений сердечной мышцы.

Наиболее важной в экзаменационный период считается профилактика нарушений зрительных функций студентов, которая осуществляется средствами оздоровительно-коррекционной гимнастики для глаз: 1) Исходное положение - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует

улучшению кровоснабжения и расслаблению мышц глаз. 2) Исходное положение - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения. 3) Исходное положение - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, поставить палец ПР по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 2-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. 4) Исходное положение - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приблизить палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет "двоиться". Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии. 5) Исходное положение - сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев. Выполнять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение. 7) Исходное положение - стоя. Поставить палец ПР по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Глядя на конец пальца 3-5 с, прикрыть ладонью ЛР левый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, поставить палец ЛР по средней линии и все повторить. Повторить все упражнения 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение). 8) Исходное положение — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, держа голову прямо, следить глазами за пальцем. То же повторить, передвигая палец полусогнутой руки слева направо. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы горизонтального действия глаз и совершенствует их координацию. 9) Исходное положение - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 с снять палец с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости [1]. Этот комплекс служит целям профилактики близорукости и ее прогрессирования.

Внедрение в процесс экзаменационной подготовки студентов оздоровительных упражнений позволит сохранить психические свойства, зрительные функции и когнитивные процессы в рамках оптимальной рабочей зоны, что положительно отражается на здоровье, физическом развитии и умственной работоспособности студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Под общ. ред. Д.Н. Давиденко; СПбГТУ, БПА. – СПб., 2001.
2. Тихвинский С.Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. Л.: Педагогика, 1987.
3. Удин Е.Г., Платонова В.А., Зефирова Е.В., Прокопчук С.С. «Комплексы физических упражнений для студентов / Е.Г. Удин, В.А. Платонова, Е.В. Зефирова, С.С. Прокопчук. - Санкт-Петербург, 2012 .

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И САМОРАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Е.М. Кудряшова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но, занимаясь спортом, человек развивает не только тело, но и душу. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

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

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

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

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [2].

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать

новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Принятая классификация выделяет пять физических качеств: силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость. Уровень развития физических качеств в значительной мере определяет всесторонность физического развития и обуславливает высокую работоспособность органов и систем всего организма. Комплексное развитие основных физических качеств человека помогает не нарушать гармонию в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать потенциальные возможности человека.

Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой. Чем универсальнее будут его связи, тем более всесторонне и гармонично будет развит человек, тем универсальнее будут его связи со средой.

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства.

Основными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование их физических способностей, содей-

ствии формированию важнейших морально-волевых качеств.

Физическое воспитание – одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека.

Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности, в саморазвитии человека очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, - необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном физическом образовании.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов – М.: Мир, 1992. – 94 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

МУДРОСТЬ НАРОДА – ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Н.В. Куколина, Е.В. Косова

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования «Государственное училище
(колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

«Было бы здоровье, а все остальное прибудет» - как часто вы слышите эту фразу? Или, может быть, вы сами ее ежедневно повторяете? Это, пожалуй, одна из главных жизненных мудростей, которую давно уяснил весь мир. И сразу становится понятно, что в жизни важно в первую очередь.

На вопрос о главном в жизни, многие ответят – здоровье. «Здоровье – всему голова» - гласит народная мудрость. Оказывается, наше здоровье зависит на 50 % - от образа жизни, на 20 % от окружающей среды и на 20 % - от наследственности.

Мы знаем, что здоровый образ жизни – это, прежде всего отсутствие вредных привычек (малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь); это умение поддерживать свое здоровье (спорт, закаливание). Статистика неумолимо показывает люди, ведущие малоподвижный образ жизни, не утруждающие себя физическими упражнениями, в три-четыре раза чаще приобретают патологию сердца и сосудов, значительно выше среди них и заболеваемость онкологическими, простудными, инфекционными и другими не-

дугами. Следовательно, профилактика перечисленных заболеваний – регулярное занятие физкультурой и спортом [3].

Каждому человеку в любом возрасте доступны пешеходные прогулки, бег трусцой, туризм, езда на велосипеде, в зимнюю пору – катание на коньках и лыжах, некоторые спортивные игры: волейбол, настольный теннис, бадминтон.

Еще в древней Греции физическому воспитанию уделялось особое внимание. Древние эллины возводили в культ гармонично развитого человека, недостатки физического развития считались столь же постыдным, как и изъяны в интеллектуальном образовании.

Древнегреческий философ Платон называл хромым и того, кто не умел писать, и того, кто не умел бегать или плавать.

История сохранила имена выдающихся граждан древнего мира, которые соответствовали термину «гармоничный человек».

Пифагор, теорема которого известна школьникам всего мира, был могучим кулачным бойцом. Отец медицины, древнегреческий врач Гиппократ считался очень неплохим борцом и наездником. Обладателем различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты-трагики Софокл и Еврипид [1].

Немало пословиц и поговорок дошли до нас с давних времен, авторами которых были великие философы.

Все мы с детства знаем и любим русские пословицы и поговорки о здоровье, тренировке, закаливании, питании, режиме дня и правильном образе жизни, вобравшими в себя столетиями накопленную людскую мудрость.

Пословицы и поговорки народ собирал годами и передавал от бабушки – внукам, от родителей – детям, они содержат мудрые мысли и учат новые поколения соблюдать проверенные опытом правила.

Пословицы и поговорки касаются всех сфер жизни. Нам еще в детстве рассказывали взрослые сначала о том, как себя вести и приводили в пример пословицы, а когда бабушки жаловались на здоровье, то в своей речи использовали поговорки и пословицы.

Возьмем, например, пословицы «Двигайся больше – проживешь дольше» и похожую на нее «Пешком ходить – долго жить» Из них вытекает совет, о таком компоненте здорового образа жизни, как движение. Им же вторит высказывание «Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой. И на эту тему хороша поговорка «Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки». Связь спорта и жизни точно подчеркивают выражения «Крепок телом – богат и делом» и «Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь». Подобных изречений немало, но суть одна «Здоровье само не дается – за него надо бороться».

За ответом на вопрос «Как сохранить здоровое состояние организма?» - мы обратились к многовековой народной мудрости – пословицам и поговоркам, которые мобилизуют нас на спортивные достижения, подсказывают

пути здорового образа жизни, учат придерживаться основных правил здоровья: рационально питаться, соблюдать режим дня и отдыха, заниматься физическими упражнениями, закалять свой организм, не нарушать требований личной и общественной гигиены.

Любопытно, что все это нашло свое отражение еще в старых добрых славянских народных высказываниях, пришедших к нам сквозь века из глубокой древности. В них отразилась целая философия здоровья: откуда берется здоровье и как надо относиться к болезням, как болеть и как выздороветь, как и чем лечить и лечиться. На все эти вопросы мы находим в них ответы: *«Физкультура – враг старости», «Крепкое сердце у того, кто его укрепляет», «Бег не красен, но здоров», «Спорт и туризм укрепляют организм», «Ледяная вода – для всякой хвори беда», «Кто встал до дня, тот днем здоров», «Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу», «Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь».*

Главным фактором, оказывающим самое большое влияние на состояние здоровья, является питание. Образно говорят: *«Мы – это то, что мы едим».* И это соответствует действительности: многие болезни возникают именно в результате неправильного питания. Например, ожирение как результат переедания и злоупотребления углеводистой пищей (сахар, мука, хлеб) благодатная почва для развития в сравнительно молодом возрасте атеросклероза, болезней сердца и сосудов, диабета, опухолей и других недугов. Питание должно соответствовать энерготратам конкретного человека, его возрасту, полу и профессии. Масса тела – это чуткий барометр нашего здоровья, поэтому вес нужно поддерживать на оптимальном уровне [3]. Об этом гласит и народная мудрость: *«Умеренная еда – отрада уму», «Кто от жира тяжело дышит – тот здоровьем не дышит», «Не все в рот, что око видит», «Болезнь ищет жирную пищу», «Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги – в тепле», «Во время еды надо сказать «хватить», иначе, жир за бока схватит».*

Итак, несоблюдение режима приема пищи, еда всухомятку, в спешке, недостаточное разжевывание пищи, злоупотребление животными жирами и сладостями, увлечение крепкими кофе и чаем, острыми приправами, спиртными напитками – все это пагубно для здоровья [3]. Что и было давным-давно подмечено народом и отражено в таких изречениях: *«Съеденное на ночь – впрок не пойдет», «Укоротить ужин – удлинить жизнь», «Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин – отдай врагу», «От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме беды», «Ешь просто – сможешь прожить лет до ста», «Когда я ем, я глух и нем», «Горьким лечат, а сладким калечат».*

В рационе обязательно должны присутствовать недорогие виды молочной и рыбной продукции, а также самая разнообразная зелень – основной поставщик витаминов и других биологически активных веществ, повышающих устойчивость и сопротивляемость организма к всевозможным заболеваниям. Об этом гласит народная мудрость: *«Чеснок*

и лук – прогонят недуг», «Морковь прибавляет кровь», «Виноград – это не град: по темечку не бьет, не валит, а справно на ноги ставит», «Всходы крепнут от воды, человек здоровеет от молока», «На ужин – кефир нужен», «Ешь больше рыбки – ножки будут прытки», «Пей кислое молоко – проживешь долго».

Общепризнанно, что благодаря труду человек стал Человеком. Поэтому рационально организованный, приносящий моральное удовлетворение труд – основа здорового образа жизни. Подмечено, что ни один лентяй ни здоровьем, ни долголетием не отличается. В то же время долгожители в качестве одной из основных причин своего долголетия называют каждодневный посильный труд. Это особенно важно помнить пожилым людям, пенсионерам, доля которых в нашем обществе стремительно возрастает. Для пожилого человека посильный труд – поистине эликсир бодрости, источник здоровья и способ продления жизни [3].

Все это метко подмечают и колко отражают такие русские народные поговорки и пословицы о труде: *«Здоровье, радость и труд – всегда рядом идут», «Хорошая работа – душе отдых», «Труд одолеет не только недуг, но и старость», «Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает», «Слабеет тело без дела», «Лодырю всегда нездоровится», «От безделья чрезмерного – дурь наживается, в труде активном воля закаляется».*

С гигиеной труда тесно связана и проблема рационального отдыха, формы которого в последнее время стали разнообразнее. Очень важно научиться правильно отдыхать и после работы, и по выходным дням. Выдающийся ученый-физиолог Н.Е. Введенский образно сказал, что устают и «с ног валятся» не потому, что чрезмерно работают, а потому, что не умеют отдыхать [3]. Это отражено и в народной мудрости: *«Без труда нет отдыха», «Дай работу своему телу – отдохнет твоя голова».*

Но, помимо активного, человеку нужен и отдых пассивный, в частности полноценный сон. Об этом нам напоминают такие высказывания:

«Поспал, словно в отпуску побывал», «Кто не спит, тот и нервный», «Сон лучше всякого лекарства», «Бессонные ночи сокращают дни», «Головная боль сном проходит».

Много удачных пословиц посвящено необходимости исправного соблюдения правил личной, а также общественной гигиены в целях профилактики заболеваний. Вот лишь некоторые из них: *«В чистом ходить – здоровым быть», «Не желай быть нарядным, а старайся быть опрятным», «Чистая вода для любой хвори беда», «В грязи жить – чахотку нажить», «Не зазорно жить в бедности – зазорно жить в грязи».*

Баня на Руси издревле была не только сугубо гигиенической процедурой, но и средством закаливания, профилактики и лечения многих заболеваний. Неслучайно поэтому народ немало сложил крылатых выражений на эту тему: *«Баня – твоя мать вторая», «Свои кости попаришь, и все тело заново поправишь», «В который день ты паришься, в*

тот день совсем не старишься», «С парком и венником, да в баньке – сорок хворей выходит».

Известно, что состояние здоровья во многом зависит от функции центральной нервной системы, эмоциональной устойчивости человека. Учеными доказано, что именно эмоциональные стрессы – основные виновники гипертонии, инфаркта миокарда и других грозных недугов сердца и сосудов, тяжелейших поражений нервной системы и развития многих других болезней. Вот почему так остро стоит вопрос об устранении из нашей жизни неоправданных стрессовых ситуаций, которые нередко порождаются низкой культурой взаимоотношений между людьми. В то же время медикам хорошо известно, какой огромной целебной силой обладают положительные эмоции. Ведь давно уже подмечено, что веселые люди значительно реже болеют, а даже если и заболеют, то процесс выздоровления у них - в разы быстрее. Вот почему так важно воспитывать в себе оптимизм, жизнерадостность, быть доброжелательным к людям, уважать чужое мнение [3]. Об этом давно уже знали в народе, о чем свидетельствуют такие изречения: *«Ссора – враг здоровью», «Пчела жалит ядом, а человек словом», «Когда рассердишься – сосчитай до ста», «Худые речи слушать неча», «Болезнь любит трусливых», «Человек человеку лекарство», «Улыбка нам сулит продленье века, а злоба – только старит человека», «Кто в счастье, радости живет, того болезнь и не берет».*

Пословицы и поговорки – живой голос народа. Люди сохраняют в своей памяти только то, что им необходимо и то, что востребовано постоянно. Пословицы создаются всем народом и это выражение коллективного мнения, наблюдения народного ума, народное восприятие и оценка жизни [4].

В связи с тем, что пословицы и поговорки в нашем языке изначально обладали большой ценностью и помогали воспитывать молодое поколение, мы захотели выяснить, какую роль они выполняют сегодня в современном мире.

В ходе исследования студентам было предложено ответить на вопросы анкеты. В анкетировании принимали участие 52 обучающихся 1курсов.

На вопрос «Знаете ли вы пословицы и поговорки о здоровом образе жизни?», все ответили, что знают (100%).

Следующий вопрос анкеты предлагал обучающимся вспомнить наиболее употребляемые пословицы и поговорки о здоровом образе жизни.

От 1 до 5 пословиц вспомнили 12 студентов. От 5 до 10 пословиц вспомнили 4 студента.

Таким образом, можно сделать вывод, что обучающиеся знают мало пословиц о здоровом образе жизни.

На следующем этапе выяснили, употребляют ли в своей речи пословицы и поговорки о здоровом образе жизни современные студенты.

В связи с полученными данными можно сделать вывод: пословицы в

своей речи употребляет только 1% обучающихся.

Наиболее популярными среди обучающихся являются следующие пословицы и поговорки: 1. «Если хочешь быть здоров – закаляйся» 2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 3. «Чистота – залог здоровья» 4. «Здоров как бык» 5. «Здоровье дороже денег» 6. «Доброе слово лечит, а злое калечит» 7. «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

Пословицы и поговорки, являясь частью культуры нашего народа, всегда оставались и останутся актуальными, несмотря на развитие экономики и техники, на прогресс. Для поддержки духа, силы воли и стремления к занятиям спортом наши предки оставили нам богатое многовековое наследие в виде мудрых афоризмов, цитат, поговорок, изречений или пословиц. Примером может служить высказывание древнегреческого философа Аристотеля: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: ФиС, 2007. – 232с.
2. Даль В.И. Пословицы русского народа / В.И. Даль. – М.: «Динамит», 1998. - 1382с.
3. Сайт Всемирной Организации Здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>
4. Русский фольклор /сост. и примеч. В.П. Аникина. – М.: Худож. лит., 2000. – 79с.
5. Шорыгина Т.А. Пословицы и поговорки / Т.А. Шорыгина. - М.; Книголюб, 2008. – 72с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

Е.Е. Махляр

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №161

Основы воспитания, жизненных ценностей и черт характера ребенка закладываются, как правило, в детстве. Конечно, основное влияние оказывают родители, но и не последнее место в формировании детского мировоззрения занимают общеобразовательные учреждения. В настоящее время актуальна проблема развития детей, как в духовном плане, так и в физическом. По показателям медицинских осмотров, многие дети имеют хронические заболевания, часто болеют – на это оказывает влияние окружающая нас среда, загрязненный воздух и другие факторы. Все это усугубляется тем, что дети проводят время больше за компьютерами и гаджетами, чем ведут активную деятельность или общаются со своими сверстниками лицом к лицу. Как же оказывает влияние физическая культура и спорт на процесс формирования всесторонне развитой

личности и здорового стиля жизни человека? Для начала, следует дать определение терминам «физическое воспитание» и «физическая культура».

Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [1].

Из определений следует, что при занятии спортом или физической культурой происходит не только физическое развитие, но и интеллектуальное.

Самая большая ценность для человека – здоровье, а двигательная активность – один из эффективных способов его сохранения и укрепления [5]. Зарядки, занятия в бассейне, прогулки на открытом воздухе положительно воздействуют на здоровье детей. Можно сделать вывод, что целью физкультурных занятий в дошкольных учреждениях является создание фундамента физического здоровья детей, что реализуется постановкой следующих задач:

Развивать эмоционально положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня. [2] Физическая культура оказывает влияние не только на физическое и психологическое состояние ребенка, но и на его мировоззрение тоже. Существуют различные способы и средства, помогающие выработать у дошкольников интерес и любовь, к движению начиная с раннего возраста [5]. Необходимо прививать идеи здорового образа жизни ребенку. Нельзя отрицать, что в наше время многие подростки и даже школьники ведут далеко не здоровый образ жизни: курение, алкоголь и что самое ужасное – наркотики. Занятия спортом, например, в детском саду, прививают ребенку любовь к этому виду деятельности, особенно если она представлена в интересной для детей форме. Очень важно привлечь детей к активным занятиям различными играми, викторинами или конкурсами, чтобы они сами хотели заниматься спортом. Следует пропагандировать здоровый образ жизни, ведь дети – наше будущее.

Вырабатывать начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах и

праздниках), проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность [2]. Как гласит народная мудрость: в здоровом теле – здоровый дух. Физическое здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, проявления инициативы, дарований и природных способностей. А развитие, обретаемое в движении, касается как двигательного аппарата, так и всех областей головного мозга и умственных способностей [5]. Следовательно, во время спортивных игр, ребенок не только развивает свои физические качества, а так же психологические: развивается характер. Многие дети боятся выделяться из группы, принимать решения и брать на себя ответственность. В играх проявляются лидерские качества, которые следует развивать и направлять в нужное русло. Дети учатся работать в команде, общаться друг с другом. В спортивных конкурсах, олимпиадах и в других мероприятиях ребенок учится самостоятельно принимать решения.

Прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий [2].

В заключении следует отметить, что физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, она занимает важное место в учебе, работе, досуговой деятельности, формирует общекультурные ценности. Всестороннее физическое воспитание является одной из важнейших задач общества [6]. Следует помнить, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определенной степени развития остальных. Поэтому воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.И. Адашквичене.- М.: Просвещение, 1992 г.
2. Дошкольная педагогика, учеб. пособие, под ред. В.И. Логиновой, Просвещение, М., 1983 г. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физическая культура и плавание в детском саду, М.: ТЦ Сфера, 2008
3. Муравьева В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста / В.А. Муравьева, Н.Н. Назарова.- М: методическое пособие: Айрис-пресс, 2004
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
5. Физическое воспитание дошкольников учеб. пособие, А.А. Зайцев и др, Калининградский государственный университет, 1997 г.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

А.С. Паргаменко

*г. Иркутск, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный
медицинский университет Министерства здравоохранения
Российской Федерации»*

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и, особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, творит культуру, опредмечивая в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая, распредмечивая предшествующую культуру. И свести весь этот процесс только к чисто «духовной» деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического его развития и воспитания – значит не только обеднить сам процесс, но и дать неверное толкование его сущности.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потреб-

ности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей.

В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать потенциальные возможности человека.

Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой. Чем универсальнее будут его связи, тем более всесторонне и гармонично будет развит человек, тем универсальнее будут его связи со средой.

Функции физической культуры можно разделить на 4 группы:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация).

4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

5. Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т. п. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий.

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта (ФКС). На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которое охватывает все слои общества. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных воз-

растных групп населения.

Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, армии, на предприятиях и др. – в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, физкультурные паузы и т.п.). Для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, учреждениях, учебных заведениях и др. созданы коллективы физической культуры.

Основными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи, необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств.

Физическое воспитание – одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека.

Программа предусматривает проведение учебных занятий в объеме трех часов в неделю, в том числе одного часа факультативного. Кроме того, предусматривается проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы и т. д.), массовой физкультурной и спортивной работы во внеучебное время (секции по видам спорта, группы общей физической подготовки, спортивные соревнования и оздоровительные мероприятия, дни здоровья, занятия в спортивно-оздоровительном лагере). Программой рекомендуется примерный тематический план занятий по физическому воспитанию с определением видов занятий (теория, практика), видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры) и расчетом часов по годам обучения. Приводится содержание тем по теории физического воспитания, а также объем знаний и умений, которыми должны овладеть учащиеся, осваивая технику видов спорта.

Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном физическом образовании.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2009.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СИСТЕМУ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Е.А. Пахоменко

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Заболевания крови и органов кровообращения представляют собой одну из причин заболеваемости и смертности в развитых странах мира. Огромное количество взрослого населения страдает, от какой-либо формы патологии системы кровообращения и сердечно - сосудистой системы. Значимость физических упражнений определяется масштабами нанесенного этими заболеваниями ущерба. Как показали эпидемиологические исследования последних 35 лет, физические упражнения – реальный путь к продлению жизни, сохранению активности и здоровья. В то же время низкая физическая активность рассматривается как составная часть многофакторного риска заболевания органов кровообращения [1].

Необходимость эффективной мышечной работы понятна, можно доказать это на простом примере. Если, например, положить в гипс здоровую руку и долго ее там удерживать без движений, то спустя достаточно большой промежуток времени мышцы рук начнут слабеть, атрофироваться, произойдет постепенное рассасывание ее тканей, вплоть до полного отмирания конечностей. И это при том, что сосуды руки были целы, а сердце продолжало исправно работать. Поэтому мы еще раз убеждаемся, что каждая мышца является не только органом движения, но и активно обслуживает тот или иной участок системы кровообращения, жизнедеятельности организма в целом [2].

Откуда же тогда черпало силы такое стойкое убеждение, что сердце непременно ответственно за кровоснабжение всех тканей нашего тела, всех мышц (а их насчитывается более 600)? Надо полагать, что из наблюдений за определенной синхронностью работы мышц и сердца: когда начинаешь делать физические упражнения, то быстро подскакивает частота пульса, сердце бьется в 2-3 раза чаще, чем в спокойном состоянии.

Все объясняется просто: работающие мышцы требуют большого количества кислорода и скорейшего удаления из крови углекислоты. Эту функцию как раз выполняет сердце в малом круге кровообращения. Нагнетая кровь, сердце работает чаще, так как в легких отсутствует скелетная мышечная ткань. Нет мышечной ткани и в головном мозгу. Возможно, поэтому мозг очень чувствителен к работе сердца и отмирает уже через 5 минут. Для успешной деятельности всех органов кровообращения нужны движения, труд, физкультура. Еще в XI веке великий

философ, врач и ученый Абу Али Ибн Сина (Авиценна) писал: «Если заниматься физическими упражнениями, то нет никакой нужды в употреблении лекарств, применяемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима». Тренировка в значительной степени улучшает насосную функцию сердца. Один из важнейших эффектов тренировки – это замедление пульса в покое. Это является признаком более низкого потребления кислорода миокардом, т.е. усилением защиты от ишемической болезни сердца. Адаптация периферического звена кровообращения включает целый ряд сосудистых и тканевых изменений. Мышечный кровоток при нагрузках значительно возрастает и может увеличиваться в 100 раз, что требует усиления работы сердца [1].

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека, в т.ч. органы кровообращения. Кровеносные сосуды в процессе физической тренировки становятся более эластичными, артериальное давление держится в пределах нормы. Кроме того, физические упражнения развивают двигательную мускулатуру и тем самым улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом. Физические упражнения являются средством профилактики недугов, в том числе сердечнососудистых, в развитии которых не последнюю роль играет нетренированность сердца современного человека, лишившего себя оптимальной двигательной активности [3].

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.: Изд. центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Володько Я.Т. «Нужен ли сердцу покой» / Я.Т. Володько. Минск. «Полымя». 1985.
3. Физические тренировки как средство укрепления здоровья. Обзоры по важнейшим проблемам медицины, Москва. 1988.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Д. Ю. Первалов

*г. Иркутск, МБОУ СОШ №2 г. Иркутска с углублённым изучением
отдельных предметов*

Актуальной темой на современном этапе является воспитание гармонично развитой личности, одним из компонентов которого выступает физическое воспитание.

Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической

культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, но и важным фактором предупреждения асоциального поведения молодежи

В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования цель физического воспитания состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности. Основное средство достижения этой цели - овладение личностью основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом наряду с решением традиционных задач по формированию собственно знаний, двигательных умений и навыков, развитием кондиций и координационных способностей, укреплением здоровья несравненно целенаправленнее средствами физического воспитания ведется работа по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и мотивов (интересов) к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование гуманизма, радости и опыта общения, развитие волевых и нравственных качеств.

Известно, что физическое развитие (особенно тонко-сложная координация) человека вместе с другими факторами создает предпосылки для полноценной умственной работы. Болезненность же человека (как отвлечение и поглощение его сил), сниженная компетентность владения своим телом значительно снижают и качество умственной деятельности. Вот почему многие ученые (Л.Н. Толстой, И.П. Павлов и др.) стремились сочетать умственные занятия с физическими упражнениями, а некоторые активно занимались и занимаются спортом.

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Поддержание работоспособности и здорового состояния – важное ус-

ловие успешной учебы и последующей профессиональной деятельности физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Сегодня нужно совершенствовать традиционные и применять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты, выходящие из стен ВУЗа, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры и спорта в трудовой деятельности, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры// В.К Бальсевич, Л.И. Лубышева - 2000, № 4, с. 2-8.

2. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студентов вузов. - Изд. 2-е, исправленное и доп. / А.М. Максименко-М., 2001. - 470с.

ЗДОРОВЬЮ МОЖНО НАУЧИТЬ

Н.Ф. Сивун

г. Иркутск, Областное государственное автономное учреждение здравоохранения «Городская клиническая больница №8».

Иркутск одним из первых городов России поддержал идею непрерывного образования горожан в течение всей жизни. Так родился и с успехом реализуется в Иркутске проект «Иркутск - обучающийся город».

В рамках проекта проходит «Неделя неформального образования» ежегодно с 1 по 6 марта с 2013 года. В течение недели иркутян ждут учебные занятия, мастер-классы, публичные лекции по актуальным темам: «Красота и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Оздоровительная гимнастика для взрослых и детей», «Разминка для всех», «Осанка – стройная спина», «Образование и здоровье», «Способы укрепления здоровья» и другие. Безграмотными в 21 веке будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться! Будут организованы аудитории и площадки в разных районах города, чтобы люди, готовые помочь, и люди, нуждающиеся в помощи, смогли встретиться, расширить круг друзей. Стать учеником и учителем может каждый в любом возрасте. Главное – желание учиться и делиться зна-

ниями, обмениваться опытом. Цель проекта в создании доступной образовательной среды.

Данный проект направлен на улучшение качества жизни иркутян, в первую очередь, пенсионеров, через вовлечение их в активную творческую, образовательно-просветительскую и спортивную сферу. Своим активным образом жизни они решают проблему социальной и информационной изоляции. Это позволит приобрести новых друзей, сгладить остроту одиночества, удовлетворить потребность в самообразовании. Такие проекты обогащают иркутян новыми знаниями и умениями, раскрывают их способности, а главное – сплачивают городское сообщество, активно вовлекают в жизнь города, направляют их позитивную энергию на развитие Иркутска. На сегодняшний день волонтерство приобрело многоаспектный характер, трактуется как «добровольное выполнение обязанностей по оказанию безвозмездной социальной помощи, услуг, без оплаты, в свободное от работы время, по мере сил, по собственной воле и в сотрудничестве с другими волонтерами».

Самыми значимыми мотивами участия в волонтерской деятельности являются такие как: желание научить и научиться новому, приобрести круг общения, помочь нуждающимся людям, на деле последовать своим моральным и духовным принципам. Это новые методики и здоровьесберегающие программы, внедрение которых позволяет добиться повышения стандартов интеллектуального, нравственного и эстетического развития населения. Высокая работоспособность, взаимоуважение между слушателями, учёт их индивидуальных и возрастных возможностей, постоянная работа по совершенствованию – вот показатели, по которым можно определить работу образовательного процесса. В этом мы видим залог успеха нашего благородного дела. Волонтерство помогает обрести себя. Надо начинать с маленького поступка, но с искренним желанием облегчить чью-то боль. Наверное, когда каждый из нас будет заботиться не только о себе, а ещё и о других, мы обречём на успех и здоровье и образования одновременно. Но тема здорового поколения достаточно актуальная. Среди самых распространённых заболеваний у школьников до 14-15 лет можно выделить четыре группы. На первом месте – заболевания органов дыхания. На втором – проблемы с пищеварительной системой: гастрит, дуоденит. На третьем – нарушения зрения, на четвёртом – заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиоз, нарушения осанки, плоскостопие. По данным статистики, в настоящее время 10% ребят выходят из стен школы здоровыми. 50% имеют хронические заболевания, 40% относятся к группе риска.

В Иркутске действует муниципальная программа «Здоровое поколение», в рамках которой есть раздел, посвящённый профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни. Популярность этих программ говорит о востребованности темы здоровья среди населения

Иркутска.

Во время акции «Здоровье», которую организовали сотрудники библиотеки «Алые паруса» и женщины клуба «Грация», школьники из Ново-Ленино узнали много интересного о профилактике различных заболеваний. Плоскостопие. Как его выявить?

Во-первых, обратить внимание на форму стоп. Если стопы имеют искажённую форму, то тело находится в неправильном положении. От этого страдают кровообращение, дыхание, тонус мышц, осанка, положение таза и позвоночника.

Во-вторых, показателем здоровья является состояние стоп человека. Исследование стоп, (плантографию) можно провести на уроке в школе и в домашних условиях. Если обнаружилось плоскостопие, следует использовать комплекс средств: ЛФК, плавание, упражнения на тренажёрах, массаж стоп, физиотерапию, ходьбу босиком по песку, камешкам, траве, массажному коврику, различные ортопедические средства коррекции: стельки, обувь.

Дети узнали, что точкам на пальцах рук и ушных раковин соответствуют определённые органы нашего тела, при массаже которых можно снимать боль, например, зубную или головную. Научились, как правильно сделать себе массаж. В игровой форме показали, как снять усталость и напряжение глаз -проводить тренировку глазных мышц совсем несложными упражнениями для глаз. Ребята охотно изображали «Крылья бабочки», играли в «Светофор», «Тик-так», «Гляделки», «Часики», «Далеко-далеко», делали массаж глаз. Специально к этой встрече была развёрнута книжная выставка «Хочу расти здоровым», на которой были представлены книги по здоровому образу жизни, спорту, питанию.

И в конце встречи все вместе вывели «Формулу Здоровья»: Закаливание, зарядка; Движение; Опрятность; Режим дня; Отдых; Витамины; Естественность. В качестве подарка каждый ребёнок унёс с собой профилактическую памятку «Лечебная гимнастика для глаз».

Мы ведём интересную волонтерскую работу, являемся популяризаторами «Школы активного долголетия», Лауреатами VIII Городского фестиваля-смотря творческих коллективов ветеранов, пенсионеров «Не стареют душой ветераны», Участниками Международного Иркутского карнавала «Шагаем вместе». Мы одни из соорганизаторов акции «Чистые берега Байкала». Являясь почетными участниками проекта Администрации города «Иркутск-обучающийся город», мы стремимся выполнять очень важную задачу -бесплатного неформального образования для горожан. Нами проведены тренинги: в «Тонус-клубе» для женщин, во взрослой и детской библиотеке «Алые Паруса» для детей, в Ресурсном центре МКУ «Город» для взрослых, во Дворце культуры им. Гагарина для всех, в нашем клубе и в поликлинике №8 для старшего поколения. «Будьте здоровы! Здравствуйтесь». Такими пожеланиями друг другу обычно заканчиваются наши встречи с активными жителями.

Вывод: По нашему мнению, проект «Иркутск-обучающийся город» - лучшая форма пропаганды здорового образа жизни на современном этапе для людей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волонтерство как олимпийское движение в современном мире. В.Е. Белькова, К.П. Пружинин. Материалы Всероссийской НПК студентов и молодых учёных (26 апреля 2013 года), том 2 - Иркутск: Издательство Мегапринт,» 2013. с133-136.
2. Программа «Недели неформального образования» в рамках проекта «Иркутск-обучающийся город» - Иркутск. РИЭЛ, 2013, 2014 Режим доступа : www.gorod.irk.ru.
3. Как вырастить здоровое поколение? - Иркутск. Середина земли №42, 2014.- с-3. Ника Песчинская.
4. Расширим круг друзей! Вестник Северного управления №2, 2014 - с5 Иркутск.
5. Здоровью можно научить. Вестник Северного управления №11.- Иркутск, 2014- с7.
6. Неформальное образование для иркутян. Бюллетень №11 «Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири» - Иркутск, с125-127.

ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Е. П. Скорoded, С. М. Струганов

г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Здоровье человека бесценно, оно является основным условием и залогом счастливой и полноценной жизни. Здоровье помогает нам не только успешно решать основные задачи, выполнять планы и преодолевать трудности, но и, если придется, переносить значительные перегрузки.

Современные тенденции совершенствования методики применения физических упражнений и других факторов физической культуры в системе мер профилактического и оздоровительно-восстановительного характера играют большую роль. Регламентация занятий физическими упражнениями в зависимости от особенностей состояния здоровья занимающихся, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха, последовательное регулирование ближайших и долговременных эффектов занятий помогают добиться желаемых результатов.

Для сотрудников органов внутренних дел в процессе их оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности, наиболее применяемыми техническими элементами боевых приемов борьбы, является ударная техника, выполняемая руками и ногами.

Зачастую во время выполнения ударов занимающиеся получают различные травмы (переломы костей кисти, разрывы мышц, связок рук и ног и т. д.). Причиной этого, как правило, заключается в неправильном техническом выполнении данных физических упражнений. Поэтому чтобы правильно поставить технику выполнения ударной техники очень эффектив-

ную роль играют включение игровых методов физических упражнений в учебно-тренировочный процесс [1].

Актуальность данной проблемы заключается в тактике владения техникой ударов и защитных действий, поэтому необходимость совершенствования методики обучения является одной из главных задач подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России к профессиональной и служебной деятельности.

Информационно-аналитический обзор применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в экстремальных ситуациях силового пресечения и противодействия различных противоправных проявлений, проведенный ДКО МВД России, свидетельствует о высокой частоте применения различных ударов в оперативно-служебной деятельности.

Опрос 212 сотрудников ОВД, с целью систематизации опыта практического применения двигательных навыков, составляющих основу технико-тактического арсенала боевых приемов борьбы, показал, что в ситуациях силового пресечения различных противоправных проявлений сотрудниками применялись следующие боевые приемы борьбы:

- только удары руками применяли 39,1 % мужчин и 51,2 % женщин;
- удары руками и ногами использовали 45,6 % мужчин и 49,8 % женщин;
- броски могли выполнить 26,0 % мужчин и 0,0 % женщин. [3]

Данные исследования подтверждают, что наиболее применяемыми сотрудниками органов внутренних дел в процессе оперативно-служебной деятельности техническими элементами боевых приемов борьбы являются удары руками и ногами.

Поэтому включение игрового метода в учебно-тренировочный процесс обеспечивает эффективное становление и совершенствование техники и тактики выполнения ударов и защитных действий, а также их комбинаций. Данный метод упражнений показал свою большую эффективность в учебном процессе курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Усвоения данного материала воспроизводится в форме игры, который вызывает интерес у обучающихся, где происходит становление и совершенствование технического выполнения комбинаций при нанесении ударов и защитных действий. Внедрение этого метода позволяет повысить познавательный интерес и снять психологическое напряжение процесс, в тоже время есть возможность задействовать разом всех обучающихся и контролировать организацию их двигательной деятельности на основе содержания и правил игры.

В процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России этот метод зачастую реализуется посредством общеразвивающих упражнений в виде различных эстафет, спортивных игр и т. д. Также на основе этого метода иногда выполняются специально-подготовительные и специальные упражнения. Например, при обуче-

нии занимающихся ударам и защитным действиям целесообразно использование применяемой в тренировочном процессе боксеров игры «в пятнашки», которая способствует совершенствованию чувства дистанции, скоростных и координационных способностей. Также произвольную работу с партнером (вольный бой) можно рассматривать как определенную форму применения игрового метода физического воспитания.

Рассмотрим несколько игровых форм упражнений при изучении ударной техники руками, к которым можно отнести:

- игровое упражнение «Пятнашки»;
- игровое упражнение «Бой с тенью»;
- игровое упражнение «Пуш-пуш»;
- игровое упражнение «Толчки»;
- игровое упражнение «Бой тренера против шеренги»;
- игровое упражнение «Поймать муху»;
- игровое упражнение «Кнут».

Игровое упражнение «Пятнашки». Оно позволяет не только развивать реакцию и обучает чувству дистанции, но и служит хорошим средством разогрева мышц при изучении темы удары и защита от ударов. Данное упражнение заключается в том, что курсанты попарно встают напротив друг друга и стремятся дотронуться, но не наступить, на пальцы ног соперника (коснуться ладонкой плеча). Длительность ведения игры в «пятнашки» обычно не должна превышать 3 минуты. При ведении игры следует соблюдать определенную осторожность, чтобы, например, не отдавить друг другу ноги или не расшибить свои колени о колени соперника. Не допускается отталкивать друг друга руками или чинить какие-либо препятствия. Целью игры является развитие маневренности и подвижности ног, развитие глазомера и реакции, но не силы.

Игровое упражнение «Бой с тенью». Бой с тенью заключается в том, что боксер, став в боевую стойку, ведет бой с воображаемым противником. Данное упражнение служит для развития легкости движений и отчасти для изучения техники боя. В бою с тенью соблюдайте известную последовательность: в начале тренировки просто мелкие движения рук и ног, движения по всем направлениям с полуповоротами и полными оборотами. Далее начинайте проводить удары и защиты; комбинируйте защиты с ударами и разнообразьте их; ведите то наступательный, то оборонительный бой по определенному само заданию или согласно своему воображению. Очень хорошо проводить бой с тенью во время прогулок или пробежек, тем самым разнообразя их и давая усиленную работу дыханию и всему организму.

Игровое упражнение «Пуш-пуш» (борьба стоя). Курсанты, став друг против друга, захватами рук и головы, рывками и толчками стараются вывести один другого из равновесия и взять инициативу в свои руки, стараясь повернуть его в ту или другую сторону и заставить отсту-

пить в том или ином на правлении. Не делая длительных захватов: захватили, толкнули, заставили противника отступить или увернулись от него, снова захват и т. д.

Игровое упражнение «Толчки». Обучающиеся становятся друг против друга приблизительно на расстоянии двух шагов; ноги поставлены немного шире плеч на всю ступню и слегка согнуты, туловище наклонено немного вперед, руки опущены вниз. Затем оба делают прыжок друг к другу, одновременно кладя ладонь левой (правой) руки на грудь противника в том месте, где кончается грудная клетка; рука сильно согнута в локте, ладонь лежит на груди противника пальцами наружу, ноги сгибаются еще больше. Оба противника одновременно резким толчком ног, туловища и руки стараются оттолкнуть один другого. После толчка один или оба (тот, кто потерял равновесие и падает назад) прыжком возвращаются в первоначальное положение. Не следует делать прыжок назад прежде, чем: потеряно равновесие, не забывая при каждом толчке менять руки. Прыжки все время идут низко по земле и должны быть мягки и эластичны, соблюдая общий темп, чтобы толчок получался одновременный.

Игровое упражнение «Бой тренера против шеренги». Против выстроенной группы в одну шеренгу (если в две, то в шахматном порядке, с таким расчетом, чтобы каждый видел тренера, а тренер каждого ученика) преподаватель принимает положение боевой стойки, боксеры-ученики копируют его и также становятся в боевую стойку. При выполнении преподавателем того или иного удара ученики должны быстро имитировать соответствующую защиту. Сначала имитация защит проводится без контрударов, затем с контрударами, первый раз на месте, потом в передвижении, при этом скорость имитации постепенно увеличивают. От творчества и фантазии преподавателя зависят комбинации ударов, но они должны быть несложными и состоять из двух-трех ударов, с тем, чтобы занимающиеся могли сознательно имитировать защиты. Упражнения способствуют правильному выполнению той или иной защиты и сохранению дистанции в передвижении. В дальнейшем упражнение закрепляется учениками в парах в условном бою.

Игровое упражнение «Поймать муху». Обучающемуся необходимо наносить такие удары, которыми бы он не «убивал» муху, а успевал поймать ее в начале взлета резким движением расслабленной руки с туго сжатым кулаком в самом конце ее движения.

Игровое упражнение «Кнут». В ловких руках дрессировщика или пастуха кнут послушен. При резком движении «расслабленной» рукой он издает звук, похожий на выстрел. В гимнастических упражнениях занимающиеся могут имитировать это движение с целью выработки резкости ударов. [2]

Подводя итог, следует заметить, что удары, как говорилось выше, являются эффективным средством подавления активного сопротивления правонарушителя, позволяющие предотвратить угрозу с одной стороны

и существенно облегчить выполнение последующих действий сотрудника полиции с другой. Поэтому владение и совершенствование технических приемов ударной техники играют большую роль дальнейшей оперативно-служебной деятельности, которые в свою очередь приобщают сотрудников органов внутренних дел к регулярным занятиям физической культурой и спортом, всестороннему развитию и здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.
2. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.
3. Коньков, В. Ф., Засл. тренер СССР <http://www.kickboxer.ru> (дата обращения 30.03.2015).
4. Минуллин, А. З. Удары и защита от ударов [Текст] : учебное пособие / А. З. Минуллин [и др.]. – Уфа : УЮИ МВД РФ, 2009. – 133 с.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

К. А. Смоляникова, С. М. Струганов

*г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Восточно-Сибирский институт МВД России»*

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возрождении всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

4 апреля 2013 вышел приказ Президент России № Пр-756 о разработке правительством РФ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. В качестве научно-практической и методической основ разработки комплекса было взято исследование, проведенное ВНИИФК в 2006-2009 годах на базах 11 федеральных экспериментальных площадок.

Введение комплекса решено было разделить на четыре этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентяб-

ря 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.

2. Апробационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Внедренческий этап с сентября 2015 по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.

4. Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи норм комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения [2].

В своем первом варианте нормы ГТО для населения сначала состояли из двух частей – для школьников 1-8-х классов и для учащихся старше 16 лет. С годами вносилось множество изменений, но в конечном варианте с 1972 по 1991 год он имел 5 возрастных ступеней: I ступень «Смелые и ловкие» – 10-11 и 12-13 лет, II «Спортивная смена» – 14-15 лет, III «Сила и мужество» – 16-18 лет, IV «Физическое совершенство» – мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 года, V «Бодрость и здоровье» – мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Так для чего же существовали советские нормы физической подготовки «Готов к труду и обороне!»?

Основной целью было патриотическое воспитание молодёжи. Не менее важным было то, что благодаря этой программе в стране появились свои чемпионы и победители, она воспитывала и мотивировала людей к здоровому образу жизни, позволяя развить у людей умения и навыки необходимые не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Так почему же комплекс ГТО перестал существовать, исчез и канул в лету и просуществовав 60 лет? Ведь, наверняка, для общества это было огромной потерей... «Это не просто история – это жизнь целого поколения» – как о нем отзываются люди. Много хорошего и полезного было утрачено. Пропала заинтересованность нации в укреплении своего здоровья, повсеместно закрывались спортивные секции и детские спортивные школы, молодым людям стало некуда девать свою энергию, резко возрос уровень употребления молодёжью табака и алкогольных напитков.

При внедрении ГТО будет «применяться принцип добровольности и учета индивидуальных особенностей учащихся и других граждан». Возможно, будет создана электронная база достижений в рамках ГТО где будет вестись мониторинг показателей здоровья россиян по его итогам. При этом вузы смогут учитывать достижения норм ГТО при поступлении и устанавливать государственные стипендии тем, у кого есть особые отличия по результатам сдачи нормативов. Порядок установления таких норм поощрения будет определяться Министерством образования и науки РФ [3].

Комплекс ГТО охватит всех граждан от шести до шестидесяти лет. Всех разделят на девять возрастных групп. Испытания состоят из различных физических упражнений от бега с отжиманием до стрельбы и метания гранаты.

По словам президента страны Владимира Путина, чтобы запускать подобный проект, необходимо предварительно подготовить соответствующую инфраструктуру, то есть обеспечить население бюджетными спортивными клубами и площадками в шаговой доступности (чем Правительство в ближайшие годы и займется). Таким образом, можно без всяких условностей считать, что развитие физической культуры и спорта, а также сохранение здоровья граждан России в целом возведены в ранг государственной политики.

Пока известно лишь то, что нынешние нормативы будут всё же отличаться от советских. Так, нынешним «комсомольцам» не нужно будет метать учебную гранату, сдавать бег на коньках и лазать по канату с помощью ног. Сохранились бег и прыжки, подтягивание и стрельба (только из пневматической, а не из мелкокалиберной винтовки). Российским отличникам ГТО необходимо будет выполнить и некоторые новые упражнения: челночный бег, рывок гири. Примечательно, что в списке нормативов появились наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами. Дотянувшись до пола ладонями двух рук, претендент на значок должен так стоять не менее двух секунд. (Кстати, многие медики говорят, что неумение выполнять такое упражнение – верный признак нарушения осанки, вызванного сидячей работой). Москва заботится о здоровье граждан России (как младшего поколения, так и старшего). И такие инициативы призваны привлечь молодых людей к спортивным занятиям [1].

Комплекс ГТО заложил основу здоровья нескольких поколений россиян. Базисные виды, которые входят в ГТО – бег, плавание, лыжи, обязательно должны присутствовать в распорядке дня каждого маленького человека. Некоторым детям присуще чувство лени, им неохота делать над собой усилие, выполнение же норм ГТО поднимает не только физическое, но и нравственное здоровье, этот комплекс учит побеждать собственные слабости, развиваться разносторонне, а не в каком-то одном направлении.

Главное преимущество комплекса ГТО – это поощрение стремления человека уметь все, пусть и не на профессиональном уровне, вспомним советское время, когда человеку было почетно иметь значок ГТО и он его носил с гордостью.

В Министерстве образования и науки, которое является одним из кураторов внедрения норм ГТО, считают важным, чтобы в каждой школе программа физического воспитания была организована таким образом, чтобы состояние здоровья детей улучшалось, а не ухудшалось, как сейчас очень часто происходит. Таким образом, здесь важны не сами абсолютные пока-

затели (за сколько секунд человек бежит стометровку), а то, какова динамика этих результатов [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что возвращение норм ГТО – это серьезный, смелый и очень важный шаг к укреплению здоровья нации, к приобщению людей к здоровому образу жизни и, конечно, к повышению активности к нормальной жизнедеятельности граждан. Нормы ГТО только начали своё развитие, а уже появились положительные комментарии со стороны школьников, студентов и населения старшего возраста. Хочется, чтобы такое отношение к массовому спорту как к чему-то престижному вернулось вместе с возрождением комплекса ГТО. То, что в Советском Союзе было престижно и почетно, в наше время может стать популярным и модным. Немало важно то, как это будет оформлено, каким будет техническое оборудование, и как будет влиять данный проект на будущее молодежи.

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

И. Суворова, К. В. Беляева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Плиометрическая тренировка является важным элементом тренировочной программы спортсменов. Изначально – спортивная методика, элементы которой всё чаще встречаются в программах многих фитнес-клубов. Методике, чьи истоки берут свое начало в системе подготовки советских легкоатлетов 1960-х годов, но получившей признание гораздо позже в США в начале 1980-х годов и уже потом международное распространение.

Плиометрика – от древне-греческого Πληθύνω – умножать, расти. Данная методика была разработана выдающимся советским ученым, профессором ГЦИОЛИФК Юрием Верхошанским, который ещё в 1954-56 гг. применял её для подготовки советских прыгунов и спринтеров. В начале 1970-х годов он разработал и апробировал принципиально новую и отличную от традиционной системы подготовки профессиональных легкоатлетов сборной СССР, которая базировалась на физиологии абсолютной мощи и активной мышечной адаптации. Именно благодаря этому, человек может стать быстрее и мощнее.

В трудах профессора Верхошанского Ю.В. данная методика получила простое и невзрачное название: «спортивная взрывная ударная тренировка» («блочная система»). В то время система не получила широкого распространения за пределами профессионального спорта. Позже на элементы «ударной тренировки» советских легкоатлетов обратил внимание Фред Уилт, член сборной США по бегу на длинные дистан-

ции. Видя, что сборная Советского Союза доминирует на Олимпийских играх, начал расследовать их тренировки. Наблюдая за разминкой советских атлетов, он заметил, что, пока американцы уделяли время статической растяжке, советская сборная выполняла интенсивные прыжки в глубину. Впоследствии Уилт был глубоко убежден, что эти прыжки являются ключевым элементом успеха советских спортсменов. По возвращении в Соединенные Штаты, Уилт совместно с Майклом Йезисом адаптировал её под запросы общей физической подготовки профессиональных спортсменов из разных видов спорта и назвали ее Plyometrics Training или плиометрикой. И вот только тогда в середине 1980 годов данная система получила широкое распространение. Её начали применять баскетболисты, футболисты, легкоатлеты, борцы, тяжелоатлеты, то есть плиометрика нашла свое применение во всех видах, где требуется воспитание взрывной скорости, мощи, абсолютной силы, и, что парадоксально, способность за короткий срок существенно увеличить мышечную массу.

Сейчас, как было замечено ранее, плиометрика стала чрезвычайно популярна в фитнес-индустрии. Считается, что плиометрика – это разные виды прыжковых упражнений со своим весом, но это не так... Скорее всего, такое мнение произошло от того, что в «ударном методе» тренировок Ю.В. Верхошанского центральным упражнением являлся «прыжок в глубину» – это прыжок вниз с определенной высоты (обычно 50-70 см) с немедленным выпрыгиванием вверх. Крайне важно то, что приземление и выпрыгивание производится очень быстро, за 0,1-0,2 секунды. Доказано, что при выполнении полного плиометрического движения мышцы развивают большую мощность (в процентном эквиваленте увеличение составляет – 25% и более), чем только при концентрическом движении, без предшествующего эксцентрического. Цель плиометрических упражнений сократить промежуток времени между эксцентрическими и концентрическими движениями. Именно благодаря этому человек может стать быстрее и мощнее.

Приступая к плиометрической тренировке, необходимо обратить серьезное внимание к риску получения травмы, поскольку при использовании этого метода нагрузка на мышечную систему чрезвычайно высокая. Риск получения травмы становится минимальным при соблюдении следующих рекомендаций:

1. Будьте уверены, что ваш спортсмен достаточно подготовлен в силовом плане и имеет не менее одного года предварительной подготовки.
2. Используйте обувь и специальную поверхность при проведении тренировки.
3. Проводите соответствующую разминку перед выполнением специальных упражнений.
4. Постепенно увеличивайте нагрузку.

5. Все возвышения для прыгивания стабильны и имеют нескользящую поверхность.

6. Выполняйте упражнения на подготовленной поверхности. Для многоскоков необходима дорожка длиной 30-40 м, а для прыгиваний с возвышения пространство 3-4 м. Для прыжковых упражнений высота потолка должна составлять 4м.

7. Все упражнения должны выполняться в соответствии с правильной техникой.

8. Соблюдайте режим отдыха, не выполняйте плиометрические упражнения в состоянии утомления.

При выполнении плиометрических упражнений интенсивность соответствует типу применяемого упражнения. Упражнения выполняются в соответствии с программой от простых до наиболее сложных. Например, начинать необходимо с простых подпрыгиваний, которые менее сложны, чем многоскоки. Прыжки на двух ногах менее интенсивны, чем прыжки на одной ноге.

Объем применяемых упражнений в каждой тренировке зависит от их интенсивности и задач каждого занятия. Упражнения низкой интенсивностью можно выполнять в процессе разминки в небольшом объеме.

Частота плиометрических упражнений учитывается как в тренировочном занятии, так в определенном цикле тренировки. Новички должны иметь время в 48 часов для восстановления. Если спортсмены не восстановились, то им приходится выполнять полиометрические упражнения в состоянии утомления, что снижает эффективность их использования.

Существуют различные методы частоты применения плиометрических упражнений. Некоторые тренеры применяют их в понедельник и четверг в подготовительном периоде. Таким образом, спортсмены имеют от 48 до 72 часов для восстановления. Беговые и силовые нагрузки должны чередоваться с полиометрическими упражнениями наиболее рациональным способом.

Поскольку плиометрические упражнения носят весьма стрессовый характер и должны выполняться качественно, то их выполнение должно планироваться на первую часть тренировочного занятия. Они также могут проводиться в комбинации с силовыми упражнениями (так называемая комплексная тренировка). Вполне возможно, что выполнение плиометрических упражнений может носить чрезвычайно специфический характер.

Восстановление – весьма важный фактор успешности применения плиометрических упражнений с целью развития мощности или мышечной выносливости. При развитии мощности необходимо восстанавливаться в течение 45 – 60 с между сериями. Упражнения силового характера и работа над совершенствованием выносливости обычно проводится в виде круговой тренировки, где спортсмен переходит от одного упражнения к другому без пауз отдыха.

Пример 4-хнедельной плиометрической программы для спринтеров
(1 раз в неделю):

1 неделя

№	3-6 серий	Количество прыжков 72-144	Интенсивность
1	Прыжки на стопе	5	1
2	Многоскоки	6	2
3	Прыжки колени к груди	3	3
4	Прыжки с глубокого выпада со сменой ног	4	2
5	Блоха на левой	3	2
6	Блоха на правой	3	2

2 неделя

№	3-6 серий	Количество прыжков 72-144	Интенсивность
1	Прыжки на стопе	5	1
2	5 лягушек на дальность	1	4
3	Прыжки с глубокого выпада со сменой ног	4	2
4	Многоскоки	6	2
5	Прыжки через барьер двумя ногами 68 см	6	3
6	Многоскок со стороны в сторону	6	2
7	Колени к груди	3	2

3 неделя

№	3-6 серий	Количество прыжков 72-144	Интенсивность
1	Прыжки на стопе	5	1
2	5 лягушек на дальность	1	4
3	Многоскоки со стороны в сторону	6	2
4	Спрыгивание с тумбы на землю с максимальным выпрыгиванием вверх	2	4
5	Колени к груди	4	2
6	Запрыгивание на высокую тумбу	2	3
7	Прыжки с глубокого выпада со сменой ног	4	3
8	Прыжки через барьер двумя ногами 76 см	6	4
9	Многоскоки через барьерчики 30 см.	6	2

4 неделя

№	3-6 серий	Количество прыжков 72-144	Интенсивность
1	Прыжок с высокой тумбы на землю и запрыгивание на среднюю	3	5
2	Многоскоки со стороны в сторону	6	2
3	Запрыгивание на большую тумбу-спрыгивание-перепрыгивание через барьер 60 см	2	5
4	Многоскоки через барьерчики 30 см	6	2
5	5 лягушек на дальность	1	4
6	Прыжки с глубокого выпада со сменой ног	4	3
7	Прыжки через барьер 91 см	6	5
8	Колени к груди	3	3

ЛИТЕРАТУРА:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский// Наука и практика. – М., 2007. - №4. – С. 35-42.
2. Шиффер Ю. Плиометрическая тренировка в прыжке в высоту/ Ю. Шиффер -// Легкая атлетика. – М., 2014. - №7-8. – 7-10 с.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

И.А. Мариненко, П.В. Хомколов

г. Иркутск Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г.Иркутска»

Целью этого исследования является изучение проблемы влияния электромагнитного излучения сотового телефона и компьютера на организм студента колледжа олимпийского резерва в процессе формирования здорового стиля жизни.

Одной из задач исследования было выяснить, насколько осознанно студенты I курса нашего колледжа могут совмещать здоровый стиль жизни и вредные привычки. Бездумное долгое использование телефона и компьютера является опасной вредной привычкой, причиной невнимания к поддержанию своего физического состояния. Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе.

По данным научных исследований поток волн с частотой от 400 до 1200 Гц облучает головной мозг. Уровень плотности энергии – несколько сот микроватт на квадратный сантиметр. Самое сильное облучение человек получает от мобильного телефона, действующего на частоте 812 МГц [3].

Многие телефоны стандарта GPS охватывают три диапазона частот: 900, 1800, 1900 МГц или 850, 1800, 1900 МГц. Сотовые телефоны основных провайдеров в России оперируют на частотах 900 МГц и 1800 МГц. При этом Мегафон, Билайн, МТС используют оба диапазона, а ТЕЛЕ 2 только диапазон 1800 МГц.

В технических данных на любой сотовый телефон есть подобная запись — 900/1800 МГц. Это означает, что мобильник работает на частотах электромагнитного излучения близких к 900 миллионам герц или 1 миллиарду 800 миллионов герц. Удобнее пользоваться не частотой, а длиной волны излучения, т.к. получаются понятные цифры. Для 900 МГц длина волны близка к 33 сантиметрам, а для 1800 МГц к 16 см. Второй характеристикой сотового телефона, необходимой, чтобы оценить его вред, является мощность излучения [5].

На сегодняшний день мировые стандарты, регламентирующие безопасность сотовых телефонов, характеризуют уровень излучения параметром SAR (Specific Absorption Rates – удельный коэффициент поглощения), который измеряется в ваттах на килограмм. Эта величина определяет энергию электромагнитного поля, выделяющуюся в тканях за одну секунду.

Для связи на частоте 900 МГц (стандарт GSM-900) - это 0,25 Вт/кг, а для 1800 МГц (GSM-1800) - 0,125 Вт/кг.

В Европе допустимое значение излучения составляет 2 Вт/кг.

В тканях головного мозга есть отдельные микроскопические участки, способные поглотить довольно большую дозу электромагнитного излучения, под действием которого происходит тепловой перегрев, что может привести к раку мозга [2].

По данным исследований самые опасные телефоны: Motorola (мощность излучения 1,58 Вт/кг); Panasonic Allure (мощность излучения 1,51 Вт/кг).

В течение 2 месяцев проводилось исследование среди студентов 1 курса ГУОР: говорили по телефону и играли в компьютерные игры, для того чтобы на собственном примере понять, как действует электромагнитное излучение на человека. Мы посетили офисы мобильных и интернет-провайдеров, опросили 82 студента I курса нашего колледжа, и узнали сколько студентов пользуется мобильными операторов МТС, БВК, Мегафон, Билайн.

Всего опрошено 82 студента человека. Мы получили следующие результаты, приведенные в таблице 1, 2, 3.

Таблица 1

Используемая марка телефона

Марка телефона	Количество студентов использующих данную марку телефона
Самсунг	17
Айфон	6
Эл-джи	5

Эйч-ти-си	4
Сони	3
Флай	3
Леново	3
Асус	2
Филлипс	1
Хай-вэй	1
Нокиа	15
Алкатель	2

Таблица 2

Используемый мобильный провайдер

Бвк	37
Билайн	12
Мтс	11
Мегафон	7

При опросе было установлено, что практически никто из студентов не знает частотный диапазон своих телефонов, мобильных провайдеров, уровень электромагнитного излучения, а также его влияние на организм.

Таблица 3

Результаты длительного использования телефона

Длительность использования телефона	Результаты, ощущения
30 мин	Нагревание уха
1 час	Нагревание уха
2 часа	Легкое понижение слуха
2 часа 30 минут	Головная боль
3 часа	Поднимается температура, головная боль .

Путем опроса было выяснено, что те, кто часто пользуется мобильным телефоном более тревожны, беспокойны, уменьшается способность быстро находить контакт с людьми не по средствам мобильного телефона. При использовании мобильного телефона наша голова целиком облучается. В группу повышенного риска входят люди, которые в течение 10 лет активно используют сотовую связь. Может возникнуть раковая опухоль головного мозга. Опухоль возникает с той стороны головы, где находится ухо, возле которого человек держал телефон [1]. У того, кто долгое время разговаривал по телефону часто болела голова.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолеть свои слабости и лень, а вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

Таким образом, исследуя на собственном опыте отрицательное влияние сотового телефона, можно дать рекомендации по его использованию студентам нашего колледжа, желающих перейти на здоровый стиль жизни:

- в инструкции, прилагаемой к телефону, должны содержаться информация о безопасности эксплуатации, указаны стандарты безопасности, проверку на соответствии, которым прошел приобретаемый вами телефон;
- при покупке надо узнать мощность телефона и величину его SAR и выбирать телефон с наименьшим значением этих величин;
- не подносите телефон к голове сразу же после нажатия кнопки набора номера, т.к., в этот момент электромагнитное излучение в несколько раз больше, чем во время самого разговора;
- носить телефон лучше всего в сумке, дипломате или рюкзаке [4].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабина Ю.В. Электромагнитные излучения: будем ли мы платить за их вредные воздействия? / Ю.В. Бабина. - Экосинформ, 1999. - № 12.
2. Грачев Н.Н., Мырова Л.О. Защита человека от опасных излучений / Н.Н. Грачев, Л.О. Мырова. - Издательство Бином, лаборатория знаний. - 2005.
3. Майер В.А. Мобильная связь и ее воздействие / В.А. Майер.- СПб.: Знание. - 1999.
4. Рыженков А. П. Физика. Человек. Окружающая среда / А.П. Рыженкова. – М.: Просвещение, 2000. – 152 с.
5. Ратынский М.А. Основы сотовой связи – М.: Радио и связь / М.А. ратынский. – М., 2000. – 248 с.

ЭРГОНОМИКА КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

К.Н. Тарасюк

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (ФГБОУ ВПО ИРГУПС)

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни [4].

Сейчас такая тема, как эргономика офисного работника является особенно актуальной, т.к. успех любой компании во многом зависит от ее человеческого капитала. Особенно этот тезис актуален в сфере торговли и услуг, где велика роль общения и обмена информацией. Здесь не работа механизмов, а именно труд людей является основной движущей силой для развития фирмы. Поэтому эффективная работа компании напрямую зависит от того, насколько комфортно сотрудники чувствуют себя на рабочем месте, в частности, в офисе.

Также важно понять, какие меры можно применить, чтобы сохранить свое здоровье офисному работнику.

Эргономика - это наука адаптации рабочего пространства к работнику, также называемая биотехнологией, инженерной психологией или конструированием человеческого фактора [4].

Цель эргономики - повышение эффективности и качества деятельности человека в системе «человек-машина-среда» при одновременном сохранении здоровья человека и создании предпосылок для развития его личности. Продуманная эргономика заставляет работника с гораздо большей отдачей трудиться на своем рабочем месте [4].

Научное изучение трудовой деятельности связывают с именем американского инженера Ф. Тейлора и его учеников. В результате их исследований была создана и внедрена в производство концепция инженерного проектирования методов работы и положено начало эргономике, хотя тейлоризм рассматривал человека как часть машины или как приложение к ней.

В конце XIX и в начале XX веков в промышленно развитых странах мира (США, Англии, Германии, Японии и др.) организуются специальные лаборатории, кафедры и институты, изучающие влияние трудовых процессов и производственной среды на организм человека. В это время бурно развивались психология, физиология и гигиена труда.

В СССР эргономика как самостоятельная научная дисциплина начала развиваться лишь в 50-е годы. В 1972 году в Москве была проведена Международная конференция ученых и специалистов стран - членов СЭВ по вопросам эргономики, способствовавшая дальнейшему развитию и координации научных исследований, и практическому внедрению их результатов в сферу производства. В 1992 году Россия была принята в Международную эргономическую ассоциацию. В настоящее время координацией работ в области эргономики занимается Всероссийский научно-исследовательский институт технической эстетики (ВНИИТЭ), созданный в 1962 г. Институт базирует свои исследования и разработки на использовании компьютерных технологий и программ, рассматривая их как современную техническую основу создания высококачественной продукции.

Нами был проведен небольшой опрос по знанию эргономики среди молодых людей и девушек в возрасте от 18 до 23. Мы задали следующие вопросы:

- Знаете ли Вы, что такое эргономика?
- Какую основную цель преследует эргономика?
- Что может произойти, если не следовать эргономике?
- Соблюдаете ли Вы эргономичные правила?

На первый вопрос смог ответить только 1 человека из 10. После того, как опрашиваемым был дан ответ на этот вопрос, они смогли ответить на последующие вопросы. На четвертый вопрос в большей степени был дан отрицательный ответ.

Можно сделать вывод, что молодежь не интересуется эргономикой и уж тем более не соблюдает ее правила.

Любой, кто долго работает за компьютером, должен занять активную позицию в отношении офисной эргономики для того, чтобы предотвратить потенциальные проблемы состояния здоровья. Если в офисе не использу-

ются эргономические принципы построения рабочего пространства, у работников появляется риск развития большого количества заболеваний (синдром сухого глаза, сколиоз и остеохондроз, синдром хронической усталости и др.). Уменьшение риска заболевания поможет улучшить здоровье и эффективность работы персонала.

Работоспособность каждого сотрудника зависит не только от правильно организованного трудового процесса и от внутренних отношений в коллективе, но и от того, как организован офис в целом и рабочее место данного сотрудника, в частности.

Для этого его рабочее место должно быть удобным. Следует позаботиться о том, как расставить столы в офисе так, чтобы это было максимально эргономично.

В каждом офисе существуют два типа зон: зона личного пользования и зона общественного пользования. Зона личного пользования - это персональный стол, кресло, компьютер сотрудника, подобранные под его тип телосложения и настроенные специально для него по принципам эргономики. Зона общественного пользования - это принтер, шкаф с общими документами, уголок отдыха, место для курения, туалет. Не стоит забивать зону общественного пользования личными предметами. [3]

Техника должна облегчать нашу жизнь, а не усложнять ее. К сожалению, очень часто именно из-за длительной работы компьютером люди начинают страдать хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата, близорукостью, заболеваниями сердечнососудистой системы.

Офисная эргономика предлагает способ решения и уменьшения большинства проблем, связанных с работой на компьютере. Эргономичный офис включает в себя регулируемую и контролируемую материальную среду, дизайн и удобство стульев и рабочего стола, положение монитора и клавиатуры, расположение документов, размещение и интенсивность освещения.

Эргономичная оргтехника не должна создавать слишком много шума, компьютеры должны работать как можно тише, устройства ввода и вывода информации (клавиатура, мышь, монитор) должны быть индивидуально подобраны для каждого служащего, так как разные люди имеют разное телосложение, разный рост, размер рук, разные привычки.

Работоспособность каждого сотрудника зависит не только от правильно организованного трудового процесса и от внутренних отношений в коллективе, но и от того, как организован офис в целом. Эргономика должна сделать офисный труд максимально продуктивным, творческим и, главное, сохраняющим здоровье.

АЙКИДО, ПОЛЬЗА И ВОЗМОЖНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Р.В. Калашикова, М.И. Хабалов

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Основатель Айкидо, Морихей Уэсиба, родился в Японии в городке Танабэ 14 декабря 1883 года. Убитый горем, после смерти отца, он искал утешение в религиозном учении Оомото-кё, впоследствии оказавшем определяющее влияние на философию айкидо. Утешением для него был и первый додзё: в своём доме Уэсиба постелил 18 циновок и начал обучать последователей учения Оомото-кё. В 1922 году Уэсибе удалось убедить своего учителя Сокаку Такэда, у которого он изучал Дайто-рю Айки-дзюдзюцу на протяжении 5 лет (1915—1919), переехать в Аябэ. После 6 месяцев тренировок в Аябэ Такэда даёт Уэсибе инструкторский сертификат, а сам уезжает. Уэсиба был глубоко религиозным человеком и хотел, чтобы его техники вдохновлялись чувством гармонии и любви ко всем людям. Для Уэсибы плохим было все, что противоречило понятию **ай**: ненависть, желание причинять боль, неумение оценивать себя и других, тщеславие. Меч, в котором нет нужды в мирное время, по его мнению, следовало заменить "мечом ума" - столь же эффективным, но не таким смертоносным. В айкидо он подчеркивал важность достижения гармонии между дыханием (ки) и телом(таи) в сочетании с природой, но в равной степени он делал упор на гармонию между умом (син) и нравственностью (ри). Всё это было для него сущностью До, то есть пути самосовершенствования. Постепенно отказываясь от методов тренировок Дайто-рю и Ягю-рю, в 1922 Уэсиба создаёт своё собственное будо и называет его Айки-будзюцу [1].

Создатель мечтал, чтобы направление стало своеобразным учением, основанном на знании тела и ума, которое смягчало первое, а второе бы очищало. Ведь только ум, свободный от материальных желаний, находящийся в совершенном покое, способен предвидеть движения противника и достигать непрерывного состояния интуиции и бдительности. Все упражнения айкидо должны давать ученикам урок преодоления психологических и физических барьеров, дыхание согласованно с движениями и дает им ощущение бодрости и гармонии с окружающим миром. Если вы дышите правильно, если ваша поза естественна, совершенно лишена напряжения, то ваше тело лучше снабжается кровью и достигается совершенный физический баланс.

Любимым высказыванием основателя айкидо О-Сенсея Морихея Уэсибы было: "Истинная победа - это победа над собой". В этом и заключается дух Айкидо [2].

Конечно, философия и духовная польза Айкидо сочетаются с конкретной физической пользой. Обучение Айкидо - это превосходная программа для гармоничного физического развития, гибкости и расслабления. Человеческое тело может проявлять свою мощь двумя путями: со-

кращением мышц и растягиванием их. Многие виды физической активности, например, тяжелая атлетика, моделируют форму тела, это означает, что определенные мускулы или группы мускулов изолированы и работают, чтобы улучшить тон, массу, силу. Неудобство этого, однако, в том, что движению всего тела и координации не уделяется внимания. Таким образом, в то время как размер мускулов и сила могут увеличиваться, ничего не делается для того, чтобы использовать эти мускулы вместе наиболее эффективно. Кроме того, этот вид тренировок имеет тенденцию увеличивать напряжение, снижать гибкость и подвижность суставов. Результат может быть эстетически красив, но продолжение таких нагрузок является в конечном счете бесполезным, и фактически вредным для общего здоровья.

Второй путь, растяжение, главным образом подчеркнут в действиях типа танца или гимнастики. В этих случаях тело должно учиться двигаться скоординировано и с расслаблением. Айкидо также подчеркивает главным образом этот вид обучения. В то время, как важны обе стороны проявления силы человека, интересно заметить, что люди, преуспевшие в совершенствовании себя на втором пути, в военном конфликте одерживают победу над более сильными и мощными противниками. Причина этого в том, что энергия сжатия, которую знают большинство людей - это всего лишь большая масса и мощность ваших индивидуальных мускулов. Энергия же растяжения, используемая в Айкидо, может быть намного больше, чем вы ожидаете от себя. Это происходит потому, что вы двигаетесь всем телом.

Вы не просто напрягаете и ощущаете всего лишь несколько мускулов, а учитесь расслабляться и двигаться от центра вашего тела, где вы наиболее сильны. Сила протекает через естественно расслабленные члены, которые становятся подобными кнуту в своем движении. Поэтому Айкидо развивает тело в уникальной манере [4].

Айкидо достигает успеха через энергичное обучение. Гибкость суставов и соединительных тканей развивается с помощью различных упражнений для растяжки и непосредственно тренировки. Расслабление изучается автоматически, иначе методы не будут действовать, а сбалансированное использование энергии сжатия и растяжения приводит к тому, что даже небольшой человек может обладать огромной энергией и навыками самообороны.

Айкидо не рассматривает дух и тело отдельно, - состояние одного влияет на другое. По этой причине, физическое расслабление, изученное в Айкидо, естественно становится умственным расслаблением.

Аналогично, стойкость и уверенность, которые развиваются мысленно, проявляются в теле, его уверенных и сильных перемещениях. Любое психологическое или духовное понимание должно быть отражено в теле, иначе, под давлением, такое понимание исчезает, и человек возвращается к закоренелым привычкам и образцам. Айкидо требу-

ет, чтобы студент прямо встречал конфликт, не убегал от него. Через этот очень конкретный, физический опыт, обучающийся учится решать жизненные ситуации в действенной, конструктивной манере. Опасения и страхи сломаны. Напряженные, защитные реакции на давление и конфликт, которые так часто только создают большее количество насилия, узнаны и разрушены. Новый человек - прямой, храбрый и скромный одновременно, способный быть сильным и уступающим, в зависимости от обстоятельств может появиться в результате этого обучения. Сегодня Айкидо известно в психологических и деловых кругах как образец стратегии решения конфликтов. Люди во всем мире используют Айкидо для улучшения качества своей жизни [5].

Практика Айкидо, имеет место стать практикой нашей повседневной жизни, каждой ее минуты. Каждый момент жизни вовлекает человека в конфликт - с другими, с окружающей средой, с собственным телом, с самим собой. От нас зависит, как мы увидим этот конфликт: как что-то, чего надо избегать и с чем бороться, или как творческую изменяющую силу, делающую возможным истинный рост и обучение.

Чтобы развить истинный человеческий потенциал, необходим некоторый вид дисциплины и утонченности. Чтобы развить понимание, решительность, внутреннюю силу и сострадание, мы должны испытать трудности и ежедневные столкновения с жизнью лицом к лицу. Жизнь должна использоваться для создания нас самих. Философия Айкидо означает, что, в конечном счете, наш додзё намного больше, чем здание, где мы тренируемся.

Наше истинное додзё - наша ежедневная жизнь. Следуя этим путем, жизнь становится богатой и полной смысла. Каждая ситуация используется как трамплин к большему росту. Мы учимся открывать себя для опыта, а не избегать неприятных жизненных моментов. Наше сознание расширяется, и мы становимся сильными. Это - наследство путей боевых искусств и истинная ценность обучения Айкидо [3].

Мечтой основателя айкидо О-Сенсея было, чтобы все народы мира обучались вместе, в мире, для взаимной пользы. Подчеркивая положительные ценности путей боевых искусств, Айкидо продолжает расти и распространяться на Земле, осуществляя эту мечту.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Джон Стивенс. Морихей Уесиба. Непобедимый воин. Иллюстрированная биография основателя айкидо. Перевод с англ. Холодов – ФАИР-ПРЕСС – 2001
2. Коити Тохэй. Книга КИ: Координирование ума и тела в повседневной жизни
3. Коити Тохэй Айкидо как жизненный путь
4. Уэсиба Морихэй Айкидо – Искусство мира, Киев: София 1996
5. Рольф Бранд Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. — 1996

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.И. Хромченко, И.А. Топченюк
г. Иркутск, МБДОУ детский сад №8

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех»

В.В. Путин

Значение спорта в жизни подрастающего человека огромно. Не является открытием то, что каждый адекватный родитель осознает необходимость укрепления здоровья своего ребенка.

Помимо того, что занятия физкультурой и спортом приносят огромное удовольствие не только ребёнку, но и всей семье, спорт – это ещё и польза для здоровья, позитивное влияние на развитие волевой и эмоциональной сферы малыша. А ещё спортивные игры, занятия и тренировки отвлекают от увлечения компьютером или телевизором, предлагая провести время иначе.

Учёные многократно доказывали позитивное влияние физической активности на развитие детского организма. П.Ф. Лесгафт в своих трудах отмечал, что «особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышаются интенсивность и качество умственной деятельности». В настоящее время данная проблема представлена в исследованиях Н.В. Зайцевой, И.В. Стародубцевой, Е.А. Коротковой и др.

К сожалению, далеко не все папы и мамы признают важность физической активности. Слабая двигательная активность, усугубленная неправильным питанием, способствует появлению у ребёнка многочисленных недостатков: сутулости, слабо развитой мускулатуры, частой подверженности заболеваниям, ожирения и многих других. Чтобы этого избежать, необходимо заниматься с малышом физкультурой, начав как можно раньше.

Дошкольный возраст является периодом наиболее стремительного развития человека, формирования его физических и психических качеств, необходимых в течение всей последующей жизни. Закладываются основы здоровья, жизненно важные двигательные навыки и умения.

Целью физического воспитания в дошкольный период, является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Крайне важно правильно организовывать занятие физической культурой именно в дет-

стве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Физическое воспитание традиционно рассматривается лишь как средство оптимизации физического статуса человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому развитию, чем заметно ограничиваются возможности целостного формирования личности.

Вместе с тем, многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников. Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств.

Формирование физических качеств является основой для развития личности вообще. Их значение в формировании личности дошкольника заключается в следующем:

- физическое воспитание создает предпосылки для полноценной умственной работы;
- физическое воспитание обеспечивает активность ребенка в трудовой деятельности;
- правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

Таким образом, физическое воспитание обеспечивает формирование целого ряда признаков социально адаптированной личности - активное участие в трудовой деятельности, формирование умений жить и действовать в коллективе и т.д. Физическое воспитание мы можем рассматривать как способ социальной адаптации личности.

Формирование потребности в занятиях физической культурой у детей дошкольного возраста основывается на повседневном введении в распорядок дня дошкольников физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, формирующих мотивационную готовность к занятиям. К таким мероприятиям относятся: спортивные праздники, физкультурные досуги, дни здоровья и другие формы оздоровительно-развлекательной работы.

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению обмена веществ.

Через двигательную активность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы: мышление, внимание, воля, самостоятельность и др. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для формирования познавательных процессов, тем полноценней осуществляется его развитие

Эффективность работы по формированию потребности в занятиях физической культуры у детей дошкольного возраста жизни основывается на совместной работе дошкольного образовательного учреждения с семьями воспитанников и медицинским персоналом, и включает: педагогическую работу с родителями; работу с медицинским персоналом.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Физическое воспитание, неотъемлемая часть воспитания личности ребенка, которая обуславливает отличную адаптацию и подготовку к учебному процессу в школе.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Таким образом, можно сказать, что процесс физического воспитания существенно облегчает адаптацию к школе и всесторонне развивает личность ребенка.

Анализируя все выше сказанное можно сделать вывод, что формирование основных физических качеств и всесторонне развитой личности наиболее эффективно происходит через образование в сфере физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
2. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ. – Мн, 1992. – 44с.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста: учебник – М.: Просвещение, 1985.- 271с.
4. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. -М.: Педагогика, 1991. - 174 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

МОТИВАЦИЯ, КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

А.В. Шатковская, Р.С. Лыженкова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (ФГБОУ ВПО ИРГУПС)

Цель работы: Изучить и выяснить, влияние мотивации на развитие личности при занятиях физической культуры в вузе.

Актуальность работы: Потребность в двигательной активности является одной из элементарных физических потребностей человека. Занятия физической культуры является важной основой формирования организма человека, создает предпосылки для развития личности, полноценной умственной деятельности. Однако, проведенные ранее исследования, подтверждают тот факт, что уровень физкультурно-спортивной активности молодежи весьма невысок и заинтересованность молодежи занятиями физическими упражнениями низкая, а также реальная ситуация в России такова, что физические упражнения на учебных занятиях для значительной части молодежи являются единственной возможностью получить хотя бы минимальную физическую нагрузку. Особое внимание в этом случае уделяется в побуждении молодежи к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни, что обеспечит развитие человеческого потенциала России. Ведь известен факт, что люди, у которых есть мотивация к какому-либо занятию, наиболее часто достигают успеха [1, 2, 3, 4, 5].

В настоящее время одной из главных концепций развития отечественной системы образования является повышение интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, как составляющей части здорового образа жизни. В определенном возрасте у человека происходит осознание необходимости в занятиях физической культуры (ФК), спортом и двигательной активностью (ДА). Юноши ставят перед собой цель развить силу, выносливость, а девушки стремятся к красивому, гармоничному развитию фигуры, гибкости, пластичности [1, с.10].

Физическая культура является частью культуры общества, с присущей ей духовными и материальными ценностями. Развитие ФК является важной основой формирования организма человека, укрепления здоровья, способствует развитию личностных качеств, приобретению смысло-жизненных ориентиров, становлению физического «Я» [3, 4].

Студенческий возраст, связанный с переходом человека в новый социальный статус – чрезвычайно значимый период становления личности в целом, он характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. В этот период занятия физическими упражнениями, спортом и оздоровительной деятельностью (ОД) являются осознанными. Их значение очень велико, так как именно в этот период происходит становление личности, накапливается интеллектуальный и физический потенциал [1, 4].

Содержание мотивов и интереса к занятиям физическими упражнениями, спортом различно, и формируются они постепенно, а порой очень сложно. Важнейшими основаниями и условиями их формирования являются эмоциональная составляющая овладения физической культурой и «практическая образующая». Успех в познании значимости физической культуры

и физического воспитания можно добиться только при систематических занятиях, постоянной работе над собой, при выработке устойчивого активного положительного отношения к физической культуре и спорту, при осмыслении общественно полезных целей и задач этих видов деятельности и значимости их для своего саморазвития [4, с.225].

Таким образом, была поставлена задача выявить:

- Наиболее актуальные потребности, побуждающие молодежь к двигательной активности.
- Методы, способствующие мотивации студентов к занятиям ФК.
- Влияние ДА на развитие личности человека.

Для того, чтобы выполнить поставленные задачи, было проведено исследование методом опроса в социальной сети «ВКонтакте»

. В данном опросе приняли участие 260 студентов двух вузов ИрГУПС и ИГУ. Участникам опроса было предложено ответить на три вопроса с вариантами ответа:

1. Какие потребности побуждают молодежь к двигательной активности? Вопрос 1 представлен на рисунке 1.



Рис. 1 Потребности, побуждающие молодежь к двигательной активности

Варианты, предлагаемых ответов, были классифицированы с помощью метода А.Маслоу. Группы мотивов упорядочены в ценностной иерархии по принципу пирамиды – от низшего уровня к высшему, с учетом их роли в развитии личности [5, С.58].

2. Как наиболее эффективно мотивировать молодежь к занятиям физическими упражнениями? Вопрос 2 представлен на рисунке 2.

2. Как наиболее эффективно мотивировать студентов к занятиям физическими упражнениями? Анонимное голосование

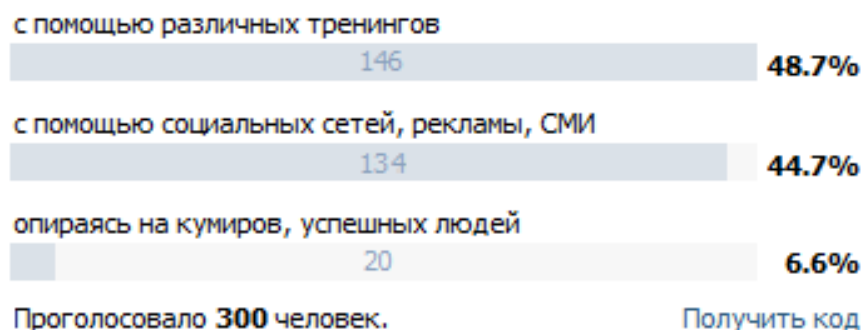


Рис. 2 Мотивация молодежи к занятиям физическими упражнениями

3. По вашему мнению, влияет ли двигательная активность на развитие личности человека? Вопрос 3 представлен на рисунке 3.

3. По вашему мнению, влияет ли двигательная активность на развитие личности человека? Анонимное голосование

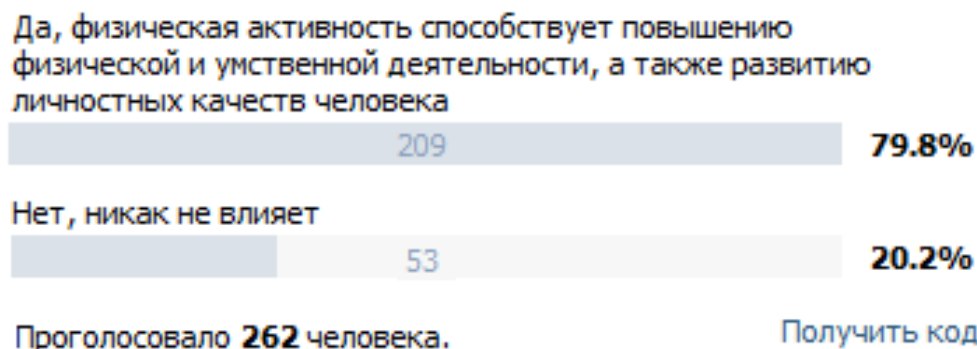


Рис. 3 Влияние двигательной активности на развитие личности человека

Вывод: Большинство современной молодежи согласны с утверждением, что двигательная активность способствует развитию личности человека в целом. Участники опроса так же отметили потребность в побуждении к двигательной активности позиции – «сохранение и укрепление здоровья», «повышение телесной привлекательности и развития физических качеств», отсюда следует, что молодежь относится позитивно к занятиям ДА и ведению ЗОЖ, необходимо лишь правильно заинтересовать и мотивировать человека на занятия ДА, благодаря чему повысится развитие человеческого потенциала страны. Наиболее эффективным методом привлечения молодежи к ДА и ведению ЗОЖ будет служить проведение тематических тренингов, размещение тематических постов в социальных сетях, рекламе и СМИ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Касаткин А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе / А.А. Касаткин // Теория и практика физической культуры // г. 2012 №9 с. 10-13
2. Коваленко Т.Г., Буханцева Н.В., Ульянов Д.А. Проблемно-модельная технология обучения студентов физической культуре в телекоммуникационной образовательной среде как фактор мотивации к познавательной активности / Т.Г. Коваленко, Н.В. Буханцева, Д.А. Ульянов // Теория и практика физической культуры, г. 2010 №7 с. 61-63
3. Ларина Е.М., Кокорина Т.Ю., Гордеев И.В. Физическая культура как феномен социокультурного развития личности студента / Е.М. Ларина, Т.Ю. Кокорина, И.В. Гордеев // Теория и практика физической культуры, г. 2012 №9 с. 3-5
4. Фетисов А.С. Становление физической культуры будущих специалистов как условие их личностного и профессионального развития / А.С. Фетисов // Мир психологии, г. 2012 №2 с. 202-231
5. Черняев А.А., Кудряшев М.Н. Характеристика мотивов личности к занятиям физической культуры / А.А. Черняев, М.Н. Кудряшов // Теория и практика физической культуры, г. 2013 №4 с. 57-59

БОКС - СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

С. И. Ярулин, А.А. Соболева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

«...Можно научить двигаться, научить человека и технике и тактике бокса, но если в нём генетически не заложены смелость и характер, то этого в него не вложит ни один тренер»

Кае д'Амато

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Высокий положительный эффект воздействия физической культуры и спорта на человека не требует специальных доказательств и представляет собой сложную социальную деятельность с преобладающей и формирующей направленностью.

Большая социальная значимость спорта, его популярность обуславливают его определяющую роль как одного из ведущих факторов нравственного воспитания, и в первую очередь детей и подростков. Спортсмены высокой квалификации становятся объектом подражания для молодежи, пропагандистами моральных и нравственных ценностей [1]. Формирование характера человека, его морально-волевых качеств, ценностных установок в определенной мере подчиняется закономерностям, определяющим направленность и содержание спортивной деятельности с учетом специфики того или иного вида спорта [3].

Наиболее популярной формой физической культуры и спорта являются спортивные секции, например, секция бокса. Бокс - это специфический вид спорта, характеризующийся объективной необходимостью наиболее яркого проявления личностных качеств. Бокс является вполне доступным видом спорта, так как не предполагает каких-либо ограничений относительно первоначальных возможностей занимающихся и является эффективным средством разностороннего физического развития и физической подготовленности [6]. Не все занимающиеся боксом добиваются высоких спортивных достижений. Но практически все отмечают значительное улучшение общего физического состояния: нормализуется сон, исчезает тревожность, уменьшается утомляемость организма. Во время занятий боксом повышается работоспособность, расширяется круг общения, раскрываются потенциальные возможности занимающихся, предоставляется возможность самоутвердиться, определить своё место в социуме. Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества: быстрота, скоростно-силовые качества, сила, точность и координация движений, в результате чего активизируются все основные жизненно важные функции. На основании исследования литературных данных [2,4,5,7] была составлена таблица оценки личностных качеств спортсменов, занимающихся боксом (табл.1).

Таблица 1

Шкала оценки личностных качеств, занимающихся боксом

№	Черты характера	Шкала оценки, баллы	
		5	1
1.	Честность	Порядочность, благородство при решении любых проблем	Подчинение общих интересов личным
2.	Принципиальность	Способность обосновать свою точку зрения и поддержать другую в интересах большинства	Неумение отстаивать свое мнение
3.	Целеустремленность	Подчинение действий и поступков поставленной цели	Стремление к цели любой ценой
4.	Сила воли	Умение преодолевать трудности различного характера	Неумение преодолевать трудности
5.	Дисциплинированность	Умение рационально организовывать все виды деятельности.	Эпизодические нарушения дисциплины
6.	Настойчивость	Способность к мобилизации усилий для решения задачи	Неумение концентрировать усилия в нужном направлении
7.	Коммуникабельность	Отсутствие затруднений при вступлении в контакт с окру-	Неуступчивость подозрительность, мнительность

		жающими людьми. Уважение чужого мнения	
8.	Сдержанность	Умение регулировать психо-эмоциональное состояние в любой ситуации	Возможные проявления грубости и силовых действий по отношению к окружающим
9.	Эмоциональность	Способность управлять своими чувствами	Вспыльчивость и агрессивность в сложных ситуациях

На основании представленных данных можно сделать следующие выводы:

Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности.

Настойчивые, целеустремленные занятия позволяют со временем всем подросткам изменить свой образ жизни, сделать его полноценным, активным, интересным и здоровым.

Занятия боксом способствуют формированию здорового образа жизни, развивают не только физические возможности, но и способствуют укреплению спортивного духа, умению противостоять вредным привычкам общества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов. - М.: Мир, - 1992.- 160 с.
2. Дементьев В. А. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В. А. Дементьев, О. Б. Малков // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 10. - С. 37-39.
3. Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю.Я. Киселев. - М., Знание, - 1997. -197 с.
4. Лубышева Л. И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л. И. Лубышева, В. А. Магин. - М.: Теория и практика физической культуры. - 2005. - 191 с.
5. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. - М: Физкультура и спорт. - 1999. - 224 с.
6. Родионов А. В. Принципы психофизического сопряжения в подготовке спортсменов единоборцев высокой квалификации / А. В. Родионов // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - № 11. - С. 34-36.
7. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт - 1980. - 208 с.

ПЕРСОНАЛИИ

Абуздина А.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Агафонова Т.А.

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

Александрова Е.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Александрова С.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Антипина Н.В.

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

Аржадеева В.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Асташева Д.М.

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

Атутова Н.Е.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Ахнина К.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Ацута А.Д.

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

Баженова В.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Байбородина К.М.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Балдухаева И.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Балуева А.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Бандуровская Я.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Баранова М.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Баринова О.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Беляева К.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Богданович Н.Г.

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

Боброва Т.Н.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Борисенко О.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Борисова Е.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Боровенская Е.

Россия, г. Ангарск, МАОУ Лицей № 2

Брель П.Ю.

Россия, г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Бузикова И.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Букина П.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Булнаева Г.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Булычева Н.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Ван В.М.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Васильева Е.А.

Россия, г. Иркутск, медицинский центр лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата «Элитэ»

Васьковский Р.А.

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

Верницкая Л.В.

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

Винникова Е.В.

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

Волосов В.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Воробьев И.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Воробьева Е.В.

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

Ворожцов А.М.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Гаськова Н.П.

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

Глызина С.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Говорушкина В.Н.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Горбунов В.А.

Россия, г. Иркутск, Евразийский лингвистический институт в г. Иркутске – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный лингвистический университет» (МГЛУ ЕАЛИ)

Гончарук А.М.

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

Грекова Ю.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Григорьев А.А.

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

Гришина Г.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Громова Я.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Губарь Н.А.

Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №6

Губарь С.А.

Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №6

Гузина А.Е.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Гуманенко В.В.

Россия, г. Иркутск, медицинский центр лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата «Элитэ»

Гумбатов Э.Р.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Гусяков С.О.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Данилова А.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Долгушин М.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский национальный исследовательский технический университет»

Дронина О.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Дулова О.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Думнова А.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Дыбов С.П.

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

Елисеева Е.Е.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Жамбалдоржиева А.Ж.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Зинкова Н.В.

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

Зыбайло Н.А.

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

Кабанов А.Е.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского»

Казимиренко А.И.

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

Калашникова Р.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Карнапольцева Н.В.

Россия, г. Ангарск, МАОУ «Ангарский лицей № 2»

Каптуров А.А.

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

Кащенко А.А.

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

Кириллов Ю.К.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Кирпичникова В.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Киселева И.Н.

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

Козлова С.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Кокорин А.Л.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Колесникова М.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Коломеец В.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Коновалов Н.

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

Кончаков Д.С.

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

Королева А.А.

Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №6

Косова Е.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Кочоманов В.Н.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Кувин С.С.

Россия, г. Иркутск, медицинский центр лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата «Элитэ»

Кудряшова Е.М.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Кugno Э.Э.

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

Куколина Н.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Литвинова О.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Ложеницына А.Д.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Лыженкова Р.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Лякутина А.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Мариненко И.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Махляр Е.Е.

Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №161

Межуева Е.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Меркулович И.О.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Михайлов С.А.

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

Моисеева Д.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский национальный исследовательский технический университет»

Монгуш А-Х.М.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Мухомедзянов К.О.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Нагаев А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Новиков Д.Ю.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Новоселова Т.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Осенко А.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Павлова С.Е.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Паламарчук А.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Паргаменко А.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Пахоменко Е.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Первалов Д.Ю.

Россия, г. Иркутск, МБОУ СОШ №2 г. Иркутска с углублённым изучением отдельных предметов

Петровский О.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Подрезов В.А.

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

Попов С.Е.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Пятко Е.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Рабинович Я.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Распутин В.В.

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

Рахмонова Ф.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Русакова А.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Рыбина Л.Д.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский национальный исследовательский технический университет»

Рыжова Л.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Садовникова А.М.

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

Святкина А.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Сенцова Т.Э.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Сивун Н.Ф.

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

Скляр А.Ю.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Скородед Е.П.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Смолина А.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Смольницкая Н.С.

Россия, г. Иркутск, МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №5»

Смоляникова К.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Соболева А.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Степаненко Д.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Стрельникова С.Е.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Струганов С.М.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Суворова И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Суханова Т.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Тарасюк К.Н.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Томилов А.С.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Топченюк И.А.

Россия, г. Иркутск, МБДОУ детский сад №8

Трифонов И.Н.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Труфанова Е.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Ускова У.П.

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

Федотов С.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Фёдорова М.А.

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

Хабалов М.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Хахалов Г.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Хомколов П.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Хромченко М.И.

Россия, г. Иркутск, МБДОУ детский сад №8

Цоктоева Ч.Д.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Черентаева Я.А.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Черкашина А.Г.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Чирков В.А.

Россия, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Чудова Я.Н.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Шатковская А.В.

Россия, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Шемякин Д.Н.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Шохирев В.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Шульга А.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Юшина А.В.

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

Явна А.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Якимов К.В.

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

Ярулин С.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

**Актуальные проблемы
развития физической культуры и спорта
в Восточной Сибири**

*Материалы Областной VIII научно-практической конферен-
ции студентов, аспирантов и молодых ученых
г. Иркутск
(24 апреля 2015 г.)*

Сдано в набор ____ . ____ . ____ .
Подписано в печать ____
Бумага офсетная. Формат ____

Печ. л. ____ усл.-изд.л. ____
Гарнитура ____
Тираж – 50 экз.
Заказ № ____

Издательство ООО «Мегапринт»,
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3
Тел.: 8 (3952) 20-20-59, 768-360