

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КУБАНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ



ТВОРЧЕСТВО МОЛОДЫХ

Вестник
студенческого научно-творческого общества
КСЭИ:
материалы XVII Международной межвузовской
студенческой конференции
15 апреля 2014 г.

ВЫПУСК ДЕВЯНОСТО
ШЕСТОЙ

Краснодар, 2014

Редакционная коллегия:

О.Т. Паламарчук, доктор филологических наук,
кандидат исторических наук (ответственный редактор)
А.В. Жинкин, кандидат исторических наук (научный редактор)
Х.Ш. Хуако, кандидат экономических наук
Л.А. Прохоров, доктор юридических наук
Н.И. Щербакова, кандидат филологических наук
С.А. Ольшанская, кандидат психологических наук
Д.В. Петров, председатель Совета СНТО
О. Петрова, К. Кулага, студенты-члены Совета СНТО

**ТВОРЧЕСТВО МОЛОДЫХ. ВЕСТНИК СТУДЕНЧЕСКОГО
НАУЧНО-ТВОРЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА КСЭИ:** материалы XVII
Международной межвузовской научно-творческой студенческой конфе-
ренции 15 апреля 2014г. / под науч. ред. А.В. Жинкина. Краснодар:
КСЭИ, 2014. 84 с.

Настоящий, очередной вестник студенческого научно-творческого общества КСЭИ – сборник статей студентов-участников и докладчиков XVII Международной межвузовской научно-творческой студенческой конференции. В сборнике опубликованы материалы, посвященные инновациям и традициям в современном физкультурном образовании.

Печатается по решению научно-методического и редакционно-издательского Советов КСЭИ.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Бармина В.</i>	5
ПЛАВАНИЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ	
<i>Вечирко А.</i>	10
СОВРЕМЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	
<i>Володина В.</i>	13
ЛФК ПРИ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ	
<i>Герасюк И.</i>	18
ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
<i>Деревянко К.</i>	22
ТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ НА ЮГЕ И СЕВЕРЕ	
<i>Долгова В.</i>	24
НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ РФ	
<i>Еремеева Д.</i>	28
ПЕДАГОГИ-НОВАТОРЫ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	
<i>Зиенко Е.</i>	35
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СССР	
<i>Курт-Аметова А.</i>	40
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
<i>Насибова А.</i>	42
ДЕТСКИЙ МАССАЖ	
<i>Новомлинов И.</i>	47
ВНЕШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ	
<i>Пшеничный А.</i>	52
ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Рой А.</i>	55
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЗА РУБЕЖОМ (НА ПРИМЕРЕ ЯПОНИИ)	
<i>Семергей К.</i>	59
ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МУСУЛЬМАНСКИХ СТРАНАХ	
<i>Стрельникова А.</i>	67
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	

<i>Сучкова О.</i>	69
МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Ходакова А.</i>	72
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МУСУЛЬМАНСКИХ СТРАНАХ	
<i>Чемерис А.</i>	75
ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Чернышова Д.</i>	80
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ	

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ

С рождения человек находится в утробе матери. Среда, где обитает плод – водная. Новорождённых младенцев иногда учат держаться на воде, пока они не отвыкли от среды, в которой росли, таким образом, плавание самый первый вид спорта в жизни человека.

Вода особенная, уникальная среда, как нельзя лучше соответствующая потребностям растущего организма. И после рождения ребёнка она по-прежнему может приносить ему пользу.

Ведь вода:

- обеспечивает непрерывный равномерный массаж всего тела: мощный стимул для развития мышц и нервной системы.
- существенно снижает воздействие гравитации: меньше давление - меньше энергозатраты на его преодоление. Сэкономленную энергию малыш использует для роста и развития.
- по той же причине в воде легче выполнять разнообразные движения: это и свобода, и эффективная нагрузка, и развитие вестибулярного аппарата.
- попадание воды на лицо "включает" врожденный рефлекс задержки дыхания. Тренированный рефлекс надежно защищает ребёнка от попадания воды в дыхательные пути в разных непредвиденных ситуациях. Ну и конечно, даёт возможность осваивать подводное плавание. А ещё задержки дыхания способствуют улучшению обмена веществ.
- вода может расслаблять, а может тонизировать в зависимости от наших потребностей и способов её использования.
- плавание в воде - это ни с чем не сравнимое удовольствие.

Ученые считают, что, возможно, детское плавание существовало у народов, живущих вблизи воды. То, что мы называем сейчас детским плаванием, было открыто в Австралии госпожой Тимерман в 1939 году по воле случая. В жаркие летние дни ее доктор посоветовал ей брать с собой в бассейн ребенка. Тимерман увидела, что ребенок буквально расцветает в воде. Это побудило ее написать книгу, которая стала всемирным учебником по детскому плаванию. Чуть позже в СССР начали публиковаться ста-

тии председателя всесоюзной федерации плавания президента медицинского комитета международной федерации плавания З.П. Фирсова под общим названием "Плывать раньше, чем ходить". Методика была одобрена специальной комиссией Министерства здравоохранения СССР и стала повсеместно внедряться. Особенно важно "что она позволяла оздоравливать детей с помощью обыкновенной квартирной ванны, что доступно миллионам людей".

Чем же полезно младенческое плавание с точки зрения здоровья малыша?

Во-первых, есть реальная возможность улучшить обменные процессы в организме новорожденного, лучше адаптировать его к окружающей среде.

Во-вторых, плавание помогает нормализовать внутричерепное давление, восстановить мозговое кровообращение, избавляет младенца от судорожных состояний.

В-третьих, при правильном проведении занятий в воде при дыхании "включаются" все отделы легких, что очень важно для детей, пребывавших в состоянии угнетения дыхания - при кесаревом сечении, обвитии пуповины вокруг шеи, аспирации (захлебывании) околоплодными водами во время родов.

В-четвертых, во время занятий плаванием, выравнивая внутригрудное давление, вы обеспечиваете оптимальное состояние сердечно-сосудистой системы малыша. Значительно снижается потребность в медикаментозном лечении (если эта потребность была, разумеется).

В-пятых, воздействие водного массажа благотворно сказывается на моторике кишечника, являясь профилактикой запоров и кишечной колики.

Водное пространство - мощная природная сила, правильно пользуясь которой, можно достигнуть оптимального развития здоровья. Человек так устроен, что некоторые жизненно важные органы завершают свое развитие к 5 годам: мозг, железы внутренней секреции, печень. Занятия, движения в воде способствуют их гармоничному дозреванию. Особенно привлекательно раннее использование водных упражнений для физиологически незрелых и недоношенных детей.

Не ищите пока бассейнов. Первый, самый лучший бассейн есть у вас дома - ваша большая ванна. Если домашняя ванна внушает гигиенические опасения, возьмите прозрачную полиэтиленовую вымытую пленку, по-

метьте ту сторону, которая всегда будет "к ребенку", и проложите, закрепив скотчем, в вашу ванну. Индивидуальный бассейн готов.

Мы считаем, что оптимальным возрастом начала занятий является полный месяц жизни ребенка, когда заканчиваются процессы адаптации, ребенок начинает хорошо прибавлять в весе, проходит первый профилактический осмотр специалистами.

Следует помнить, что к трем месяцам врожденные плавательные рефлексы угасают, и с ребенком намного труднее проводить занятия. Таким образом, начинать занятия лучше в первые три месяца жизни ребенка.

К занятиям плаванием и закаливанием могут быть допущены все здоровые дети. Занятия в этом случае носят общеукрепляющий характер. Кроме того, плавание назначается детям с различными отклонениями в состоянии здоровья, и в этом случае плавание носит исключительно терапевтический характер. Необходимо учитывать, что дети с отклонениями в состоянии здоровья могут быть допущены к плаванию только после разрешения специалиста. Заболевания могут быть следующими:

- восстановительный период гипоксически - ишемического поражения ЦНС легкой и средней степеней тяжести (синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости, миотонический синдром, гипертензионный синдром);
- недоношенность;
- перинатальная гипотрофия;
- рахит;
- железодефицитная анемия легкой степени тяжести.

Все эти дети должны заниматься строго по индивидуальному плану, составленному педиатром или физиотерапевтом с учетом ведущей патологии. При этом обязательно контролируется состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной систем. Врачом в обязательном порядке указывается температура воды, продолжительность занятий, рекомендуемые упражнения. Противопоказаниями к занятиям плаванием являются: все заболевания в острой стадии, врожденные уродства, исключающие возможность занятий.

Процедуры плавания прекращаются, если:

- ребенок в воде перевозбуждается;
- у него появляются выраженные вегетативные реакции в виде "гусиной кожи", мраморности кожного покрова, синюшная окраска кожи;

- возникает кратковременный эпизод остановки дыхания.

Возражения против раннего плавания:

Первый опыт ныряния часто заканчивается истошным воплем младенца и предынфарктным состоянием папы – мамы – бабушки. Не лучше ли поберечь нервы родителей и психику ребенка.

Если подросший малыш не боится воды, он вполне может проявить инициативу и попробовать при случае искупаться в пруду (естественно без пригляда взрослых). Нужно ли говорить, чем чревата такая инициатива?

В более сознательном возрасте научить ребенка плавать гораздо проще.

О каком доверии между ребенком и родителями может идти речь, если мама своими руками пускает кроху под воду, таким образом, подвергая его сильному стрессу и потере чувства защищенности.

Так же, проблемой по этой теме может являться и то, что в настоящее время в городах очень мало или совсем нет специализированных бассейнов, в которых бы проводились занятия с новорожденными и грудными детьми. В следствии этого появляется еще одна проблема – нехватка квалифицированных специалистов, инструкторов, которые профессионально занимались бы с детьми плаванием начиная с самых азов. Ведь родителям, в особенности молодым мамам и бабушкам, довольно тяжело и страшно начинать занятия плаванием с детьми в домашних условиях. Кроме того, существует проблема – из-за неосведомленности и неподготовленности родителей их очень легко обмануть, инструкторов-шарлатанов никто не исключал. Зачастую обычный детский массажист может прикинуться специалистом по обучению грудных детей плаванию. Следовательно, толку от такого плавания не будет, а ваши деньги и немалые поплывут в карман к необразованному человеку. В этом деле нужно быть внимательнее, тем более когда речь заходит о здоровье детей.

Главным принцип занятий плаванием специалисты считают постепенность действий.

Время пребывания ребенка в ванне можно увеличивать только через месяц после начала обучения плаванию. Это время не должно превышать дополнительных 5 минут. Спустя следующий месяц еще на 5 мин и так далее. Если все время увеличивать время занятий, то годовалый ребенок сможет находиться в ванне более часа. Температуру воды в ванне подбирайте индивидуально. Вода не должна быть излишне теплой, это расслаб-

ляет. А ребенок должен двигаться, и двигаться активно! На начальном этапе вполне подойдет температура 35,5-36 градусов. Затем с каждым новым занятием или через урок можно снижать ее на полградуса и постепенно довести до обычной – «бассейном» – температуры 28-29 градусов. Не торопитесь, следите за реакцией малыша. Если видите, что ему холодно и дискомфортно, добавьте теплой воды.

Возобновлять занятия, прерванные в связи с болезнью или другими причинами, следует так, как будто к ним приступают впервые, со строгим соблюдением правил постепенности, только после консультации с врачом. Во всех случаях необходимо помнить, что приобретенные навыки плавания без тренировки утрачиваются в течение 2-3 недель.

Врачи предупреждают родителей о том, что если они занимались с ребенком плаванием в течение первого года жизни, то эти занятия надо обязательно продолжать. Объяснить это можно тем, что у ребенка уже выработалась потребность в активных движениях, и у него уже возрос аппетит в связи с этими нагрузками. Всем известно, что набор детей в секции плавания проводится только с 6 лет, а до этого времени условий для занятий практически нет. Родители должны компенсировать дефицит физической нагрузки, заменив плавание каким-нибудь другим видом двигательной активности. Если этого не сделать вовремя, то малыш начнет резко набирать вес, что впоследствии может грозить ожирением и нестабильным здоровьем.

Так же для решения проблем нужно открывать специализированные бассейны, повышать квалификацию работников бассейнов, обучать и выпускать больше новых, молодых инструкторов и, несомненно, родителям избегать встреч с неквалифицированными людьми, лучше пользоваться услугами популярных и развитых в этой области бассейнов.

Как правило, хороших результатов достигают те родители, которые спокойно, но постоянно занимаются с детьми. Поначалу в ванне каждый день или хотя бы 5 раз в неделю, потом, когда Вы переходите в бассейн - 2-3 раза в неделю. При таком режиме ребенок не утрачивает приобретенные навыки. Плавание доставляет ему огромное удовольствие.

Благодаря урокам плавания Ваш малыш многому научится. Он научится держаться на спинке, плавать на животике, а главное, он научится нырять, и этот рефлекс закрепится у него уже навсегда. Но самое основное - Вы сможете подарить ребенку неповторимую радость.

Литература:

1. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию// Чистые пруды,2006
2. Еремеева Л. С. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста// Детство – Пресс,2005
3. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать// Феникс,2001
4. Васильев В. С. Обучение детей плаванию// Физкультура и спорт, 1989
5. <http://www.babyblog.ru>
6. <http://baby-days.ru>
7. <http://www.pregnancycalendar.ru>

**ВЕЧИРКО А.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

СОВРЕМЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Спортивное воспитание подрастающего поколения не просто закаляет характер и развивает чувство ответственности с ранних лет, оно обеспечивает страну новыми «богатырями», дающими повод для гордости, и гарантирует формирование здорового общества на несколько поколений вперед. Вот уже не одно десятилетие существуют специализированные учреждения, выпускающие в большой спорт маленьких героев. Будучи уникальным советским явлением, система детско-юношеских спортивных школ возникла в 30-е годы XX столетия. В 1934 году был построен Стадион Юных пионеров в Москве, первое специализированное физкультурно-спортивное внешкольное учреждение в СССР. В том же году при ПСО «Динамо» возник первый детский коллектив «Юный динамовец», который стал прообразом спортшкол при спортивных обществах.(1)

В 1935-1936 годах открываются первые спортивные школы в Москве, Ленинграде и других городах СССР, они создаются и действуют на основе типового положения, утвержденного Центральным Советом спортивных обществ и организаций СССР (2). К 40-м годам в СССР работали десятки спортивных школ при спортивных обществах «Динамо», «Спартак», ЦДКА, профсоюзов, ОСОАВИАХИМа, а также в системе образования. В послевоенный период ДЮСШ неоднократно реорганизовывались: передавались из ведения спортивных обществ и профсоюзов в систему образования и систему органов по делам физической культуры и спорта и наоборот.

Неуклонно росло число школ олимпийского резерва (СДЮШОР), готовивших юных спортсменов к спорту высших достижений. Расширялся диапазон видов спорта и отделения по видам спорта, ориентированных не только на олимпийские виды спорта, но и национальные виды, а также туризм, ориентирование и иные виды спорта, не включенных в программу Олимпийских игр. К 1991 году в СССР действовало более 6 тысяч спортшкол.

После распада Советского Союза система детско-юношеского спорта в России переживает непростые времена, но сумела сохранить сеть детско-юношеских спортивных школ, в дополнении к которым были также созданы клубы физической подготовки (ДЮКФП).

В 2005 году в системе образования и спорта действовало более 5000 ДЮСШ и ДЮКФП, в том числе: в системе образования 3100 учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, из них: 2060 – ДЮСШ, 480 – СДЮШО.

Еще один феномен, спортивные интернаты, работает по принципу ДЮСШ и отличается лишь круглосуточным посещением юных спортсменов в спортивном общежитии. Основной упор в спортивных интернатах делается на физическое воспитание.

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения человека.

Основоположником научной системы физического воспитания (первоначально – образования), гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837-1909). Созданные им в 1896 году «Курсы воспитательниц и руководителей физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прооб-

разом современной Санкт-Петербургской академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

Следует различать термины «физкультурное образование» как профессиональную подготовку в специальных учебных заведениях и «физическое образование» в его первоначальном (по П.Ф. Лесгафту) смысле физического воспитания. В английском языке термин «physical education» может употребляться и в том, и в другом смысле. Следует также иметь в виду, что за рубежом не в ходу английский термин «en:physical culture» в смысле нашего широкого понятия «физическая культура». Там в зависимости от конкретного направления физкультурной деятельности используются слова «en:sport», «en:physical education», «en:physical training», «en:fitness» и др.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура». В учебных заведениях, где спорт является профилирующим, соответственно, физической культуре уделяется более пристальное внимание.

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

В школах-интернатах имеются особенно благоприятные возможности для углубленных занятий спортом. Тренировочная нагрузка, восстановительный отдых и общеобразовательная учебная нагрузка оптимизируют

ся в рамках единого режима; распорядок дня обеспечивает возможность всестороннего развития личности учащихся. Общая учебная нагрузка может планироваться с учетом календаря соревнований по видам спорта и в соответствии с принципами рационального построения тренировочного процесса. Исследования показали, что спортивная подготовка в значительном объеме при оптимальной системе восстановительных мер и рациональной постановке общеобразовательной подготовки не только способствует высшему развитию физических качеств, но и содействует повышению успеваемости в целом.

И если в нашей стране есть заводы по производству стали, по добычи золота из рудников. То почему бы не быть «фабрике» по производству высококлассных спортсменов и добычи золота в медалях? Сегодня почти ничего не осталось с пометкой «Сделано в СССР», но хочется верить, что система специализированного образования для спортсменов оставит свое советское лицо еще на много лет вперед.

Литература:

1. <http://dynamo.org.ru/history/99.htm>
2. http://www.bank.orenipk.ru/Text/t43_5.htm
3. http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура
4. http://www.vospityvaem.ru/fizvospitanie/Fizicheskoe_vospitanie_v_spetsializirovannyh_shkolah.html

**ВОЛОДИНА В.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

ЛФК ПРИ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

Дисплазия соединительной ткани (ДСТ) (dis – нарушения, plasia – развитие, образование) – нарушение развития соединительной ткани в эмбриональном и постнатальном периодах, генетически детерминированное состояние, характеризующееся дефектами волокнистых структур и основного вещества соединительной ткани, приводящее к расстройству гомеостаза на тканевом, органном и организменном уровнях в виде различных морфофункциональных нарушений висцеральных и локомоторных органов с прогрессивным течением, определяющее особенности ассоциированной патологии, а также фармакокинетики и фармакодинамики лекарств.

Данные о распространенности собственно ДСТ разноречивы, что обусловлено различными классификационными и диагностическими подходами. Распространенность отдельных признаков ДСТ имеет половозрастные различия. По самым скромным данным показатели распространенности ДСТ, по меньшей мере, соотносятся с распространенностью основных социально значимых неинфекционных заболеваний.

ДСТ морфологически характеризуется изменениями коллагеновых, эластических фибрилл, гликопротеидов, протеогликанов и фибробластов, в основе которых лежат наследуемые мутации генов, кодирующих синтез и пространственную организацию коллагена, структурных белков и белково-углеводных комплексов, а также мутации генов ферментов и кофакторов к ним. Некоторые исследователи, основываясь на выявляемом в 46,6–72,0% наблюдений при ДСТ дефиците магния в различных субстратах (волосы, эритроциты, ротовая жидкость), допускают патогенетическое значение гипомagneмии.

Одна из основополагающих характеристик дисплазии соединительной ткани как дисморфогенетического феномена – фенотипические признаки ДСТ могут отсутствовать при рождении или иметь очень незначительную выраженность (даже в случаях дифференцированных форм ДСТ) и, подобно изображению на фотобумаге, проявляться в течение жизни. С годами количество признаков ДСТ и их выраженность нарастает прогрессивно.

Классификация ДСТ – один из самых дискуссионных научных вопросов. Отсутствие единой, общепринятой классификации ДСТ отражает разногласие мнений исследователей по данной проблеме в целом. ДСТ может классифицироваться с учетом генетического дефекта в периоде синтеза, созревания или распада коллагена. Это перспективный классификационный подход, который дает возможность обосновать генетически дифференцированную диагностику ДСТ, однако на сегодняшний день данный подход ограничен наследственными синдромами ДСТ.

При ДСТ противопоказаны:

- разновидности контактного спорта, тяжелая атлетика, изометрические тренировки, участие в спортивных соревнованиях, тяжелые сельскохозяйственные работы, походы на длительные дистанции, психические перегрузки;
- при гипермобильности суставов – растяжки, висы, чрезмерное вытяжение позвоночника;

- профессии, связанные с большими физическими и эмоциональными нагрузками, вибрацией, контактами с химическими веществами, воздействием высоких температур и радиации;

- при склонности к спонтанному пневмотораксу – резкие колебания атмосферного давления, ныряние, пользование метро, полеты на самолете;

- проживание в зонах жаркого климата и повышенной радиации.

- примерные схемы лечения больных детей с дисплазией соединительной ткани

В зависимости от тяжести клинического состояния и выраженности биохимических нарушений показателей обмена соединительной ткани в течение года рекомендуется проводить 1-2 курса метаболической коррекции. Продолжительность лечения определяется в каждом конкретном случае индивидуально, но в среднем составляет 1,5-2 месяца с перерывом между курсами — не менее 2-2,5 месяцев. При наличии показаний, в промежутках между курсами медикаментозной терапии, выполняются физиотерапевтические процедуры, проводится психотерапия. Больным ДСТ необходимо постоянно соблюдать режим, диету, заниматься лечебной физкультурой.

Комплексное лечение и профилактика при дисплазии соединительной ткани включают:

- Немедикаментозную терапию (подбор адекватного режима, лечебная физкультура, физио- и психотерапия).

- Диетотерапию (полноценное питание, обогащенное комбинациями аминокислотных, липидных и др. биодобавок).

- Медикаментозную терапию (коррекция метаболических нарушений, направленная на стимуляцию коллагенообразования, стабилизацию обмена гликозаминогликанов, улучшение биоэнергетического состояния организма и др.).

- Хирургическую коррекцию деформаций опорно-двигательного аппарата и грудной клетки, а также внутренних органов.

Основные принципы немедикаментозной терапии

Режим дня. При отсутствии значительных функциональных нарушений ведущих органов и систем пациентам с ДСТ показан общий режим с правильным чередованием труда (учебы) и отдыха. Исключение составляют пациенты с несовершенным остеогенезом, которым с целью профилактики возникновения переломов нужно вести щадящий образ жизни (но-

сать корсеты, использовать костыли, избегать травматизации). Требуют ограничения нагрузки на пораженные суставы и больные с остеоартрозом на фоне ДСТ. Им не рекомендуются бег, прыжки, поднятие и перенос тяжестей, приседания, быстрая ходьба, особенно по пересеченной местности, подъем в гору и ходьба по лестнице. Целесообразно избегать фиксированного положения, например, длительного сидения или стояния в одной позе, что ухудшает приток крови к больным суставам. При поражении суставов верхних конечностей следует ограничить перенос тяжестей, отжимание вручную тяжелых вещей, игру на музыкальных инструментах, печатание на тугой клавиатуре. Ритм оптимальной двигательной активности для больных с остеоартрозом на фоне ДСТ – это разумное чередование нагрузки (10–15 минут) с периодами покоя (5-10 минут), во время которых сустав должен быть разгружен в положении лежа или сидя. Для восстановления кровообращения после нагрузки в этих же положениях следует выполнить несколько движений в суставах (сгибание, разгибание, велосипед).

Лечебная физкультура — показана всем пациентам с ДСТ. Рекомендуются регулярные (3-4 раза в неделю, по 20-30 минут) умеренные физические тренировки, направленные на укрепление мышц спины, живота, конечностей. Упражнения проводятся в бесконтактном статико-динамическом режиме, в положении лежа на спине. Физические упражнения не должны способствовать повышению нагрузки на связочно-суставной аппарат и увеличению подвижности суставов и позвоночника. Методику лечебной физкультуры непременно стоит обсудить со специалистом. При этом необходимо учесть характер патологии, клинко-рентгенологические, биохимические критерии поражения опорно-двигательного аппарата. Полезно назначать комплексы упражнений, выполняемых в положении лежа на спине или животе. Большинству пациентов противопоказаны висы и вытяжения позвоночника, разновидности контактного спорта, изометрические тренировки, тяжелая атлетика, ношение больших грузов. Хороший эффект оказывают гидропроцедуры, лечебное плавание, снимающее статическую нагрузку на позвоночник.

Рекомендуется аэробная тренировка сердечно-сосудистой системы: дозированная ходьба пешком, на лыжах, путешествия, туризм, бег трусцой, комфортное катание на велосипеде. Полезна дозированная физическая нагрузка на тренажерах и велотренажерах, бадминтон, настольный теннис, занятия с легкими гантелями, дыхательная гимнастика. Система-

физические нагрузки повышают адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Однако при наличии признаков ее поражения – миокардиодистрофии, кардиомиопатии, миксематозной дегенерации и значительном пролабировании створок клапанов, дилатации корня аорты – чрезмерные физические или психические нагрузки, участие в каких-либо спортивных соревнованиях строго запрещены. Всем пациентам с ДСТ нельзя заниматься профессиональным спортом и танцами, так как чрезмерные нагрузки на функционально неполноценную соединительную ткань приведут к чрезвычайно быстрому наступлению ее декомпенсации.

Лечебный массаж – снимает болезненный спазм мышц, улучшает кровоснабжение, передачу нервных импульсов, трофику мышц туловища и суставов. В последнее время широкое распространение получил точечный массаж лучом гелий-неонового лазера, оказывающий биостимулирующее, анальгезирующее, седативное действие. Процедуры выполняют ежедневно или с промежутком в один-два дня; желательно пройти не менее трех курсов лечения (15-20 сеансов) с интервалом в один месяц. Благоприятные результаты дает подводный массаж.

Но и в лечебной физической культуре существуют некоторые проблемы:

- недостаток высококвалифицированных специалистов;
- недостаток специализированных спортивных залов для занятий ЛФК;
- вследствие второй проблемы – переполненные спортзалы в различных оздоровительных комплексах;
- ввиду переполненных залов, организована предварительная запись на занятия ЛФК;
- неприемлемый график работы (некоторые спортивные залы работают только в утренние часы).
- низкий уровень оплаты соц. работников в спортивно - оздоровительных мероприятиях.

Пути их решения:

- подготовка высококвалифицированных специалистов в учебных заведениях;
- заинтересованность специалистов по занятиям ЛФК в сменном графике работы (путем оплаты труда в вечернее время);

- выделение средств для постройки спортивных залов и выплаты заработных плат;

- усиленный контроль финансирования социальных нужд в спортивно – оздоровительной сфере.

Таким образом, больным ДСТ в связи с нарушением репаративной способности ДНК противопоказано пребывание в условиях жаркого климата, зонах повышенной радиации. Лучшим местом проживания является центральный пояс. Желательно исключить стрессорные воздействия и резкую смену профессиональной деятельности. Метеозависимым пациентам в неблагоприятные дни необходимо избегать профессиональных и психоэмоциональных перегрузок. Важно не допускать переохлаждения верхних и нижних конечностей. В холодный сезон постоянно носить перчатки, теплые носки. Женщинам, особенно при работе стоя, показано использование компрессионного трикотажа (антиварикозные колготки 50–70 дэн).

Литература:

1. <http://www.lvrach.ru/2010/04/12839563/>
2. <http://www.likar.info/azbuka-zdorovya/>
3. http://www.medicinform.net/revmo/ther_spec30.htm

**ГЕРАСЮК И.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В наше время физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни общества, оно занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории

человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей – силы, выносливости, быстроты. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. В физическом воспитании выделяют две стороны: физическое образование и развитие физических качеств. Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Физическое воспитание должно идти « в ногу со временем » т.е. всё время развиваться и совершенствоваться. Рассмотрим основные инновационные направления системы физического воспитания. Во-первых это физкультурное воспитание которое преследует широкие цели – воспитание личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание – это прежде всего педагогический процесс формирования физической культуры личности. Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются следующие: забота человека о поддержании в норме усовершенствования своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности); многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их; одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков. Во-вторых – валеологическое воспитание, в его основу поло-

жены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни. Можно утверждать, что по силе валеологического потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека данный феномен является по существу одним из самых значительных и эффективных, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере «работает» на здоровье человека. В связи с этим возрастает роль валеологического воспитания, ключевой проблемой которого становится процесс формирования физической культуры личности. В-третьих это олимпийское воспитание в его содержании так же как и в других видах рассматриваемого нами процесса воспитания, приоритет должен отдаваться освоению ценностей физической культуры, в первую очередь в связи с познанием их исторического и гуманистического потенциалов. Олимпийская культура способна преодолеть уже сложившуюся практику утилитарного отношения к физической культуре, наполнить процессы физического воспитания и спортивной подготовки культурным и духовным смыслом на основе идеалов, воплощенных в Олимпийской хартии. Олимпийская культура – это специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта. Она несет в себе исторический, мировоззренческий, аксиологический потенциалы на наш взгляд, должно определяться освоением ценностей олимпийской культуры. Инновационные подходы к физическому воспитанию в высшей школе основываются на ряде принципов, которые по существу определяют характер учебно-воспитательного процесса: четкая организация занятий и доступности применяемых упражнений; определяется воспитанием потребности и устойчивого интереса к занятиям физическим воспитанием; формирование у студентов сознательного отношения к ценностям физической культуры и понимания необходимости выполнения физических упражнений; определяется формированием физической культуры личности студентов; формирование традиций в проведении занятий по физическому воспитанию и спортивно-оздоровительных мероприятий; выделение системы «педагог-студент», где студент является источником информации, а преподаватель осуществляет анализ и переработку этой информации; это физическое самовоспитание студентов, изучение собственных физических и психических особенностей; усиление образовательной деятельности в

содержании учебного материала по физическому воспитанию с целью формирования мотивации к здоровому образу жизни посредством теоретического и методического аспектов физической культуры, которые обеспечивают необходимый минимум знаний студентам ; использование средств, активизирующих формирование навыков занятий физическими упражнениями; организация управления деятельностью студентов на занятиях. Каждый подход системы является необходимым звеном в учебном процессе. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание которое позволит организму человека накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. Именно физическое воспитание формирует такие данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность. Подчеркивая всё вышесказанное, хочу еще раз сказать что физического воспитания имеет огромное значение для будущего всего общества, и цель физического воспитания в различных учреждениях это создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. А цель преподавателя правильно организовать работу в этом направлении, т.е. планирование и проведение занятий по физической культуре с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей развития человека.

Литература:

1. Л.П. Матвеев Теория и методика физического воспитания [электронный ресурс]URL: <http://www.booksgid.com/other/27598-teorija-i-metodika-fizicheskogo.html>(дата обращения 01.12.2013)
2. Т.Е. Виленская Физическое воспитание детей [электронный ресурс]URL: <http://www.litmir.net/bd/?b=99764> (дата обращения 01.12.2013)
3. О.Ю. Давыдов Физическое воспитание студентов [электронный ресурс]URL: <http://www.labirint.ru/books/199504/> (дата обращения 01.12.2013)

ТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ НА ЮГЕ И СЕВЕРЕ

Физическая культура является одной из важной и полезной сферой социальной деятельности всех людей на планете, она полезна для каждого человека. Что бы чувствовать себя хорошо, достаточно каждое утро начинать с зарядки.

Средством физической культуры являются физические упражнения они предполагают постепенность возрастания физических нагрузок от зарядки и разминки к тренировке. Этот процесс происходит для адаптации организма к физическим нагрузкам.

такое понятие, как физическая культура появилось в конце 19-го века в Англии. А в России с начала 20-го века физическая культура становилась полезной и важной социальной деятельностью каждого человека и этот термин прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 году в столице России, в Москве, был открыт первый институт физической культуры. Что касается традиционных технологий в физическом воспитании на юге и севере, то сильных исторических изменений, за весь период существования людей, не было выявлено, так как на севере всегда было холоднее, чем на юге.

Историю развития физической культуры в России можно условно разделить на три этапа: с древнейших времен до 1917 г., развитие физической культуры в СССР и в Российской Федерации после 1991 г.

Физическое воспитание и спорт в России развиваются в основном благодаря общественным физкультурно-спортивным организациям. Однако в 1911 и 1913 годах создаются два крупных государственных органа управления физическим воспитанием и спортом. Первый из них – Российский олимпийский комитет – был создан в связи с началом участия России в Международном олимпийском движении, а создание второго – Канцелярии главного наблюдающего за ким развитием народонаселения Российской империи – было обусловлено плохой физической подготовкой молодежи.

Я считаю эту тему актуальной, востребованной и вполне интересной, ведь спорт – это часть жизни здорового и энергичного человека, спорт делает ярче жизнь каждого из нас и с каждым годом спорт становится главным для каждого из нас, спорт – это жизнь.

К мелким проблемам можно отнести, что на юге нет таких традиционных технологий, как на севере. Для северян вполне естественно на занятиях физической культуры кататься на лыжах с гор, для меня, как южного человека это очень загадочно и интересно, я думаю, если бы на юге была такая же возможность для учащихся, то физическая культура для каждого из нас была бы любимым предметом в том учебном заведении, где он обучается, такие бы виды спорта очень смогли привлечь учащихся.

Учитывая то, что северяне имеют более подвижные и активные традиционные технологии, по сравнению с южанами, то можно сделать вывод, что у северян организм лучше закален, они более здоровее и энергичнее по сравнению с южанами, этот пример можно отнести к проблеме.

Конечно, если рассматривать традиционные технологии в физическом воспитании на севере они гораздо интереснее, но не каждый человек может адаптироваться к холоду. Очень много людей переезжают жить с севера на юг из-за сильного холода.

На мой взгляд на юге нашему государству стоит больше открывать различные комплексы искусственного вида (горы, лед), я думаю южанам это будет очень интересно и такие комплексы очень будут востребованы любыми категориями возрастов. Так же было бы очень интересно, если бы физическая культура в учебных заведениях проходила в каких ни будь комплексах, это очень необычно и прежде всего полезно для здоровья.

Разобрав данную тему, я пришла к такому выводу: традиционные технологии в физическом воспитании на юге и севере сильно отличаются друг от друга, такой весомой разницей является сам климат. Для каждого полушария характерны свои традиционные технологии, так как на одном полушарии тепло, а на другом холодно.

Для юга, где тепло, характерны такие традиционные технологии в физическом воспитании, как:

- бег (на стадионе, в зале) на время или на количество пробежавших кругов
- разминка (зарядка), (в зале или на стадионе)
- различные упражнения

- игры, характерные для теплой погоды, например: футбол, баскетбол и т.д.

Всё эти традиционные технологии в физическом воспитании используются в детских садах, школах, колледжах и институтах.

Для севера, где холодно круглый год, характерны и другие традиционные технологии в физическом воспитании, такие как:

- катание на коньках (на льду)
- катание на лыжах
- катание на сноубордах

Эти примеры явно доказывают, что одни традиционные технологии в физическом воспитании одного полушария Земли могут отличаться от других и этой причиной является сам климат.

Литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студентов / Б.Р. Голощапов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2004.
3. Царик А.В. О культуре физической и духовной. Гигиена физкультуры / А.В. Царик. - М.: Знание, 1999.
4. Все о спорте: Справочник. – Т.1-3/Сост. В.В. Кукушкин и А.А. Добров. – М., 1976,1978.

**ДОЛГОВА В.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ РФ

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был опубликован 8 декабря 2007 г. и вступил в силу 1 января 2008 г., действующий в настоящее время, устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной полити-

ки в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России.

В главе 1 «Общие положения» указываются цели и задачи Закона, а также раскрываются основные понятия, которыми оперирует Закон. В частности, ст.2 раскрывает смысл таких терминов, как «физическая культура», «спорт», «спортивная федерация», «профессиональный спорт», «массовый спорт», и проч. Трактовка данных терминов очень важна для правильного понимания положений Закона и недвусмысленного их толкования. Законодатель специально посвящает расшифровке терминов статью 2 Закона, чтобы заинтересованные стороны при судебных разбирательствах не давали разную интерпретацию используемой терминологии.

В целях настоящего Федерального закона используются следующие основные понятия:

"вид спорта" – составная часть спорта, признанная в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона, отличительными признаками которой являются среда занятий, используемые инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование, правила соревнований, принятые в установленном порядке в Российской Федерации;

"массовый спорт" – составная часть спорта, направленная на физическое воспитание и развитие граждан путем проведения физкультурных и массовых спортивных мероприятий;

"национальный вид спорта" – вид спорта, исторически сложившийся в этнически однородной группе населения, компактно проживающей на территории субъекта Российской Федерации, и имеющий прикладную направленность;

"официальные физкультурные и спортивные мероприятия" – физкультурные и спортивные мероприятия, включенные в календарные планы федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации или органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта;

"спорт" – социально-культурная сфера деятельности человека и общества, сложившаяся в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения спортивных результатов;

"спорт высших достижений" – составная часть спорта, направленная на достижение спортсменами высокого класса спортивных результатов с целью побед на всероссийских и международных соревнованиях, установления спортивных рекордов;

"спортивная дисквалификация" – дисциплинарное взыскание в виде временного отстранения спортсмена от участия в соревнованиях, которое выносится соответствующей спортивной федерацией за нарушение правил соревнований и (или) правил проведения допингового контроля;

"спортивная дисциплина" – составная часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов (программ) соревнований;

"спортивная федерация" – общественная организация, целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов сборных команд;

"спортивный судья" – лицо, уполномоченное организаторами спортивных соревнований обеспечить соблюдение правил и условий проведения соревнований, прошедшее специальную подготовку, получившее соответствующую квалификацию (категорию);

"спортсмен" – физическое лицо, занимающееся избранным видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях и имеющее спортивный паспорт;

"спортсмен высокого класса" – спортсмен, имеющий спортивное звание, выступающий на спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов;

"физическое воспитание" – педагогический процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических способностей и качеств, приобретение двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры и спорта с целью формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, имеющего высокий уровень физической культуры;

"физическая культура" – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях развития физических и интеллектуальных способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа

жизни, адаптации к изменяющимся условиям существования посредством физического воспитания, физической подготовки, физического развития и спортивной деятельности;

"физическая подготовка" – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков с учетом социально-демографических характеристик и вида деятельности человека;

"физическая реабилитация" – восстановление, коррекция и компенсация нарушенных или временно утраченных функций организма человека, социальных функций и трудоспособности лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с использованием специальных средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

"спортивные сооружения" (физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения) – специально созданные и оборудованные строения, здания, физкультурно-спортивные комплексы, сооружения, предназначенные для проведения физкультурно-спортивных занятий, спортивных и спортивно-зрелищных мероприятий;

"физкультурно-спортивные организации" – юридические лица различных организационно-правовых форм, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

В то же время значимость адекватной трактовки велика и при сопряжении данного Закона с другими законодательными актами. Например, Закон о ФиС от 1999 г. следующим образом трактовал понятие «профессиональный спорт» – это предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей. Очевидно, что если профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, то она должна регулироваться соответствующими положениями гражданского и налогового кодексов. В то же время профессиональным спортивным организациям уже затруднительно получать дотации из бюджетов всех уровней, так как в нашей стране предпринимательская деятельность, как правило, не дотируется. В Законе о ФиС от 2007 г. термин «профессиональный спорт» трактуется иначе – как «часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату». Законодатель уходит от трактов-

ки профессионального спорта как предпринимательской деятельности, пытаясь избежать коллизии с дотациями профессиональным атлетам и клубам из федерального и местных бюджетов. Однако звучит это достаточно натянуто и слабо с точки зрения права, – ведь спортивный бизнес – это не только атлеты; это и тренеры, и менеджеры, и владельцы спортклубов и спортсооружений. Кроме того, не вполне понятно, вознаграждение – это прибыль или что-то иное? Надо сказать, что правовые огрехи такого плана встречаются в новом законе весьма часто. Некоторые критические замечания мы сделаем ниже, при постатейном анализе Закона о ФиС.

Литература:

1. Конституция РФ. Закон «о физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г.
2. www.rg.ru.
3. www.paralymp.ru
4. www.constitution.ru
5. www.comitet6.km.duma.gov.ru
6. www.kremlin.ru

**ЕРЕМЕЕВА Д.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

ПЕДАГОГИ-НОВАТОРЫ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Физическая культура – основной предмет в системе народного образования. Для преподавания этой учебной дисциплины требуется специализированная учебная база. Необходимость в этом, многократно отмечалась органами народного образования, учеными (В.В. Белинович, Н.А. Лупандина, З.И. Кузнецова).

Появившаяся в начале XXI века потребность в обновлении системы образования и в этой связи построение принципиально новых моделей, способствующих развитию и распространению образовательных инноваций, отвечает концептуальным подходам к модернизации российского образования. Процесс разработки инновационных технологий, моделей физического воспитания требует глубокого осмысления и методологической проработки. Следует иметь в виду, что образование в области физической

культуры – непрерывно протекающий процесс, в ходе которого огромное значение имеет творчество субъектов образования.

Перестройка учебно-воспитательного процесса тесно связана с профессиональной подготовкой учителей физической культуры, к которым предъявляются новые требования. Повышенный интерес к данной проблеме обусловлен переходом от массово-репродуктивных форм и методов преподавания к индивидуально-творческим.

На современном этапе перестройки общества и школы проблемы передового педагогического опыта, новаторства, экспериментальных поисков приобретают известную остроту. Они вызывают всё больший интерес среди учёных, методистов, учителей и родителей. Это в полной мере относится к постановке физического воспитания. А поскольку данный процесс напрямую связан с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков, то ясно, что проблемы передового педагогического опыта, новаторства, экспериментальных поисков являются здесь особо актуальными. Естественно, поэтому они нуждаются в правильных подходах, научной экспертизе и анализе.

За последние (примерно, 10-12 лет) в странах СНГ сложилась определённая система изучения, обобщения и распространения передового педагогического опыта по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. С 1979 г. они составляют также предмет специальных исследований Института возрастной физиологии Российской академии образования. Многие учителя физической культуры участвуют в экспериментальной работе. Всё это самым положительным образом сказалось на усилении творческой инициативы учителей физической культуры, открыло среди них многих новаторов, которые решают актуальные задачи весьма оригинально или на более качественном уровне.

Анализ литературы и практики показывает, что идеи учителей-новаторов в области физического воспитания и укрепления здоровья ещё далеко не осмыслены. Попытка их обобщения явилась основной целью написания этого раздела.

Изучение опыта учителей-новаторов показывает, что проблема здоровья по-прежнему волнует учителей. Само понятие «здоровье» видится учителям сегодня более широко, чем на него смотрели до сих пор. Не ограничиваясь телесным, оно стало включать духовное начало, куда входят такие понятия, как «здоровый образ жизни», «здоровые привычки». Наме-

тилась явная тенденция более широкого подхода к решению задач, связанных с укреплением здоровья. В связи с этим учителя не ограничиваются только высокими нагрузками, развитием качеств, соблюдением гигиенических требований и закаливанием. Воспитание духовного здоровья начинается осознаваться как обязательный компонент решения оздоровительных задач урока физической культуры. Как показывает опыт, нужно использовать все имеющиеся формы организации занятий и средства воспитания, которые могли бы дополнять друг друга и создавать высоко результативную систему воспитания у учащихся привычки к здоровому образу жизни. Вместе с тем использование некоторых нетрадиционных для школьного физического воспитания средств требует медицинской проверки и осторожности в применении.

Отметим, что задачи воспитания духовного здоровья, средства и методы его достижения ещё полностью не разработаны. Многие учителя интуитивно использовали в своей работе элементы восточных систем физической культуры, где традиционно большое значение придаётся духовному началу. Однако нужно предостеречь от слепого копирования их чисто внешней стороны. Ценность этих систем заключается в большей мере в их идеологии, духовном начале. Механическое движение, выполнение упражнений здесь лишь средство для создания определённого состояния души.

При оценке эффективности и возможности применения какого-либо опыта необходимо оценивать комплексное влияние воздействия на все стороны учебно-воспитательного процесса. Решение оздоровительных задач, несомненно, важно в физическом воспитании учащихся, однако оно не должно осуществляться за счёт других сторон подготовки учащихся – обучения, воспитания, развития и др.

Нетрадиционные средства укрепления здоровья следует глубоко проверить, выявить их влияние на здоровье ребёнка. Именно поэтому при выборе таких средств нужно всегда опираться на тесный союз учителя, врача и учёного.

В решении задач здоровья, особенно духовного, остро встаёт вопрос о личности учителя. Поэтому настало время углубить систему подготовки будущих учителей в вузах по данному направлению. Немаловажное значение могут иметь в этих вопросах институты усовершенствования учителей, курсы подготовки, данные опыта учителей-новаторов.

Проблема воспитания личности ученика средствами физической культуры у лучших учителей страны является в настоящее время одной из стержневых. Длительный опыт советской школы показал, что ориентация только на улучшение физической подготовки или на обучение двигательным навыкам сама по себе не приводит к формированию физической культуры личности. Стало ясно, что без целенаправленного формирования ценностной ориентации на укрепление здоровья, выработку потребностей и мотивов (интереса) к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом, воспитания привычки к ведению здорового образа жизни и творческого отношения к использованию ценностей физической культуры, наконец, без создания возможностей самоусовершенствования во время уроков невозможно решить задачу приобщения детей и молодёжи к регулярным занятиям и сделать физическую культуру важной составляющей образа жизни.

Помимо перечисленных акцентов, в работе передовых учителей просматривается их стремление воздействовать на такие стороны духовной жизни, как милосердие, восприятие красоты, переживание различных чувств. По-видимому, это связано с тем, что в нашем обществе зреет необходимость возрождения духовного потенциала в целом. Учителя понимают, что физическое развитие учащихся немыслимо без прочной опоры на духовный фундамент личности. Все попытки развития телесной сферы вне воспитания духовности, как правило, заканчиваются неудачей. Лучшие учителя направляют процесс физического воспитания на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самоусовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

По-прежнему остаются острыми вопросы воспитания ценностных ориентаций и потребностей учащихся. Самое трудное здесь – соблюсти меру совершенствования духовной и физической сфер, их неразрывную связь, что позволит воспитывать всесторонне развитую личность.

В числе главных тенденций передового опыта учителей физической культуры при решении образовательных задач – более творческий, чем ранее, подход к выбору средств, методов и форм организации процесса физического воспитания. Это выражается в более широком использовании арсенала подводящих и подготовительных упражнений, предметных регуляторов, несколько забытых в последнее время, в творческом подходе при

реализации дидактических принципов. В опыте отдельных передовых учителей широко используется система разработанных ими тренажёрных устройств и ТСО, доказавшая свою высокую эффективность. Более самобытное звучание получила проблема межпредметных связей. Углубилось понимание значимости применения сопряжённого метода обучения и совершенствования движений с развитием двигательных способностей, выработкой тактических умений, воспитанием эмоциональной сферы, развитием мышления и волевых качеств.

Лимит времени на уроках и сложность материала – основные причины внедрения в современный педагогический процесс идеи опережающего обучения более сложным двигательным действиям. В этих целях учителя-новаторы выделяют из целостных двигательных действий ключевые элементы, заранее осваивают их по частям, а в процессе закрепления используют большое разнообразие, вариативность заданий, что позволяет также поддерживать высокий интерес в течение всего занятия. Вместе с тем ещё недостаточно используются современные теории обучения, в частности теория учебной деятельности, где основной принцип – от общего к частному, от общих закономерностей овладения способами движений к частным методам освоения конкретных вариантов двигательных задач. Недостаточно применяются проблемные методы обучения, особенно при повторении и закреплении пройденного материала. В опыте учителей просматриваются пока лишь робкие попытки, основанные на использовании методов исследовательского характера.

Изучение передового новаторского опыта учителей физической культуры, углубляющих теорию и практику повышения физической подготовленности учащихся, позволило выявить современные прогрессивные подходы в решении этой традиционно важной задачи физического воспитания. Ведущей идеей, на наш взгляд, является интенсификация учебного процесса, основанная на использовании сопряжённого метода развития физических (координационных и кондиционных) способностей, а последних с совершенствованием техники и тактики навыков спортивных движений, развитием психических свойств, нравственных и волевых качеств личности. Особенностью опыта учителей-новаторов является их творческий подход к использованию широко известных стандартных упражнений в беге, прыжках, метаниях и др., но выполняемых варьированным методом, что позволяет не только разносторонне развивать двигательные каче-

ства и овладевать двигательными действиями, но и постоянно поддерживать высокий интерес и стремление создавать новые варианты физических упражнений.

С целью направленного развития двигательных способностей передовые учителя всё более умело и творчески внедряют в свой опыт системы всевозможных тренажёров, нестандартных снарядов и приспособлений, в большинстве своём оригинальных и впервые сконструированных педагогами. Занятия на разных тренажёрах позволяют разнообразить упражнения, более интенсивно воздействовать на определённые кондиционные и координационные способности, дают возможность самостоятельно работать большому количеству учащихся, контролировать ход нагрузки и результат.

Просматривается стремление ряда передовых учителей осуществлять коррекцию недостатков телосложения (повышенная масса тела, недостаточно развитые отдельные группы мышц, недостатки осанки), а также воздействовать на физические качества на основе многообразных физических упражнений, включая современные виды, в частности шейпинг, тхеквондо, аэробику и др.

В опыте учителей-новаторов большое место принадлежит не только тренировке физических способностей, но и обучению учащихся умению контролировать их уровень в общеобразовательном учреждении и дома. Это позволяет не только самостоятельно контролировать, но и развивать необходимые для каждого учащегося качества, воспитывать интерес и сознательное отношение к занятиям.

Повышение физической подготовки многие учителя-новаторы осуществляют на основе созданных ими новых форм организации занятий или модификации известных, применяя их в различных сочетаниях (урочные, внеклассные, самостоятельные).

Большого эффекта, как показывает анализ опыта учителей-новаторов, в повышении физической подготовленности, особенно детей старшего школьного возраста, можно достичь на базе специализации в одном из видов спорта. Перед учителем здесь стоит только одна, главная проблема: наилучшим образом согласовать время, отводимое на овладение базовой физической культурой, и время, выделяемое на тренировку в избранном виде спорта.

Современным направлением в опыте передовых учителей сегодня стала их работа по всестороннему развитию координационных способностей, их сопряжённая тренировка с кондиционными качествами (скоростными, силовыми, выносливостью, гибкостью) и совершенствованием двигательных навыков.

На наш взгляд, здесь просматривается определённое влияние научных публикаций по этой актуальной проблеме. Это ещё раз подтверждает, что новации возникают лишь на основе хорошего знания современной научно-методической литературы.

Одной из особенностей опыта учителей-новаторов является его направленность на интенсификацию нагрузки и её сочетание с отдыхом при развитии двигательных качеств. За счёт интенсификации происходит сокращение времени выполнения упражнений и высвобождается часть урока, необходимая для решения задач по изучению и сообщению знаний. Это становится важным только при наличии полноценного отдыха между упражнениями, которому, по мнению учителей, необходимо специально обучать. Для этого в урок вводятся элементы психорегуляции, аутотренинга, специальные дыхательные упражнения. Отдых становится таким же предметом обучения, как и нагрузка. При развитии двигательных качеств учителя используют модули-блоки в структуре урока, что делает его более целенаправленным и облегчает управление этим сложным процессом. Совершенствование качеств проводится на фоне высокой эмоциональности, чтобы избежать монотонности. Поддержание интереса учащихся осуществляется более умелым внедрением соревновательного и игрового методов, использованием музыки, красочной атрибутики в виде ярких лент, косынок, элементов национального костюма. При развитии двигательных способностей учителя чаще используют элементы самостоятельной деятельности учеников. Такой процесс способствует повышению эффективности их развития и ведёт к овладению навыками выполнения домашних заданий.

Опыт учителей показывает, что наблюдается явное противоречие между необходимостью разностороннего развития двигательных качеств учащихся и малым временем, которое отпущено для решения этой задачи. Как в результате научных исследований, так и на практике установлено, что для достижения положительных результатов в развитии кондиций требуется не менее трёх раз обязательных занятий в неделю или двухразовые

уроки нужно дополнять различными внеурочными и самостоятельными формами занятий. Анализ опыта учителей показывает, что имеет место проблема, связанная с разработкой подходов к оценке учащихся, обладающих разными физическими способностями и задатками.

На примере конкретно нашего университета, а точнее отведенных в нем часов для физической подготовки, можно заметить, что для воплощения новаторских решений педагога, как правило не хватает: места, времени, соответствующей группы обучаемых. Так можно было бы ввести дополнительные часы, для желающих творческой реализации в физической подготовке.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Основные положения Концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России//Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3.
2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью//Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.
3. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе//Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9.

ЗИЕНКО Е.

н. р. ШЕСТАКОВА Э.В.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СССР

Физическое воспитание, органическая часть общего воспитания, социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производственной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства. Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами –

гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы - солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования. Цели, содержание, организация, методы физического воспитания обуславливаются социально-экономическим строем общества и отражают классовую идеологию.

В СССР и других социалистических странах физическое воспитание – это часть коммунистического, выступающая в единстве с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием и политехническим образованием. Цель физического воспитания – подготовка физически развитых, здоровых, активных строителей коммунистического общества, способных к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Становление отечественного физического воспитания и спорта в советский период происходило на базе того, что уже было достигнуто в дореволюционной России. В СССР была разработана система физического воспитания, определились принципы, направления, средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки, сформировались организационные формы функционирования, частично были решены вопросы материально-технического и финансового обеспечения. Процесс становления и развития советской системы физического воспитания, несмотря на общий прогрессивный характер, можно охарактеризовать как сложный и противоречивый.

Создание основ советской системы физического воспитания началось с введения в ней государственных органов управления, деятельность которых была подчинена принципу вертикальной подчиненности нижестоящих организаций вышестоящим. В 1920-е гг. развитие физической культуры и спорта отличалось разнонаправленностью: медицинское направление, пролетарская физическая культура, скаутская система воспитания, концепции сторонников национально-буржуазных систем физического воспитания и др.

Важной вехой в развитии физкультуры и спорта в Республике Советов стал Всеобуч, составной частью которого явилась физическая подготовка. Это был новый взгляд на физкультурное движение – с классовой

точки зрения, он ставил спорт в один ряд с такими понятиями, как патриотизм, ответственность за судьбу революции. Инструкторами Всевобуча стали в основном спортсменами, передавшие допризывникам свои навыки и опыт. С молодежью занимались лучшие лыжники, гимнасты, конькобежцы. Они и составили ядро Высшего совета физической культуры. В день годовщины Всевобуча состоялся парад его частей. На Красной площади, который показывает огромные возможности, таящиеся в спорте. С удивлением смотрела Москва на ладных, крепких молодых людей, не только сохранивших, но и укрепивших свои силы в тяжелое военное время, готовых в любую минуту встать на защиту Родины.

В основу системы физического воспитания юношей и девушек был положен комплекс ГТО – "Готов к труду и обороне СССР". Историки московского спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами! В спорт пришли талантливые самородки, и это было главной особенностью тех лет. Поистине всенародный, массовый размах физкультурного движения в нашей стране начинал приносить плоды рекордами, громкими победами, прославившими на весь мир имена многих спортсменов.

В годы Великой Отечественной войны усилия советской системы физического воспитания были направлены на организацию военно-физической подготовки и лечебной физической культуры. Содержание программ по физической культуре всех учебных заведений, комплекса ГТО, "Единой всесоюзной спортивной классификации", деятельность всех физкультурно-спортивных организаций служили решению задач всеобщего военного обучения населения страны. Нормативной основой физической подготовленности в СССР являлась ЕВСК, которая регламентировала выполнение спортивных разрядов и званий по отдельным видам спорта.

В стране, охваченной войной, спортивные традиции не угасали даже в те суровые годы. И если в июне 1941-го не удалось провести намеченные матчи, то в декабре 1941 года в Москве был разыгран кубок по хоккею с мячом, состоялись конькобежные соревнования на Пионерских прудах, прошел шахматный чемпионат на первенство города. В тяжелую весну 1942 года состоялась и традиционная эстафета по Садовому кольцу.

Физическое воспитание проводится в двух формах – обязательной и добровольной. Государственный характер обязательного физического воспитания подрастающих поколений закреплен Основами законодательства СССР и союзных республик о народном образовании (1973). Обязательные занятия по единым государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе, во всех типах специальных учебных заведений, а также в армии, милиции и др.; на многих предприятиях и в учреждениях в режим рабочего дня введены производственная гимнастика и физкультурные паузы. Массовые добровольные занятия физической культурой, спортом и туризмом всех возрастных групп населения организуют коллективы физкультуры спортивных обществ и ведомств, секции и клубы ДОСААФ, советы по туризму, культурно-просветительские и внешкольные учреждения. Внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт народа способствуют регулярные передачи утренней и производственной гимнастики в программах Всесоюзного радио и центрального телевидения. Успешное решение задач физического воспитания обеспечивается постоянно укрепляющейся материально-технической базой физкультурного движения (стадионы, спортивные залы, базы, бассейны). Массовое производство спортивного снаряжения и оборудования планомерной подготовкой педагогических и тренерских кадров в специальных высших и средних учебных заведениях физической культуры врачебным контролем за физическим развитием и состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

В СССР и др. социалистических странах (где также существуют государственные системы физического воспитания) физическое воспитание занимает всё большее место в жизни общества, в борьбе трудящихся за построение коммунизма, способствует стиранию грани между умственным и физическим трудом, повышению производительности труда, укреплению здоровья народа, развитию физической культуры и спорта.

В капиталистических государствах единых программ физического воспитания, как правило, не существует, обязательные занятия в школе имеют в основном узкоспециализированную спортивную направленность, что исключает всесторонность физического воспитания. Государственная система программно-оценочных нормативов и требований по физическому воспитанию типа физкультурного комплекса ГТО в капиталистических странах отсутствует. Организованные самодеятельные занятия трудящейся

молодёжи проводятся крайне ограниченными в средствах физкультурно-спортивными организациями при профсоюзах. Буржуазные спортивные клубы и др. объединения вопросами физического воспитания не занимаются, деятельность их сосредоточена на культивировании определённых видов спорта в коммерческих и престижных целях.

Основными и наиболее яркими проблемами физического воспитания в СССР были нехватка квалифицированных преподавателей по физической культуре, небольшое и однотипное количество снарядов для занятий и отсутствие единой системы образования.

На мой взгляд, к физическому воспитанию в СССР относились с большей ответственностью, чем в наше время. Люди поддерживали форму даже не смотря на военное время, все осваивали элементарные упражнения, были здоровые и крепкие. И большинство из них могли постоять за себя и свою родину. В современное же время все по-другому. У людей появилось слишком много причин, по которым они не могут или не желают быть физически развитыми. Но к счастью есть и та половина, для которых нет преграды для занятий, есть либо желание этим заниматься, либо его отсутствие.

Литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001
2. История физической культуры и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Л. Кун Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: «Радуга», 1982
4. В.В. Столбов, И.Г. Чудинов История физической культуры. Издательство М.: Физкультура и спорт, 1970
5. www.knowledge.allbest.ru/sport/
6. Военно-физическая подготовка в годы Великой отечественной войны
7. www.bibliofond.ru/view.aspx?id=531097
8. Основные даты <http://dic.academic.ru>
9. Историческая справка <http://ru.wikipedia.org>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оздоровительная физкультура имеет цель повысить уровень физического и психического состояния человека до величин, которые гарантируют стабильное здоровье. Чтобы добиться именно оздоровительного эффекта от тренировок, необходимо соблюдать несколько правил.

- Оздоровительная физкультура подразумевает, что двигательные нагрузки на занятиях будут строго дозированы. Поэтому при занятиях оздоровительной физкультурой необходимо строго следить за темпом и длительностью выполнения упражнений, за частотой сердечных сокращений. Последняя должна соответствовать уровню, оптимальному для определенного вида упражнений и возраста человека. Иначе оздоровительная физкультура становится просто нецелесообразной, а имеет место явная спортивная направленность.

- Оздоровительная физкультура должна иметь циклический характер. Упражнения должны быть определенным образом составлены в циклы. Каждый цикл можете составлять одну тренировку или повторяться за одну тренировку несколько раз.

- В перерывах между циклами обязательно должны быть паузы. В эти паузы оздоровительная физкультура предписывает снижать нагрузку, если цикл повторяется несколько раз за одну тренировку. А если цикл упражнений и составляет тренировку, то нагрузку отменяют совсем. В эти паузы организм должен полностью восстановиться после нагрузки. Понятно, что чем больше интенсивность нагрузки, тем продолжительнее должны быть паузы.

- Оздоровительная физкультура – это ни в коем случае не однообразные тренировки. Ведь оздоровительная физкультура призвана воздействовать на весь организм в целом, поэтому и упражнения должны быть разнообразными. Например, ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде или лошади, гребля, лыжи, коньки и многое другое должны непременно сочетаться со специальными силовыми упражнениями.

- Важен эмоциональный настрой, уверенность в результате, самовнушение и отличное настроение для того, чтобы оздоровительная физ-

культура была действенной. Если оздоровительная физкультура для вас хуже пытки, то даже не стоит начинать занятия, будет только хуже.

- Оздоровительная физкультура немыслима без закаливания и самомассажа. Подробнее о нем вы можете прочитать в специальном разделе на нашем сайте.

- Оздоровительная физкультура обязательно должна включать в себя дыхательные упражнения. Правильное дыхание – один из важнейших залогов отличного здоровья. Кислородное голодание приведет только к ухудшению состояния человека, но никак не к оздоровлению организма.

- Оздоровительная физкультура обязательно должна включать в себя специальные упражнения, способствующие развитию координации.

Оздоровительная физкультура может быть разной, преследующей разные цели. Для примера рассмотрим ходьбу и бег. Занятия ходьбой относят к легкой нагрузке. Такая нагрузка приводит к улучшению настроения, самочувствия, сна. Бег, чередующийся с ходьбой – это умеренная нагрузка. Она способствует улучшению функционирования системы кровообращения, экономии и повышению возможностей сердечной деятельности, снижению частоты пульса в обычных условиях, снижению давления. А непрерывный бег – это уже тяжелая нагрузка. При тяжелой нагрузке наблюдается увеличение энергетического потенциала мышц и печени, увеличение размеров надпочечников и сердца. Важно: даже тяжелая нагрузка, если это оздоровительная физкультура, не подразумевает сильного утомления, нарушения функций дыхания и кровообращения.

Сколько же нужно тренироваться, чтобы достичь результата, о котором говорит оздоровительная физкультура? Как минимум 30-90 минут 3 раза в неделю. Заниматься меньше и реже могут только те, кто преследует цель поддержать достигнутый результат на определенном уровне. А заниматься чаще и больше оздоровительная физкультура не разрешает: восстановительный период для организма после тренировки должен быть не менее 48 часов. Выбор оптимальной нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий должен происходить исключительно на основе физического и психического состояния человека. Ведь индивидуализация занятий оздоровительной физкультурой является важнейшим условием их эффективности.

Однако помните, что оздоровительная физкультура все-таки по большей части относится к медицинским методам воздействия, поэтому,

прежде чем начать заниматься, проконсультируйтесь с врачом. Пусть он посоветует вам, какие упражнения будут наиболее полезны именно вам. И все время, пока в вашей жизни будет присутствовать оздоровительная физкультура, врач должен внимательно следить за вашим здоровьем.

Литература:

1. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003.
2. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся./Под ред. В. И. Харитонов, М. В. Бажанова, А. П. Исаева, Н. З. Мишарова. – М.: ИНФРА-ДАНА, 2003.
3. Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003, №1. –С. 5-10.
4. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Нева, 2003.
5. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2002.
6. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодёжи. - Челябинск: ДЦНТИ, 2003.
7. Мишаров А. З., Камалетдинов В. Г., Харитонов В. И., Кубицкий С. И. Физическая культура и валеология в жизни детей. – М.: ЮНИТИ, 2004.
8. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003.
9. Рашупкин Г.В. Физическая культура. – Спб.: Нева, 2004.
10. Физическая культуры./Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: ОМЕГА-Л, 2004.

НАСИБОВА А.

н.р. ОВЕРКО А.Ю.

ДЕТСКИЙ МАССАЖ

Есть мнение, что до года каждый малыш должен пройти не менее четырех курсов массажа. Но для чего здоровому ребенку, вовремя развивающемуся и без нареканий со стороны медиков прописывают массаж? Может быть для перестраховки или из принципа – «кашу маслом не испортить»? Учитывая, что цены на услуги хорошего детского массажиста довольно приличные и могут существенно ударить по семейному бюджету, понятен не праздный интерес мам к этому вопросу. Рассмотрим его подробно!

Лучше всего начинать, когда малышу исполнится два месяца. Причем, исключение не надо делать даже недоношенным детям. Достаточно создать им более благоприятные условия: например, температура воздуха в комнате не должна быть ниже 25 градусов. В любом случае, прежде чем начинать массаж, нужно показать ребенка трем врачам: невропатологу, ортопеду и педиатру, которые ставят диагноз и дают рекомендации.

Дело в том, что существует одна тонкость: под массаж «подгоняется» и медикаментозное лечение, если таковое требуется.

Массаж помогает скорректировать многие неврологические и ортопедические нарушения: гипер- и гипотонус мышц, вывернутые внутрь или наружу стопы, косолапость, плохое разведение ног в тазобедренном суставе. У всех грудничков присутствуют так называемые «остаточные рефлексы». Это рефлекс Моро, при котором перевозбужденный ребенок разбрасывает руки в сторону, и рефлекс Бабинского, когда при раздражении подошв ребенок рефлекторно начинает разгибать пальцы. В норме эти рефлексы должны проходить уже к 4 месяцам. Но у некоторых детей они не проходят или проходят очень медленно. Массаж помогает устранить остаточные рефлексы. Кроме того, с его помощью можно прекратить тремор – дрожание рук, подбородка, других частей тела.

Техника массажа подбирается в зависимости от типа остаточного рефлекса. Например, для устранения рефлексов Бабинского и Моро, проявляющихся в чрезмерной возбудимости ребенка, делается щадящий массаж. Кроме массажа, необходима лечебная физкультура, например, катание на мяче, складывание в «позу эмбриона» и др. При рефлексе Моро дополнительный эффект может дать пеленание ребенка.

Щадящий массаж используется и для коррекции большинства остаточных рефлексов, так как они связаны с гипертонусом мышц, а значит, с чрезмерной активностью ребенка. Такой массаж расслабляет и успокаивает, а стимулирующий активизирует ребенка. При гипотонусе мышц ребенок обычно вялый, не может поднять руку и голову. Это состояние корректируется стимулирующим массажем, с большим количеством «рубящих» движений.

Стратегическая цель массажа грудничков – подготовить их к ходьбе. С двух месяцев до года малыш должен пройти не менее 4 курсов массажа по 15-20 сеансов каждый. Когда ребенок встает на ножки, частота массажа

снижается до 2 раз в год. Желательно проходить курсы весной и осенью, чтобы улучшить состояние иммунной системы, обычно ослабленной в это время года. Оздоровительный массаж полезен после перенесенных заболеваний.

Далее массаж служит для поддержания иммунитета, улучшения обмена веществ, активизации кровообращения. Иногда массаж применяется как вспомогательное средство при запорах. Он также оказывает благотворное воздействие на формирование костей, мышц и нервной системы. Ведь после года у ребенка из-за недостатка витамина D может проявиться рахит: ножки становятся Х-образными и У-образными, деформируются кости. Массаж приводит в тонус «мышечный корсет», помогающий поддерживать кости и внутренние органы ребенка. Для коррекции формы ног надо добиться расслабления гипертонуса одних мышц и, наоборот, укрепления других.

Массаж используется как вспомогательное средство при врожденном пороке сердца, ревматизме, сахарном диабете, муковисцидозе, ожирении. В зависимости от заболевания выбирается время проведения и приемы массажа.

Очень эффективен массаж при кашле – «отстукивание» мокроты с одновременным прогреванием. Дополнительно можно применять дыхательную гимнастику. Однако иногда кашель может быть симптомом плеврита. В таком случае «отстукивать» ребенка не следует: это может привести к «залипанию» плевры.

При массаже маленьких детей лучше не применять пахнущие кремы с различными добавками, так как они могут вызывать аллергические реакции. Подойдет обычный отечественный «Детский крем». Главное – не намазывать ребенка, как бутерброд, маслом, чтобы не закупорить поры кожи, через которые малыш дышит. Нужно просто смазать свои руки, чтобы они свободно скользили по телу. Все движения делаются от периферии к центру, начиная с конечностей. Очень полезно надавливать двумя пальцами вдоль позвоночника ребенка, снизу вверх. Это может делать каждая мама. При гипертонусе используется плоскостное поглаживание, то есть всей поверхностью ладони, и охватывающее (всей кистью) при массаже рук и ног. После поглаживания делается растирание – круговые движения поду-

шечками одного или четырех пальцев или локтевым краем кисти. Заканчивать каждый массаж нужно поглаживанием.

В принципе, не обязательно прибегать к платным услугам специалиста без острой на то необходимости – медицинских показаний. Массаж своему крохе легко может сделать любая мама, для этого ей нужно знать основные правила массажа на дому.

Заниматься массажем лучше днем, не менее чем через час после кормления. Непосредственно перед кормлением и после купания заниматься не рекомендуется. Нельзя делать массаж и в том случае, если малыш плохо себя чувствует, а также, если занятия вызывают у него негативные эмоции: кроха плачет, морщится, сопротивляется.

На первых занятиях каждое движение и упражнение повторяется только по одному разу, через несколько дней – уже по три-четыре.

Теперь, что касается подручных средств: тальк и вазелин не нужны – они закупоривают поры.

Используйте такие приемы массажа: поглаживание – легкие скользящие, плавные движения ладонью или тылом кисти. Так начинается и заканчивается массаж. Затем – растирание короткими круговыми движениями. Руки уже не просто скользят по коже, а плотно с ней соприкасаются. Растирание спинки, бедер, живота обычно делают ладонью. На ножках, ручках – кончиками пальцев.

Наконец, разминание – это короткие движения пальцев руки, с более сильным нажимом. Оно воздействует не только на кожу, но и мышцы, суставы, сухожилия. Хорошо бы все эти приемы сочетать. Все движения идут от периферии к центру: от кисти к плечу, от стопы к паху. Живот массируют круговыми движениями по часовой стрелке. Это обычно делают с лечебной целью: при запорах, пупочной грыже. Далее положите ребенка на живот, подложите под грудку его же ручки или свернутую рулоном пленку и поглаживайте спинку ладонями обеих рук от головки вниз, а тыльной стороной – обратно. Погладьте и подошвы большим пальцем, а затем похлопайте по ним. Малыш в этот момент должен быть спокойным, с ним надо ласково разговаривать, следите и за его реакцией. При появлении первых признаков утомления (недовольные гримасы, плач) нужно прекратить занятия.

Комплекс для самых крошечных – с полутора до 3 месяцев – занимает всего 4-5 минут.

Поглаживаем ножки от пальцев вверх по наружной поверхности голени и бедра, потом ручки, тоже снизу вверх от пальцев к плечу. Затем всей ладонью, лучше обеими руками, поглаживайте грудку от середины к бокам, а далее пальцами по межреберным промежуткам.

С 3 месяцев массаж сочетают с гимнастикой, а по времени он должен занимать 8-10 минут. А упражнения очень просты: скрещивание рук на груди и разведение их в стороны (4-6 раз); поворот со спинки на живот влево и вправо (1-2 раза в каждую сторону); приподнимание за ноги из положения лежа на животе; «танец» – малыша держат стоймя, под мышки, а он перебирает ножками.

В 4 месяца кроха уже поворачивается на бок, с 5 – на живот, с 6 – с живота на спинку, лежа на животе, пытается даже ползать. Поэтому в 4-6 месяцев прежние упражнения выполняются уже большее число раз (6-8), к ним добавляются сгибание и разгибание рук и ног; приседания; скользящие «шаги» – 10-15 шагов; «бокс» – 8-10 раз; приподнимание туловища при поддержке за обе отведенные руки 1-2 раза.

Ребенок после 6 месяцев много двигается, пытается садиться, а приблизительно с 7 месяцев начинает сидеть без поддержки и без посторонней помощи может менять положение тела. К 8-9 месяцам он уже может встать на ножки, переступает вдоль манежа. И поэтому гимнастика усложняется: добавляют ползание; поднятие выпрямленных ног по 6-8 раз; приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за руки (1 раз); круговые движения руками; поворот со спины на живот; переступание при поддержке за руки.

В 9 месяцев малыш уже хорошо сидит, стоит при поддержке или, за что-то держась, делает первые шаги. Поэтому в последний комплекс (9-12 месяцев) включают новые упражнения: активное поднятие выпрямленных ног из положения на спине; топанье; самостоятельное поворачивание со спины на живот при виде красивой игрушки; активные наклоны и выпрямление туловища; приседание; ходьба. Одно из активных движений, например, выполняют так. Ребенок лежит на спине. Мать дает ему обхватить большие пальцы своих рук, а затем его руки разводит в стороны.

Слегка подтягивая малыша к себе, мать побуждает его сесть. Затем осторожно укладывает на стол. Упражнение повторяют 3-4 раза.

Все это вполне доступно и осуществимо, при желании мамы действовать самостоятельно. Кстати, массаж от мамы ребенок воспринимает как ласку и реже сопротивляется, как бывает на визитах к участковому педиатру в поликлинике.

Литература:

1. Ерёмушкин М. А. История массажа. Забытые секреты мастерства. М2009. – 156 с.
2. Белоголовский Г.Г. Анатомия человека (для массажистов). Изд-во ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2009. — 635 с.
3. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. 5–е изд. – М.: Медицина, 2010. – 303 с.
4. Дунаев И. В. Массаж отдельных анатомических областей тела человека. М., 2011. – 95 с.
5. Кондрашев А. В., Ходарев С. В., Харламов Е. В. Лечебный массаж. — Ростов на Дону: Феникс, 2009. – 384 с.
6. Еремушкин М.А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Справочное пособие. – СПб.: Наука и техника, 2010. – 192 с.
7. Макарова И.Н., Филина В.В. Лечебный классический массаж. Приемы, планы массажа отдельных частей тела — 2 изд., испр. и доп. – М.: Изд. Триада-Х, 2006. – 88 с.

**НОВОМЛИНОВ И.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

ВНЕШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ

Появление самых первых форм вне учебной деятельности в России связано со Шляхтетским кадетским корпусом в Петербурге. В 30-х годах XVIII века воспитанник корпуса, будущий поэт А.П. Сумароков вместе с товарищами организовал литературный кружок. В праздничные дни и свободное время они собирались вместе с товарищами и читали свои литера-

турные пробы. В 1759 г. учащиеся уже имели свой печатный орган под названием "Праздное время в пользу употребленное". В Царскосельском лицее в один процесс соединялись учение и досуг лицеистов. Популярными были умственные забавы, упражнения на воображение, коллективные творческие дела: рукописные журналы, философские трактаты и диссертации, сходки при свечах, капустники, спектакли-импровизации, парламентские заседания, спортивные и художественные состязания.

Ценные начинания в организации внешкольной работы связаны с именем Н.И. Пирогова, который ввел в учебных заведениях литературные беседы, чтобы привить детям навыки самостоятельной работы.

В конце XIX века появился и термин "Внешкольная работа". Однако этим словом называли культурно-просветительную деятельность.

В дореволюционный период были попытки организации детских массовых мероприятий и даже детского внешкольного учреждения. В Харькове в 1895 г. открыли детский парк для игр. В 1898 г. на базе этого парка был проведен большой детский праздник дерево насаждения. Интересное внешкольное учреждение возникло в 1899 г. в Петербурге в Мраморном дворце. Организатором его был агроном по образованию, преподаватель естественных наук в Кадетском корпусе Н.А. Бартошевич. Это учреждение явилось как бы прообразом станции юных натуралистов. В праздничные дни здесь собиралось несколько тысяч детей.

В 1904 г. в Москве был открыт первый городской народный дом, при котором создали клуб для детей.

В основе деятельности внешкольных учреждений начала XX века лежали стремления передовых российских педагогов: С.Т. Шацкого, А.У. Зеленко, К.А. Фортунатова – дать обездоленным детям "детские впечатления". Детские клубы, колонии, мастерские создавались педагогической общественностью на средства, собираемые по подписке. Сотрудники московского общества "Сетлемент" проводили педагогическую работу в группах мальчиков и девочек, объединенных по 12 человек по принципу товарищества в клубы-кружки. Каждый такой клуб имел свои определенные виды занятий, которые устраивались дважды в неделю. Кроме клубных занятий, время от времени устраивались общие для всех участников клубов посещения музеев, театров, загородные прогулки, был организован хор. Ребята сами вырабатывали правила клуба и подчинялись им. С осени 1907 г. клубы помещались в специально выстроенном по проекту А.У. Зеленко

здании. В нем были оборудованы мастерские: столярная, слесарная, переплетная, сапожная, швейная. Особые комнаты были отведены для занятия рисованием, черчением, фотографией. Большое помещение заняла библиотека. Была даже оборудована небольшая обсерватория. В зрительном зале устраивались концерты, ставились спектакли, проводились собрания.

Хотя в числе работников «Сетлемента» было чрезвычайно мало педагогов, главное внимание обращалось на общественное детское воспитание. Организация деятельности строилась в соответствии с планом работы, составленном на основе изученных социальных условий района между Бутытками и Марьиной рощей. В собственном доме в Вадковском переулке объединялись «Дневной приют для приходящих детей Суцевского попечительства о бедных, детский сад, «Частное учебное заведение III разряда для лиц обоего пола Л.К. Шлегер» (фактически двухгодичное городское училище с совместным обучением для детей до 14 лет), кабинет врачебной помощи, «Ремесленные курсы, разрешенные на имя архитектора А.У. Зеленко» (фактически профтехучилище широкого профиля с числом учащихся до 200 человек). И сверх того - клубы для подростков, куда приходили молодежь и взрослые с окрестных предприятий, колония в Щелкове. Финансировала «Сетлемент» крупная буржуазия, которая находила для себя вполне приемлемым создавать учреждения, стоящие вне курса казенной педагогики.. Хотя педагоги, работавшие с А.У. Зеленко и С.Т. Шацким, всячески сторонились политики и вели с детьми культурно-просветительную работу, 1 мая 1908 г. царскими властями было закрыто и общество "Сетлемент", и все его учреждения "за республиканские порядки" в них.

С большим трудом С.Т. Шацкому, В.Н. Шацкой, Н.О. Массалитиной, А.У. Зеленко, Л.К. Шлегер, А.А. Фортунатову и другим удалось возобновить работу с детьми в виде общества «Детский труд и отдых», но кружки уже формировали не по принципу товарищества, а по интересам. Целью этого общества оставалась культурно-воспитательная работа среди подрастающего поколения Москвы.

В 1911 г. была организована в деревне, в Калужской губернии, колонию "Бодрая жизнь", которая проработала три года. В колонии дети занимались физическим трудом, ритмической гимнастикой, чтением, играми, общественной деятельностью. Большое место в жизни колонии занимало искусство: слушание музыки, хоровое пение, подготовка детских спектак-

лей-импровизаций, игра на музыкальных инструментах. Значительное внимание уделялось коллективным и индивидуальным формам работы. Физический труд носил организованный планомерный характер со строго налаженным учетом и контролем его результатов. Всемерно поощрялась инициатива, выдумка, практическая сметка. Наряду с развитием навыков разумного хозяйствования у детей это способствовало экономии ограниченных материальных ресурсов колонии. Девизом были слова: борясь за экономию, думай о качестве, цени время!

Другой значительной попыткой клубной работы с детьми стал "Детский уголок" М.В. Полетаевой, который продолжил свою деятельность и после революции. Работа в "Детском уголке" строилась на принципах самоуправления.

К частным школам сегодня относятся неоднозначно. И чаще всего отрицательно. Многие потому, что не доверяют всему негосударственному, а многие потому, что не доверяют новым веяниям. Но разве частные школы - это нововведение? Вовсе нет. Первые учреждения подобного рода появились в нашей стране более трёх сотен лет тому назад. Ещё в XVII веке в России были мастера грамоты, которые за деньги учили детей читать и писать. Позже, во времена царствования Петра I, появились первые частные заведения, где уже обучались как мальчики, так и девочки (до этого считалось, что женщине грамота ни к чему). А к середине XVIII века дворянам было разрешено обучать своих детей прямо на дому. Качество знаний резко ухудшилось, потому что нанимали иностранцев-шарлатанов. Екатерина II, решив, что негоже необразованным иностранцам воспитывать цвет русской нации, организовала над частным образованием жёсткий чиновничий контроль. Открыть частное учебное заведение стало возможным только с разрешения приказа общественного призрения, после проверки учебного плана и преподавательского состава. Но Октябрьская революция надолго прервала летопись российского частного образования. И только в 1991 году оно снова подняло голову.

Частная школа сегодня. Вместо термина "частные" было бы правильнее употребить слово "негосударственные". Потому что термин "частные" подразумевает не только форму собственности, но и право собственника делать то, что он сочтет нужным. Однако у коммерческих школ такой свободы нет. Если школа аккредитована государством, то она по закону об образовании абсолютно адекватна государственной. Различаются только

источники финансирования, а программы, требования, нормы, экзамены и аттестат те же. В случае если школа не аккредитована, то для получения аттестата государственного образца и вместе с ним возможность поступать в российские вузы, ученики частных учебных заведений зачисляются на экстернат при государственной школе, где и сдают экзамены.

Я считаю, главный плюс частного образования - это индивидуальный подход к ребенку. Ведь дети все разные: кто-то схватывает быстрее, кто-то медленнее, кто-то любит общаться с педагогом, кто-то замкнут. В этом смысле в частной школе почти всегда есть возможность уделять ребенку столько внимания, сколько требуется, ведь наполняемость классов редко превышает 12 - 14 человек. Как правило, составляя договор с родителями, школы обычно оговаривают максимальное количество учеников в классе. Так же я считаю ещё одним плюсом - комфортные условия (удобная мебель, хорошее питание), организация распорядка учебного дня таким образом, чтобы у детей оставалось время на спорт, прогулки, занятия для души - все эти факторы позволяют максимально раскрыть способности ребенка, без переутомления и перегрузок.

Перейдём теперь к минусам. Качество образования в частных школах не всегда соответствует заявленному. Здесь необходимо особенно тщательно выбирать учебное заведение. Не стоит особо доверять различным экспериментальным программам, уделяющим повышенное внимание какой-нибудь одной дисциплине. Не должны влиять на выбор школы и такие моменты, как "укомплектованные компьютерные классы", "дополнительные занятия языком, музыкой или теннисом" - очевидно, что все это должно быть в школе, позиционирующей себя как частную.

- Большое внимание нужно уделить базовой программе, потому что именно она потребуется, когда ребенок будет поступать в вуз. Кроме того, родителям стоит помнить, что если раньше ученик школы, имеющей определенную договоренность с тем или иным вузом, поступал туда на льготной основе, то теперь практика совмещения выпускных экзаменов в школах с вступительными в вузы официально отменена, то есть поступать придется на общих основаниях.

Литература:

1. Внешкольные учреждения / Под ред. Л.К. Балясной. - М., 2012
2. Малинин В.И. К истории московского общества «Сетлемент» // Сов. Педагогика. - 2009. - № 4.

3. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 тт. /Гл. Ред. В.В. Давыдов. - М., 2010. - Т. 1.
4. С.Т. Шацкий: работа для будущего / Сост. В.И. Малинин, Ф.А. Фрадкин. - М., 2009
5. Сущенко Т.И. Педагогический процесс во внешкольных учреждениях. - Москва, 2011

ПШЕНИЧНЫЙ А.
н.р. ШЕСТАКОВА Э.В.

ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Физическую культуру можно разделить на 4 вида:

1. Базовая физическая культура - это часть физической культуры, где закладываются основа - база - фундамент для нормального физического развития и дальнейшего совершенствования.

Базовая физическая культура подразделяется на дошкольную и школьную физическую культуру.

2. Спорт - это часть физической культуры направленная на достижение высших результатов.

3. Прикладная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая культура, в ней средства физической культуры используются для повышения профессионализма и помогает легче освоить профессию.

4. Оздоровительная физическая культура - направлена на укрепление всех функций организма.

Оздоровительная физическая культура делится на лечебную физическую культуру (ЛФК) и гигиеническую физическую культуру.

К моменту распада СССР страна обладала достаточным научным потенциалом в области спорта. После распада СССР положение спортивной науки в России во многом изменилось в худшую сторону. В результате экономических трудностей резко сократилось бюджетное финансирование физической культуры в целом. Положение усугублялось ещё и тем, что большинство российских научных лабораторий оснащено аппаратурой, приобретённой ещё в 60-70-е гг., информационное научное пространство России значительно отстаёт от международного уровня. И всё же, несмотря на эти негативные явления, спортивная наука в России продолжала развиваться. В 1996 г. на Всероссийском совещании руководителей научных организаций в области физической культуры и спорта подведены итоги развития спортивной науки и обсуждены основные направления научных исследований в области спорта, туризма и санаторно-курортного дела на период до 2000 г.

В наше время возникшая необходимость в разработке педагогики физической культуры обуславливается следующими факторами: во-первых, смена политической власти повлекла за собой исчезновение принципов идейности и партийности, вокруг которых строилась вся воспитательная работа; во-вторых, современная обстановка, переход к педагогике содружества; в третьих, в имеющейся литературе слабо отражается труд учителя физической культуры по воспитанию детей на уроках физической культуры и внеурочных занятиях.

Так же в последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья школьников. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе здоровье детей ухудшается в несколько раз. Поэтому одна из приоритетных задач учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья школьников.

Обновление школы возможно только через научно обоснованное совершенствование педагогических технологий, которое стало одной из важнейших проблем педагогической науки и практики. Цель инновационных педагогических технологий – повысить эффективность образовательного процесса, гарантировать достижение запланированных результатов обучения.

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если:

- личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры;
- в процессе работы учителя физической культуры будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии;
- личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий.

Одно из важных направлений в деятельности учителей физической культуры – поиск самых доступных, перспективных и интересных для учащихся методов и приёмов обучения. Большой интерес в обучении школьников представляют метод программированного обучения, для осуществления которого предварительно учителем разрабатывается обучающая программа. Последнее время в учебно-воспитательный процесс школы все глубже внедряются информационные технологии. Включение ИКТ в урок физической культуры позволяет не только разнообразить процесс обучения, но и значительно повысить его эффективность.

В заключение хочется отметить, что инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности.

Основным противоречием между традиционным и инновационным обучением на современном этапе является переход от репродуктивного к высокопродуктивному способу организации обучения, который предполагает организацию самостоятельной деятельности учащегося и его взаимодействие с преподавателем в процессе обучения, между «поддерживаю-

щим» и «инновационным» обучением. «Поддерживающее обучение» - процесс и результат такой учебной (а в результате и образовательной деятельности), которая направлена на поддержание, воспроизводство существующей культуры, социального опыта, социальной систем.

Литература:

1. Аржановский Д.А. Методика преподавания физической культуры в рамках реализации ФГОС. – М.: Феникс, 2011. – 922 с.
2. Буханова Л.И. Методика преподавания физической культуры. – М.: Дрофа, 2011. – 1001 с.
3. Буханова Л.И. Методика преподавания физической культуры в основной школе. – М.: Дрофа, 2012. – 984 с.
4. Латыпов А.А. Методика преподавания физической культуры. – Казань: Прогресс, 2012. – 956 с.
5. Напреев С.Г. Метод программированного обучения. // «Спорт в школе», №21, М, 2008г.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М, АРКТИ, 2011г..
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия". - 480 с.
8. Яковкина М.И. Методика преподавания физической культуры.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 811 с.

**РОЙ А.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЗА РУБЕЖОМ (НА ПРИМЕРЕ ЯПОНИИ)

В начальной школе (1-6-е классы, возраст учащихся 6-12 лет) предусмотрено не менее 3 часов занятий физической культурой и спортом в неделю. Программа начальной школы включает: общефизическую подготовку, гимнастику, легкую атлетику, плавание, игры с мячом, танцы, формирование навыков здорового образа жизни. Наряду с обязательными занятиями 40% японских начальных школ имеется дополнительная программа внеурочных занятий в спортклубах (более 5 часов в неделю). Проводятся

также Дни спортивных игр, Дни любителей плавания, физкультурно-оздоровительные экскурсии и школьные спортивные соревнования. Обязательные занятия в средней школе составляют не менее 3 часов в неделю. По программе дополнительных занятий спортом каждый ученик обязан посещать занятия в спортивном клубе не менее одного раза в неделю. Около 60% учащихся средней школы занимаются в спортивных клубах не менее 8 часов в неделю. В старших классах обязательные занятия физической подготовкой составляют 4 часа в неделю для юношей и 2 часа для девушек (10-е классы), по 3 часа для юношей и девушек 11-х классов. Более 40% школьников занимаются не менее 9 часов в неделю.

Наиболее популярными видами спорта в Японии являются: бейсбол, который собирает огромное количество зрителей, дзюдо, карате, гольф, теннис, национальные виды борьбы (кондо и сумо), волейбол (им занимается свыше 50 тыс. человек), футбол, гимнастика, плавание, фигурное катание, коньки, лыжный и горнолыжный спорт; последнее время довольно активно развивается хоккей с шайбой. Очень много в стране гимнастических залов. Они есть в каждой школе и университете. Спортивные кадры в стране готовятся в институтах физкультуры, а также на факультетах физического воспитания педагогических институтов. Ежегодно из вузов Японии выпускаются более 500 тренеров по 40 видам спорта. В Токийском институте физкультуры, например, только по гимнастике специализируется 120 человек. Те из них, кто не может найти работу в стране, отправляются за рубеж. Японские тренеры, особенно по гимнастике и различным видам борьбы, высоко ценятся во многих странах, их охотно приглашают на работу. Это, кстати, дает ЯАЛС дополнительные средства.

С Запада первым пришел в Японию бейсбол, и с 1950 существуют две профессиональные бейсбольные лиги, Тихоокеанская и Центральная, каждая из которых включает по шесть команд. В 1996 состязания по бейсболу посетили примерно 20 млн. человек. Каждую весну и лето проводятся национальные бейсбольные турниры среди команд высших учебных заведений. Летние соревнования были организованы впервые в 1915 и весенние – в 1924. Профессиональным видом спорта стал в Японии также и американский футбол. В спортивном календаре предусмотрены ежегодные состязания по футболу, регби, хоккею на траве и льду, волейболу, баскетболу и гандболу.

Спортсмены Японии поддерживают тесные связи с более чем 50 спортивными организациями других стран. Являются постоянными участниками Азиатских игр и других крупных международных соревнований (как региональных, так и более широкого значения). В 1971 г. между спортивными организациями Японии и СССР был подписан договор о спортивном обмене. Представители Японии с 1912 г. участвовали во всех олимпийских играх (кроме 1948 г.) и с 1928 г. – в зимних олимпийских играх (кроме 1948 г.), выступая во всех соревнованиях олимпийской программы. В 1948 г. Япония была отстранена от участия в олимпийских состязаниях, как одна из стран, развязавших вторую мировую войну. **Первые золотые медали были завоеваны японскими спортсменами в 1928 г.:** легкоатлетом М. Ода – в тройном прыжке и пловцом Ю. Цурута – 200 м брассом В 30-х годах спортсмены Японии были ведущими в соревнованиях по плаванию. Высоких результатов добились **японские гимнасты**, заняв в 1956 г. 2-е место, а в 1960, 1964, 1968 и 1972 г. – 1-е место. На Играх 1968 и 1972 г. гимнаст А. Накаяма завоевал 6 золотых, 2 серебряные и 2 бронзовые медали, двукратный абсолютный чемпион олимпийских игр по гимнастике С. Като (1968, 1972 г.) завоевал 6 золотых, 2 серебряные и 1 бронзовую медаль, а его товарищ по команде Т. Око, участник четырех олимпиад (1952, 1956, 1960 и 1964 гг.) – 5 золотых, 4 серебряные и 4 бронзовые медали. **Олимпийские игры 1964 г. проходили в столице Японии Токио.** Впервые олимпийские соревнования проводились в Азии. Спортсмены Японии добились на них своего высшего успеха, завоевав 4-е место в неофициальном командном зачете; первыми они были в соревнованиях по гимнастике (мужчины), волейболу (женщины), дзюдо. Свою первую золотую медаль на зимних олимпийских играх Япония получила в Саппоро в 1972 г. В этом японском городе проходили XI зимние Олимпийские игры, впервые организованные в Азии.

Дзюдо – один из популярнейших видов спорта в мире. В Японии дзюдо – вторая система физического воспитания, она входит в обязательную школьную программу. В его основе лежит стремление воспитать в человеке специфическое умение преодолевать трудности не путем прямого сопротивления, а за счет глубокого проникновения в их сущность, приспособления, превращения собственной слабости в преимущества. Дзигоро Кано вывел основной принцип дзюдо: «Когда человек, более сильный, чем я, нападает на меня, я непременно буду побежден, если противопоставлять

его силе свою. Однако вместо того, чтобы ответить нападением на нападение, я отступлю назад больше, чем следует, или отпряну в сторону, мой противник обязательно потеряет равновесие. Мне останется лишь увеличить свою скромную силу за счет его нападения, и, применяя напоследок несколько технических приемов, я стану победителем». В 1882 году Д. Кано открывает собственную школу дзюдо – «Кодокан». «Кодо» означает «преподавать правду», а «кан» – «встреча». Он исключил из арсенала джиу-джитсу многие опасные приемы, удушающие, болевые, на кисть и другие суставы (кроме болевых на локтевой сустав и ноги, которые хорошо контролируются), взяв из джиу-джитсу наиболее эффективные броски и разработав специальную систему подводки и обучения им. Именно 1882 год считается годом рождения дзюдо. Сегодня в институте Кодокан одновременно занимается 2500 дзюдоистов. Кано не уставал повторять своим ученикам и последователям: «Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела». С 1964 года дзюдо стало олимпийским видом спорта. К сожалению, превращение дзюдо исключительно в спортивную дисциплину и, особенно, его олимпийский статус сильно повлияли на само единоборство. Спортивная сторона дзюдо выступает в качестве ведущей и, зачастую, единственной.

После прочтения множества источников, я сел и задумался, и я думаю, что таких уж существенных минусов не так уж и много, но конечно же они есть, как и в любой другой стране. Но описывать их даже нет желания, ведь мне кажется что у них почти все идеально. Можно было бы поразмыслить что надо делать для возможного ухудшения образования в будущем, но почти все проблемы в бюджете, а я не Экономист, что бы размышлять о подобном.

Литература:

1. <http://miuki.info/tag/sport/>
2. <http://judo.org.ua/judohistory.html>
3. <http://rfsport.info/articles/fizicheskaya-kultura-v-shkole-opyt-kitaya-i-yaponii.html>
4. <http://topspinsport.ru/article/sport-plyus/fizicheskoe-vozpitanie-v-yaponii-razvitiye-i-osobennosti>
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N6/p58-61.htm>
6. <http://nansysan.narod.ru/index3008.html>
7. <http://judo.org.ua/judohistory.html>

ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МУСУЛЬМАНСКИХ СТРАНАХ

В системе исламского вероучения проблема духовного и физического совершенствования личности находится в неразрывной связи с основными идеями, определяющими социально-этическое учение Ислама, согласно которому постижение глубины смысла священного Корана, хадисов Пророка позволяет человеку совершенствоваться духовно. При этом в его обязанности входит и физическое развитие, которое невозможно без организации здорового образа жизни, рациональных физических нагрузок, занятий спортом. Основы здорового образа жизни были заложены Исламом задолго до появления популярных сегодня методик, диет, правил, к которым вынужден обращаться современный человек, вследствие самых разных факторов не отличающийся крепким здоровьем. В исламе здоровый образ жизни – это система гармоничной жизни человека: умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный отдых, стремление к знаниям, любовь к ближним, к природе и др. Все это обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное, нравственное и социальное благополучие.

В светских образовательно-воспитательных учреждениях давно и успешно применяют различные методики, позволяющие констатировать физическое развитие подростков как один из наиболее информативных показателей физического здоровья. Среди них «методика антропометрических измерений, методы оценки типа телосложения, методика изучения осанки и т.д.». Однако само понятие «здоровый образ жизни» гораздо объемнее и богаче по своему содержанию, и даже с позиций обыденного сознания очевидно, что оно соотносится с понятиями «идеал», «совершенство», с представлениями о достойном, должном образе жизни человека, с медицинскими критериями оценки здоровья, причем, не только физического, но и психического, и нравственного.

В исламе отношение человека к своему здоровью воспитывается, прежде всего, в контексте утверждения, что Всевышний наделил его ответственностью за свое духовное и физическое здоровье, поскольку осоз-

нанная ответственность подтверждает истинную веру. Кроме того, согласно исламу, человек несет ответственность за физическое воспитание детей и подростков, за то, чтобы они развивались крепкими, активными, сильными не только телом, но и духом. Каждому верующему необходимо знать важность и характерные черты этой ответственности, которую вменил в обязанности Аллах. Таким образом, воспитание в исламе – это важнейшая родительская миссия, которой нельзя пренебрегать и от которой во многом зависит судьба человека в дальнейшем.

В исламе физическое воспитание подразумевает правильное питание, рациональное закаливание, прогулки на свежем воздухе, соблюдение гигиенических правил. В мусульманской религии гигиена человеческого организма постулируется как залог чистоты тела и духа, следовательно, здоровья духовного и физического. Чистота телесная – это чистота духовная, чистота веры. Чистота, ухоженность, благоухание Пророка описаны в хадисах, которые приобретают большую ценность в педагогической практике. Гигиена полости рта, регулярные омовения, чистота во время принятия пищи – все эти правила несложны и разумны, и к ним необходимо приучать с малолетства. Исламская методика воспитания предлагает полное и всестороннее развитие человеческой личности: ее материальной и духовной жизни, и подобное равновесие считается главной целью воспитания.

В подростковом возрасте имеются свои особенности и сложности физического воспитания, для успешной реализации которого исламом предусмотрена гибкая система педагогического воздействия. Так, большое воспитательное значение придается подвижным играм, посредством которых подростки могут выплеснуть накопившуюся энергию. Игра способствует их физическому развитию, укреплению мышц, делает их ловкими и активными. Стоит отметить, что исламом не запрещается играть даже в мечети, «за исключением тех случаев, когда игра в мечети становится привычкой. Подобное надо пресекать». Подвижные игры – одно из самых массовых и доступных средств физического воспитания. Разносторонняя деятельность мышечной системы организма в процессе игры на открытом воздухе способствует физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию. Достоинство игр заключается и в том, что подростки сами регулируют свою физическую нагрузку. Используя их в учебно-воспитательном процессе, преподаватель может затронуть вопросы режи-

ма дня, закаливания, рационального сочетания труда и отдыха, сбалансированного питания, а также формировать знания подростков о вредных и здоровых привычках.

Очевидна польза коллективных игр, особенно в подростковом возрасте, когда актуализируются коммуникативные проблемы, а игровая команда требует от игрока, неспособного стать автономным, быть самостоятельным, от эмоционально ранимого и тревожного – контролировать себя. Игровая деятельность приучает подростка к ответственности, к коллективизму, к пониманию, что нужно вовремя оказать помощь и поддержку, быть снисходительным к проигравшим, адекватно реагировать на собственные проигрыши и победы. Стоит отметить, что Исламом очень приветствуются семейные игры на свежем воздухе. Существует немало хадисов о том, что Пророк принимал активное участие в подвижных играх детей и подростков: то бегал, то носил их на спине, поощрял и хвалил их.

Возникнув в эпицентре арабской культуры, мусульманская религия придает большое значение тому, как человек проводит свободное время. Безусловно, к предпочтительным занятиям во время досуга для здоровья и телесного развития относятся различные физические упражнения и спорт. «Пророк побуждал людей укреплять тело и дух. Он сказал «Сильный верующий лучше и любимее для Аллаха, чем слабый верующий». Однако физкультурные и спортивные занятия невозможны в исламе по принуждению: они должны доставлять удовольствие как физическое, так и эмоциональное. В противном случае подобное времяпрепровождение будет малоэффективно с точки зрения пользы для здоровья и духа. В подростковом возрасте занятия спортом делают человека более уравновешенным, умирят его инстинкты, помогают контролировать половое влечение. Подросток учится не отчаиваться и не огорчаться, а преодолевать преграды и комплексы, прилагая к этому усилия. Заполнение досуга богоугодными делами не позволяет встать на путь греха и порока, быть горделивым, злым и заносчивым.

Виды спорта должны быть дозволенными с точки зрения шариата, то есть отвечать требованиям безопасности для тела и нрава, воспитывать силу и ловкость и т.д. К рекомендуемым Исламом видам спорта относятся плавание, бег, стрельба из лука (метание), верховая езда. Эти виды спорта очень важны, поскольку позволяют выработать уверенность в себе, преодолевать страх, рассчитывать на собственные силы в трудную минуту,

то есть, все то, что чрезвычайно пригодится человеку во взрослой жизни. «Другими видами спорта можно овладеть уже повзрослев».

К разрешённым исламом спортивным играм относится состязание в беге, спортивная ходьба, прыжки через барьеры, прыжки в длину, прыжки в высоту и другие силовые игры. В одном из хадисов повествуется о состязании Пророка с Аишей в беге. Воспитательный эффект данного хадиса еще и в том, что мы получаем представление о возможности совместных состязаний мужа и жены. По мнению некоторых религиозных деятелей, к разрешенным видам спорта относятся различные виды борьбы. Разумеется, при этом должна быть исключена вероятность нанесения увечья, физического и морального, а также бесчинствующее поведение зрителей. Неукоснительным должно быть соблюдение следующих правил: запретные для посторонних взглядов части тела должны быть закрыты, нельзя пропускать молитвы, исключены драки, ругань и нецензурная брань. Запрещенными в исламе являются те виды спорта, которые подразумевают обман, подкуп, принятие допингов, проявление агрессии со стороны фанатичных болельщиков.

Важнейшую воспитательную функцию и оздоровительное значение в исламе несет намаз. Родители приучают к нему детей с семилетнего возраста, показывая на личном примере, что молитва – это и телесное поклонение, и духовное. Кроме того, намаз предваряется омовением, что способствует постоянной и тщательной заботе о чистоте физической и, следовательно, духовной. По мнению современных врачей, молитва - превосходное оздоровительное средство. Человек в процессе молитвы кается в своих грехах и обещает стать лучше. «Молитву можно назвать работой души, дающей личности духовное, душевное и физическое оздоровление, а также целенаправленность, конструктивность и интегративность».

Таким образом, нравственные принципы Ислама являются ведущими и охватывают всю жизнь человека от семьи до общества, от рождения до смерти. Воспитательный процесс направлен на формирование нравственности как главенствующего качества, позволяющего во всех актах жизнедеятельности человека руководствоваться не эгоистичными желаниями, мелкими интересами, меркантильными соображениями, а нормами морали и нравственными законами, усвоенными и принятыми с младенчества. Воспитательные задачи не могут быть решенными, если физическому развитию подрастающего поколения не уделяется должного внимания.

Духовное и физическое здоровье в Исламе взаимосвязаны, без здоровья духовного, наличие физического быстро сходит на нет. Исламом с самого начала своего существования проповедуется, что совершенное состояние человека неразрывно связано с его здоровьем, к которому следует бережно относиться и всячески его укреплять. Рассматривая Ислам как образ жизни мусульман, можно с уверенностью утверждать, что это хорошо оформленная система здорового образа жизни, в которой все проникнуто заботой о духовном и физическом здоровье человека.

Пророк Мухаммад в одном из хадисов ясно указывал на то, какие виды спорта предпочтительны для мусульман: «Учите детей плаванию, стрельбе из лука и верховой езде». В те времена подобные навыки были необходимы мусульманам, особенно мужчинам, в повседневной жизни.

Современные медицинские исследования ещё раз подчеркивают важность занятий спортом для здоровья человека, о чем Пророк говорил более чем 1400 лет назад. С тех пор спорт и физическая культура в обществе получили огромное развитие. Появились новые виды спорта, занятия фитнесом и различные программы по укреплению здоровья.

С момента возникновения Олимпийских игр новой эры в 1896 году спортсмены-мусульмане всё активнее принимают в них участие. Изначально на Олимпиаду приезжали, как правило, мужчины-спортсмены из многих исламских стран. Большинство участников пытались завоевать победу в борьбе, биатлоне, легкой атлетике. Также много спортсменов-мусульман среди баскетболистов и футболистов. Но в последнее десятилетие все больше мусульманок проявляют активность. Яркий пример тому – олимпийские игры, которые прошли в июле 2012 года в Лондоне. В них приняли участие более сотни спортсменок-мусульманок.

По итогам Олимпиады в Лондоне мусульманские спортсмены заявили о себе как о сильных соперниках. С наградами возвратились домой пловцы и бегуны из Туниса, волейболистки и фехтовальщицы из Татарстана, велосипедисты, атлеты, борцы и боксеры Казахстана, а также многих других мусульманских стран. Надо отметить, что спортсмены республики Казахстан завоевали рекордное число медалей и заняли 12 место в медальном зачёте. При этом спортсменам-мусульманам пришлось выступать в более тяжелых условиях, чем остальным. Олимпиада в этом году совпала с началом поста в месяц Рамадан.

Спортсмены-мусульмане также принимают активное участие и в Паралимпийских играх. Многие из них триумфально возвращаются с победой к себе на родину. На завершившихся Играх в Лондоне всех удивила команда из Египта. Спортсмены установили два новых мировых рекорда и привезли 15 медалей для своей страны.

Все эти достижения вдохновляют и воодушевляют молодых спортсменов-мусульман покорять новые высоты. Спорт в Исламе считается делом разрешенным и потому угодным Всевышнему. А тем мусульманам, кто не стремится завоевывать медали, согласно Сунне Пророка Мухаммада, следует заниматься любительскими видами спорта и гимнастикой, чтобы укреплять своё здоровье и поддерживать тело в тонусе.

Слово «Инновация» в переводе с латинского означает обновление, новизна, изменение. Слоган «Сила есть, ума не надо» уже не актуален для спортсмена в XXI веке. Сегодняшний спортсмен должен быть умным, образованным, четко понимать и представлять, что и зачем он делает на тренировках и соревнованиях. Только тогда будет рост результатов. Новые методы тренировки, оборудование, инвентарь, средства восстановления помогут повышению мастерства спортсмена. Но и как часто бывает, новое – это хорошо забытое старое.

Главной целью основной программы и дополнительных подпрограмм является повышение объема физкультурно-спортивной активности учащихся. Для достижения цели и решения задач физкультурного образования используются инновационные подходы и технологии. Ведущими инновационными технологиями являются:

1. Технология спортивно-ориентированного физического воспитания.

В основе этой технологии лежит использование спортивных игр и других видов спорта для управления процессом целенаправленного изменения физического состояния и работоспособности обучающихся посредством использования спортивной тренировки. Учащиеся свободно выбирают вид спорта для занятий в соответствующей учебно-тренировочной группе и имеют право перехода в другую группу из числа имеющихся в образовательном учреждении. Занятия в учебно-тренировочных группах проводятся 3 раза в неделю по 90 мин за пределами учебного расписания школы. Эта технология обеспечивает высокий уровень качества физического воспитания, проявляющийся в опережении нашими учениками уров-

ня физической подготовленности учащихся других школ г. Бердска, серьезном улучшении показателей их здоровья, поведения, психологической устойчивости и активного отказа от вредных привычек и здоровьеразрушающих зависимостей.

2. Технология олимпийского образования.

В основе этой технологии лежит олимпийское образование, целью которого является приобщение школьников к идеалам и ценностям и идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом. В технологии олимпийского образования осуществляется комплексный подход воздействия на обучающихся по трём направлениям - на сознание, чувства и поведение. В практике работы по олимпийскому образованию применяются разнообразные формы и методы. Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения как во время учебного процесса в рамках учебных дисциплин, так и во внеурочное время (физическая культура, музыка, ИЗО, география). Систематически проводятся олимпийские уроки, уроки олимпийских знаний, познавательные и этические беседы. В школе ежегодно проводятся малые олимпийские игры, которые ориентируют участников на духовно-нравственные и эстетические ценности. Эти состязания формируют стремление к самосовершенствованию, гармоничному развитию и высоко-нравственному поведению и т.д.

3. Технология формирования здорового образа жизни.

Эта технология основана не только на охране здоровья учащихся, но и на формировании, укреплении их здоровья, на воспитание у них культуры здоровья и на содействие в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье. Формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся начинается в начальных классах. Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья происходит в ходе различных мероприятий: спортивные праздники, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, туристические походы, классные часы, беседы. Использование технологии формирования здорового образа жизни в учебном процессе позволяет учителю сформировать ответственность у обучающихся по отношению к своему здоровью, эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Для учащихся эти технологии полезны тем, что обучают их планировать индивидуальное развитие своего здоровья на основе навыков

саморегуляции, понимания физических и психических процессов, происходящих в их организме, на основе рационального, здоровьесозидающего поведения.

Внедрение и использование инновационных технологий способствует повышению эффективности системы физкультурного образования в школе, обеспечению комфортных, бесконфликтных и безопасных условий в школе, развитию основных физических качеств и способностей у обучающихся. Благодаря применению инновационных технологий мы воспитываем устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к урокам физической культуры, к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, что в наш век высоких технологий, очень важно. Эти технологии позволяют школьникам расширять функциональные возможности организма, приобретать умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формировать культуру движений, приобретать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии. Понимать ценность роли здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, и наряду с этим формировать сознательное отношение к собственному здоровью.

Литература:

1. Абд аль-Маджид Халяби. Воспитание детей в Исламе. – Москва: «Аль-Китаб», 2011. – 304с.
2. Баймурзин, Хамит Хаирварович. Тюркская народная педагогика физического воспитания: дис. ... д-ра пед. наук/ Х.Х.Баймурзин; науч.рук. Я.И.Ханбиков; Казан.пед.ун-т.—Казань: Б.и., 2001.—368с.
3. Вахба аз-Зухейли. Мусульманская семья в современном мире . – Казань: «Идел-Пресс», 2009. – 502с.
4. Рихтер О.В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01. - Ставрополь, 2003. – 221с.
5. Сахихаль-Бухари. Достоверные предания из жизни Пророка Мухаммада, да благославит его Аллах и да приветствует / пер. с араб. Абдулла Нирша. – М.: Умма, 2007. – 960 с.
6. Харисова Л.А. Педагогический потенциал ислама. - Москва: Русское слово, 2008. –351с.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Большинству людей лечебная физкультура известна по каким-то определенным элементам. Чаще всего это массаж, который если и можно отнести к физическим упражнениям, то только к пассивным. В целом же лечебная физическая культура (далее ЛФК) – это система применения самых разнообразных средств физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания. Термином лечебная физическая культура (или ЛФК) обозначают самые различные понятия. Это и дыхательная гимнастика после тяжелой операции, и обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. Это и название кабинета в поликлинике, и кафедры в институте физкультуры, и кафедры в медицинском институте. Однако цель применения этих средств – лечение или профилактика болезней. Как известно цель физкультуры – воспитание здорового человека, а спорта – достижение результатов. Лечебная физкультура выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы.

Основной терапевтический метод ЛФК – это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК – физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности. Форма лечебной физической культуры – это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной

физкультуры и осуществляются методы ЛФК. Методы (методики) ЛФК по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется.

Со временем многие технологии появляются, а с их помощью и новые методы. Некоторые из них будут представлены немного ниже. Это те самые инновационные методы ЛФК, которыми пользуются самые знаменитые лечебницы.

1) Нейро-ортопедический реабилитационный пневмокостюм «Атлант», предназначен для реабилитации неврологических больных с двигательными нарушениями, вследствие черепно-мозговой травмы, острого нарушения мозгового кровообращения, повреждения позвоночника и спинного мозга, детского церебрального паралича (ДЦП), а также при заболеваниях опорно-двигательной системы (остеохондроз, артрозы, остеопороз и т.д.).

2) «Лестница-брусья» - инновационное устройство для реабилитации нижних конечностей, сочетает в себе лестницу и брусья (с регулировкой по высоте и ширине) и позволяет производить функциональную реабилитацию путем тренировки в ходьбе и подъеме по лестнице. Уникальность этого революционного тренажера заключается в ступенях с изменяемой высотой.

3) Механотерапия метод лечения, состоящий в выполнении физических упражнений на аппаратах, специально сконструированных для развития движений в отдельных суставах. Использование аппаратов различных систем обосновано биомеханикой движений в суставах. При механотерапии движения строго локализованы применительно к тому или иному суставу или группе мышц. Аппараты механотерапии позволяют изменять скорость и усилие ритмически производимых движений. Проведение упражнений характеризуется автоматизированностью движений, при этом исключается координирующее влияние центральной нервной системы. Ее цель – улучшение подвижности в оперированном суставе, восстановление максимально возможного объема движений в нем, тренировка мышц, улучшение кровообращения и микроциркуляции в тканях сустава.

Конечно же, много имеется плюсов в лечебной физической культуре. Все это помогает восстановить здоровье или поддерживать его. Но так же существуют и минусы, которые уменьшают эффективность от ЛФК. В ос-

новном это упирается в бюджет, ведь чтобы воспользоваться такими инновационными методами - нужно заплатить, а многие не имея такой возможности, попросту не пользуются, тем самым нанося вред своему здоровью. В бесплатных поликлиниках максимум предложат массаж, но и очередь придется подождать пару месяцев. Что же можно предпринять, чтобы инновационные методы стали более доступны всему населению без бюджетных особенностей? Скорее всего, дело заключается в основном в выделяемых средствах на нашу медицину. Стоит властям обратить внимание на это, хотя они наврядли встречаются с подобными проблемами. Поэтому простого решения в этой проблеме я не нахожу, и приходится довольствоваться тем, что имеется. Все таки, будем надеется, что в скором времени обратят внимание на бесплатную медицину и она станет более действующей.

Литература:

1. <http://lib.sportedu.ru>
2. Статья Паршутиной Е.А.: «Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте»
3. <http://ru.wikipedia.org>
4. <http://www.tolokonin.ru>
5. <http://www.fizkult-ura.ru>

**СУЧКОВА О.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты инвалидов становятся ее активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц.

Таким образом основной целью адаптивной физической культуры является 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 процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов.

Комплексное применение методов адаптивной физической культуры. В теории и практике физической культуры пользуются понятиями, производными от слова «метод». Он всегда имеет предметное содержание и применяется в процессе целенаправленной педагогической деятельности как путь к достижению намеченного результата. Метод – это процесс взаимодействия педагога и ученика, где полем деятельности является совершенствование физических, интеллектуальных, психических, личностных способностей ученика, его телосложение, развитие, эмоции, воля, поведение, при этом сам он выступает как объект и субъект педагогических воздействий.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;

Каждая из этих групп методов включает в себя разнообразные методические приемы, отражающие специфику, единичное и особенное каждого человека или группы лиц со сходными свойствами.

Изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в последнее десятилетие, характеризуются усилением внимания к проблемам реабилитации детей с нарушением осанки и плоскостопием, осознанием реабилитации детей как важной государственной задачи. В стадии активного роста у детей шести и подростков двенадцати-четырнадцати лет могут появиться дефекты осанки и плоскостопия. Дети с нарушением интеллекта имеют нервно-психическое недоразвитие из-за необратимого поражения головного мозга. Многочисленные исследования школьников показывают, что у таких детей недостаточно развиты психофизические качест-

ва: мышление, речь, память, зрительное восприятие. Все это сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Современной проблемой является так же дети имеющие патологические проблемы со зрением. В процессе адаптивного физического воспитания детей осуществляются специальные задачи, которые имеют коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а в случае необходимости, лечебно-восстановительную направленность. Поэтому важнейшим направлением в учебно-воспитательной работе с такими детьми является коррекция нарушений психофизического развития средствами физической культуры. Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде.

На мой взгляд, применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации. Следовательно, повсеместное внедрение в жизнь человечества АФК как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека.

Литература:

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.

2. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. - 179 с.
3. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры, 1984, № 6, с. 10-12.
4. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры /Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК. - 133 с.
5. Каган М.С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений. - М.: Политиздат, 1988. - 319 с.
6. Кузин В.В., Никитюк Б.А. Очерки теории и истории интегративной антропологии. - М.: ФОН, 1995. - 174 с.
7. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
8. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.
9. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.

**ХОДАКОВА А.
н.р. ШЕСТАКОВА Э.В.**

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МУСУЛЬМАНСКИХ СТРАНАХ

Проблемы воспитания подростков находятся в фокусе пристального внимания всех религий. Интерес к этим идеям, обращенность к религиозным истокам обусловлены переживаемым сегодня кризисом в духовной сфере и попыткой возвратиться к традиционным ценностным ориентирам.

В системе исламского вероучения проблема духовного и физического совершенствования личности находится в неразрывной связи с основными идеями, определяющими социально-этическое учение Ислама, согласно которому постижение глубины смысла священного Корана, хадисов Пророка позволяет человеку совершенствоваться духовно. При этом в его обязанности входит и физическое развитие, которое невозможно без организации здорового образа жизни, рациональных физических нагрузок, занятий спортом.

В физическом образовании мусульманских стран наблюдается ряд проблем:

1. Тесная связь эффективности физического воспитания с демографической политикой.

2. Ограниченность материально-технической базы физического воспитания.

3. Высокая наполняемость классов в целом ряде мусульманских стран, что сказывается и на эффективности физического воспитания.

4. Нерешенность проблемы сочетания массовости физического образования, базирующейся на школьном классе как основной форме организации учебного процесса, и необходимости индивидуализации процесса обучения для каждой отдельной личности в соответствии с особенностями его организма.

Однако, роль социальных факторов в физическом воспитании школьников стран Арабского региона до сего времени не изучена, хотя в большинстве случаев имеет место раздельно обучение мальчиков и девочек. В Египте, Ираке, Иордании, Тунисе, Алжире, Марокко смешанных школ около 5%. В Йемене, Ливии, Катаре, Дубае, уроки физкультуры проводятся отдельно. В некоторых странах уроков физической культуры для девочек нет вообще (Йемен). Спортивные залы имеются только в Эмиратах, Саудовской Аравии, Кувейте: то-есть в богатых нефтедобывающих странах Персидского залива. В остальных странах в абсолютном большинстве случаев занятия проходят на открытых площадках с грунтовым, песчаным или асфальтовым покрытием при очень высоких температурах воздуха, а в некоторых странах и высокой влажности. При отсутствии правильных методик у преподавателей физической культуры, недостаточной их профессиональной осведомлённости в том, как преподавать в условиях определённого климата, возможно нанесение непоправимого вреда детям, школьникам, студентам, с которыми данный преподаватель проводит занятия. Таким образом, очень многое зависит и от профессиональной подготовки преподавателей и учителей.

В таких странах как Йемен и Судан, наполняемость классов свыше 40 учеников, а иногда в классе может быть и 100 учащихся. Так же это и ослабляет контроль учителя над тем, чтобы все учащиеся правильно выполняли физические упражнения или вообще их выполняли.

Учитель-предметник не участвует в процессе физического воспита-

ния. Перемена 15 мин, одна большая в 30 минут после третьего урока. Во всех странах разделение на возрастные группы единое: начальная школа с 1 по 6 класс с возрастом от 7 до 12 лет; средняя школа от 6 по 11 класс при возрасте учащихся от 12 до 18 лет. Во всех классах имеется 2 урока по 45 мин. В колледжах при возрасте учащихся с 19 по 22 года есть только один урок продолжительностью 2 часа.

Отмечается, что около 63% учащихся общеобразовательных школ имеют ослабленное здоровье и доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20-25%. Они призывают к увеличению количества часов на уроки физического воспитания в школе, выделяют его из других предметных дисциплин.

Отсюда представляется необходимой продуманная дифференциация содержания, объёма и интенсивности физических нагрузок в связи с их биологическим, а не паспортным возрастом, индивидуальными моторными способностями и возможностями, социально-экономическими и климато-географическими условиями проживания. В отношении физического воспитания дошкольников с этими идеями перекликается концепция ненасильственной парадигмы системы физического воспитания. Её основные признаки: признание свободы, права на выбор; саморегуляция и самоактуализация, отсутствие эмоциональных барьеров между воспитанником и воспитателем; сотрудничество и сотворчество. Для решения этой проблемы в глобальном масштабе необходима фундаментальная проработка проблем типологизации физической активности школьников, оптимизации режимов физической тренировки на основе компьютеризации учебно-тренировочного процесса, разработки общей методологии инженерно-технического и медико-биологического обеспечения процесса физкультурного воспитания.

По моему мнению, в физическом воспитании школьников существуют несколько важнейших задач:

Первая: обеспечить детям такой объём двигательной активности, который им необходим для сохранения здоровья, умственной и физической работоспособности и даёт возможность эффективно овладевать жизненно важными навыками и качествами.

Вторая: повысить эффективность учебно-воспитательного процесса.

Я считаю, что решение этих задач связано с поиском путей дифференцированного подхода к учащимся, необходима разработка ряда новых

методик обучения, ведь воспитательные задачи не могут быть решенными, если физическому развитию подрастающего поколения не уделяется должного внимания.

И третья: необходимость государства выделить достаточное количество денежных средств для того, чтобы усовершенствовать материально-техническую базу физического воспитания.

Литература:

1. Издательство "Арабское возрождение". Исследования по демографии. - Бейрут, 1981.
2. Рисан Х.М. Физическое воспитание. Дом Востока. - 1989. -500 с.
3. Рисан Х.М. Султан Ф. Программа совершенствования физического воспитания. Багдад. 1985. - С. 14 - 18.
4. Рисан Х.М., Сайр Д. Влияние спортивных тренировок на сердечную деятельность. 1994. - С. 4-21.
5. Баймурзин, Хамит Хаирварович. Тюркская народная педагогика физического воспитания, 2001. –368с.

**ЧЕМЕРИС А.
н.р. ШЕСТАКОВА Э.В.**

ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Большую часть потенциала российского общества первой половины XXI века будут составлять сегодняшние дети дошкольного возраста. Дошкольный возраст является значимым этапом становления способностей человека - двигательных, познавательных, творческих и других, так как этот этап развития связан с созреванием необходимых для их развития органических структур и формированием крупных функциональных органов. В этом периоде происходит совершенствование работ всех анализаторов, развития и функциональная дифференциация отдельных участков коры головного мозга, связи между ними и органами движения, что создает благоприятные условия для начала формирования у ребенка общих и специальных способностей.

В этом периоде происходит совершенствование работ всех анализаторов, развития и функциональная дифференциация отдельных участков

коры головного мозга, связи между ними и органами движения, что создает благоприятные условия для начала формирования у ребенка общих и специальных способностей. Развитие способностей ребенка осуществляется в процессе специально организованного воспитания и обучения. Важнейшей качественной характеристикой системы дошкольного воспитания является состояние здоровья воспитанников дошкольного образования учреждения. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков, за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшилось: снизилось количество детей абсолютно здоровых (23.2% до 15,1%); увеличилось число детей, имеющих различные отклонения состояния здоровья (с 69% до 67.6%) и хронические заболевания (с 15.9% до 17.3%).

Изменения, произошедшие в политическом укладе страны, потребовали серьезных реформ в системе дошкольного образования. В перечне причин, определяющих, по мнению многих ученых, сложившуюся ситуацию, называются снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие. В то же время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях. Известно, что многие предпатологические состояния детей можно профилировать средствами физического воспитания, и в этой связи специалисты считают, что данная система функционирует недостаточно эффективно. Сложившаяся в системе физического воспитания детей дошкольного возраста ситуация вызвала острую потребность в ее совершенствовании, позволяющем уменьшить или полностью нейтрализовать указанные негативные тенденции.

Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка. Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. В связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения

обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

В Отечественной истории совершенствования научно-методических основ физического воспитания дошкольников второй половины XX века можно выделить два основных этапа: 1951 год- 1990-е гг.; 1991 год - наши дни. 1950-е и 1960-е годы, по моему мнению, были плодотворными в развитии физического воспитания дошкольников. На этом этапе стало функционировать большинство отечественных физкультурно-образовательных учреждений и физическому воспитанию дошкольников как учебной дисциплине уделялось значительно большее внимание, чем на современном, втором, этапе (с 1991 года). Второй этап, продолжающийся и в наши дни, ознаменован рядом характерных для всех сторон жизни страны в последнее десятилетие особенностей. Начало 1990-х годов характеризовалось общим спадом в экономике, гиперинфляцией и негативизмом. Это отразилось на состоянии системы дошкольных учреждений: детские сады из-за недостатка государственного финансирования были вынуждены повышать плату, низкая платёжеспособность основной массы населения вынуждала родителей оставлять детей дома, и о системном физическом воспитании дошкольников в те годы говорить не приходится. В наши дни возрождающаяся система дошкольного образования ставит следующие приоритеты: гуманизация дошкольного образования; приоритет здоровья и эмоционального благополучия ребенка; развитие личности ребёнка в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями, обеспечение его права на игру; приобщение детей к общечеловеческим ценностям. На современном этапе активно происходит обновление содержания дошкольного образования.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи: оздоровительные; образовательные; воспитательные. Успешное решение этих задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физической культуры. Рассматривая организационные основы образования дошкольников в области физической культуры, необходимо учитывать, что физическое воспитание дошкольников складывается из двух основных составляющих: основного и дополнительного образования. При этом содержание дополнительных образовательных услуг в области физической культуры для детей определяется возможностями дошкольного учреждения и желанием родителей.

Актуальность проблемы организации и содержания инновационной деятельности в современном дошкольном учреждении не вызывает сомнения. Анализируя инновационные процессы в системе дошкольного образования, можно заметить, что не все инновационные процессы, происходящие в физической культуре дошкольников, могут быть определены как положительные и выделить 8 главных, на мой взгляд, современных проблем.

Первая проблема состоит в том, что с принятием "Временного положения об организации работы руководителя физического воспитания в дошкольном учреждении" во многих дошкольных учреждениях появились специалисты в области физической культуры, что заметно повысило эффективность физкультурно-оздоровительной работы. В то же время на должность руководителя физического воспитания стали приходить педагоги, хоть и имеющие профессиональное физкультурное образование, но не всегда понимающие специфику работы с детьми дошкольного возраста. Второй проблемой работников по физической культуре современного дошкольного учреждения является появление огромного числа технологий, большинство из которых можно применять в работе с детьми дошкольного возраста очень осторожно. Следующая проблема - подготовка детей к обучению в школе. Четвертая проблема физической культуры дошкольников - диагностика их физического состояния. Пятая проблема – это взаимодействие с семьей в процессе физического совершенствования ребенка - еще одна проблема, волнующая педагогический коллектив дошкольного учреждения. Шестая проблема состоит в том, что сегодня подготовка руководителя физического воспитания ориентирована на работу со здоровыми детьми. В то же время количество коррекционных, санаторных и интернатных учреждений увеличивается с каждым годом. В настоящее время в дошкольных учреждениях в подавляющем большинстве случаев можно наблюдать занятия по физической культуре, доминантно связанные только с реализацией двигательной активности детей и это является седьмой проблемой. И последняя, но не малозначимая проблема инновации физической культуры в дошкольных российских учреждениях является то, что в современных условиях изменение ранее сложившейся системы образования, когда взят курс на создание вариативной, открытой системы образовательных услуг, проблема разработки образовательных стандартов приобретает особое значение. При этом для дошкольных образовательных уч-

реждений она не имеет аналогов в мировой практике. Но решить данные проблемы представляется возможным:

Первое – это создание условий в соответствии с современными требованиями:

- нормативно-правовые,
- перспективно-целевые,
- потребностно-стимулирующие,
- информационно-коммуникативные;

Второе - совершенствование системы взаимодействия с семьями воспитанников

Третье - психолого-педагогическое сопровождение воспитания и развития дошкольника, подготовки к обучению в школе и к жизни на дальнейших этапах развития;

Четвертое - разработка тестирования, включающая небольшое количество тестов, простых в использовании и имеющих сильную корреляцию с основными показателями здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Пятое – финансовая поддержка государства:

Шестое – создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы:

Седьмое – разработка специальных стандартов физического воспитания в детских садах.

Напоследок можно сказать, что из выше перечисленного мы видим, что в профессиональной деятельности специалистов дошкольного учреждения гармонично сочетаются и интегрируются традиционные формы взаимодействия с инновационными. Вся система воспитательно-образовательной деятельности специалистов дошкольного учреждения носит системный характер, отражает выраженный инновационный курс, направленный на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование базовой культуры. Характер инновационной деятельности наших педагогов можно определить как комбинаторный: традиционные формы и методы воспитательно-образовательной деятельности сочетаются с изменённым содержанием, с внедрением новых образовательных технологий. Инновационная деятельность педагогов исполняет роль пускового механизма ДОУ, становится условием его развития.

Литература:

1. Майер А.А. Управление инновационными процессами в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
2. Сластенин В.А. Психолого-педагогический практикум. М., 2010.
3. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. М., 2009.
4. <http://www.moluch.ru/archive/27/2951/>
5. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65635b2ac68a4d53b88421206c36_0.html
6. Юсуфбекова Н.Р. Общие основы педагогической инноватики. М., 2008.

**ЧЕРНЫШОВА Д.
н.р. ОВЕРКО А.Ю.**

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

В условиях интеграции отечественной высшей школы в европейскую систему высшего образования значительно возрастает роль технологического развития физической культуры, так как только своевременная смена педагогических технологий может обеспечить повышение качества физической культуры в целом.

Стало очевидно, что старые формы физической культуры одряхлели, обесценились ее базовые ценности. Наметившийся разрыв между требованиями к содержанию физической культуры, наряду с ревизией ее базовых ценностей, указывают на признаки переживаемого в данной культурной сфере кризиса. Совершенно очевидной стала и слабость теории физкультурного образования, построенная на принципе рефлексии.

Основная ошибка сделанных шагов в модернизации физической культуры – их абстрактный характер. В новых условиях вузы продолжают действовать в рефлексивном режиме, ориентируясь, главным образом, на проблемы ресурсного обеспечения учебного процесса, в меньшей степени занимаясь обоснованием стратегии развития физической культуры. Поэтому сегодня необходимо критически переосмыслить современную теорию и практику физкультурного образования студентов.

Следует признать, что коэффициент отдельных компонентов физической культуры, например, студенческого спорта, остается достаточно высоким. В этой связи актуально внедрение его технологий, например, «спорта для всех» («sportforall»), «спорта для каждого» («sportforeveryone»); «fitness» (с англ. быть в форме), «trim» (от глагола totrim – приводить в порядок), «newgames» (новые игры, такие как стритбол, пляжный волейбол, и др.), «greensport» («зеленый спорт» - альпинизм, ориентирование, скалолазание и др.), «moveforhealth» (движение ради здоровья), востребованных студентами многих европейских вузов.

Технология в широком смысле – это организация сбалансированной по организационным, материальным, информационным и кадровым ресурсам, эффективно развивающейся системы физической культуры, отвечающей современным запросам студенческой молодежи. Она охватывает всю совокупность процессов формирования высоких физических кондиций студентов, с помощью которых реализуется целостность обучения и спортивной тренировки, регулирующих операционный состав двигательной деятельности студентов, ее структуру и развитие.

Говоря о технологии, внимание акцентировано на гарантированном конечном результате при выполнении определенного набора действий. Однако одна и та же технология в руках разных исполнителей может каждый раз выглядеть по-иному: здесь неизбежно присутствие личностной компоненты мастера, особенностей контингента учащихся, их общего настроения и психологического климата в коллективе. Результаты, достигнутые разными педагогами, использующими одну и ту же технологию, будут различными, однако близкими к некоему среднему индексу, характеризующему рассматриваемую технологию.

Особое значение имеет авторская идеология, придающая содержанию учебно-тренировочного процесса личностно-ориентированный характер с учетом многообразия видов и форм физической культуры. Спортивно ориентированные технологии (например, технологии «SportsEngineering») ориентированы на дидактическое использование научного знания, научную организацию педагогического процесса с учетом эмпирических инноваций преподавателей и направлены на достижение высоких спортивных результатов.

Высокий педагогический потенциал в спортивной реструктуризации педагогического процесса имеют методические приемы, воссоздающие в

тренировке конкретные ситуации соревновательной деятельности студентов - типа «SportsCasestudy» и «Actionlearning». Они позволяют объективно определить лимитирующие факторы подготовленности студентов, наметить конкретные шаги к их преодолению.

Обучающие технологии типа innovativelearning направлены на коррекцию взаимодействия опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем. Предусмотрено широкое использование комплексов специальных упражнений с заданными и вариативными параметрами, скорости и темпа. Рабочие программы аэробной направленности (с низкой - Lowimpact и высокой - Highimpact нагрузкой) могут быть представлены как в виде модульных программ, обеспечивающих не только повышение мощности гемодинамической системы организма, развитие емкости аэробного механизма энергообеспечения, но и быть частью комплексных занятий, сочетающих различные варианты аэробных и смешанных нагрузок.

Спортивная специфика учебно-тренировочного процесса предусматривает освоение более высоких объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, их оптимизацию и сбалансированность. Повышенная энергоемкость осваиваемых физических нагрузок приводит к устойчивым морфологическим изменениям, повышению мощности важнейших функциональных систем организма, и укреплению иммунных систем.

Специалисты по физической культуре все чаще пользуются терминами «инновационная технология», «авторская программа», «экспериментальная методика», а также различные сочетания этих слов.

Сегодня наблюдается повышение интереса специалистов по физической культуре к разработке новых вариантов педагогического процесса, в описании и распространении своего опыта.

Авторская программа должна быть действительно новой, то есть строиться на принципиально других позициях, а не предлагать использовать в рамках старой программы новое (модное) содержание. Принято условно считать, что привнесение в программу изменений менее 50 % является ее модификацией, то есть видоизменением в зависимости от существующих условий. Если изменения охватывают от 50 до 75 % материала - экспериментальной и лишь более 75 % (то есть, по сути, совершенно новое видение деятельности) - авторской. Рассмотрение с этих позиций программ по физической культуре, появляющихся в печати, показывает, что большинство из них - вариации известных программ.

Частое использование прилагательного «инновационная» в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре. Для понимания этих процессов необходимо определиться в понятиях «новшество», «новация», «инновация».

Новшество - это новое (новая идея) в практике какой-либо деятельности, в частности, в образовании. Новация - это первая реализация новшества в естественных условиях, т.е. новация – это новшество, которое опробуется в рамках экспериментальной работы. Инновация – это внедренное, распространенное в практике образования новшество. Особенности распространения новшества заключаются в следующем: новшество адекватно осознается не сразу; готовность новшества к распространению связана с наличием образца; новшество в процессе распространения меняется, превращаясь в семейство схожих инноваций, воспринимаемых специалистами первоначально как одно и то же, и только затем дифференцируемых; общественные настроения и общественное мнение выступают катализаторами распространения новшества. Появление и распространение инновационных технологий в физической культуре носит преимущественно стихийный характер и часто сопровождается созданием вокруг некоторых из них искусственной атмосферы ажиотажа и сенсационности.

Литература:

1. Дубровский В.И. Физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. – 608 с.
2. Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики. – М.: Творческая педагогика, 1993. – 66 с
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев / Под ред. проф.С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

**ТВОРЧЕСТВО МОЛОДЫХ.
ВЕСТНИК СТУДЕНЧЕСКОГО НАУЧНО-ТВОРЧЕСКОГО
ОБЩЕСТВА КСЭИ**

Выпуск 96

**ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СОВРЕМЕННОМ
ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Подписано в печать 22.08.2014.
Формат бумаги 60x84 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 5,25.
Тираж 100 экз.

Издательство Кубанского социально-экономического института
Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии
Кубанского социально-экономического института

Кубанский социально-экономический институт
350018 г. Краснодар, Камвольная, 3.