

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КУБАНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ



ТВОРЧЕСТВО МОЛОДЫХ

Вестник

студенческого научно-творческого общества КСЭИ:
материалы XVIII Международной межвузовской
студенческой конференции
13 апреля 2015 г.

ВЫПУСК СТО ДЕВЯТЫЙ

Краснодар, 2015

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
М.И. Ленкова, кандидат экономических наук
В. Иншаков, председатель Совета СНТО

**ТВОРЧЕСТВО МОЛОДЫХ. ВЕСТНИК СТУДЕНЧЕСКОГО
НАУЧНО-ТВОРЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА КСЭИ:** материалы XVIII Между-
дународной межвузовской научно-творческой студенческой конференции 13
апреля 2015 г. / под науч. ред. А.В. Жинкина. Краснодар: КСЭИ, 2015. 80 с.

Настоящий, очередной вестник студенческого научно-творческого обще-
ства КСЭИ – сборник статей студентов-участников и докладчиков XVIII Между-
народной межвузовской научно-творческой студенческой конференции. В сбор-
нике опубликованы материалы, посвященные инновациям и традициям в совре-
менном физкультурном образовании.

Печатается по решению научно-методического и редакционно-изда-
тельского Советов КСЭИ.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Алексеева С.</i>	5
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<i>Астахов Н.</i>	9
БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФК В ВУЗАХ	
<i>Борзенкова Д.</i>	11
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ. ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ	
<i>Володина В.</i>	14
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	
<i>Гиш А.</i>	19
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ	
<i>Деревянко К.</i>	22
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Еремеева Д.</i>	25
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ (МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)	
<i>Ерёменко З.</i>	27
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА	
<i>Ерёменко З.</i>	30
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РОССИИ И В США	
<i>Кириченко А.</i>	35
МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Курт-Аметова А.</i>	38
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ	
<i>Макаренко Н.</i>	43
ПУТИ К УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТА	
<i>Макаренкова А.</i>	46
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО	

ВОСПИТАНИЯ	
<i>Манаширов А.</i>	50
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА	
<i>Остапенко В.</i>	52
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Папазян С.</i>	55
ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЙ	
<i>Пикалева Ю.</i>	57
СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<i>Пшеничный А.</i>	59
ЗДОРОВЬЕ В ИЕРАРХИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ КУЛЬТУРНОГО ЧЕЛОВЕКА	
<i>Солоха Г.</i>	62
ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<i>Стадникова А.</i>	65
ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Стрельникова А.</i>	68
ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ОБУЧЕНИЯ И РЕАКЦИЯ НА НИХ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА	
<i>Титовец О.</i>	70
ЛФК ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	
<i>Титовец О.</i>	73
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ	
<i>Ходакова А.</i>	75
СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ВОПРОСАМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ	

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье - это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психо-эмоциональным нагрузкам.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни – это единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

— Режим труда и отдыха

Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Систематическое несоблюдение правильного режима труда и отдыха может привести к переутомлению, когда признаки утомления выражены значительно и не исчезают в течение свободного от работы времени. При этом обычный отдых не восстанавливает нарушенную работоспособность организма. Переутомление — это патологическое состояние организма, которое можно устранить только продолжительным отдыхом.

— Организация сна

Мало спящим людям для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5–6 ч сна. Это, как правило, люди энергичные, активно преодолевающие трудности, не задерживающие чрезмерно внимание на неприятных переживаниях. Много спящие люди нуждаются в 9 ч сна и даже более. Это преимущественно люди с повышенной эмоциональной чувствительностью.

Если ложиться спать позже 10 часов вечера, то будут нарушены функции разума. А у тех, кто привык укладываться спать после 11 часов вечера, интеллектуальные способности снижаются постепенно и постоянно. Заметить взаимосвязь между периодом сна и недостаточным мыслительным процессом невозможно сразу, поскольку нарушенная смена периода сна и бодрствования даст о себе знать со временем. Кроме того, о нарушениях умственных функций

мозга можно сказать по тому, как снижается аппетит, снижаются сексуальные желания, и повышается агрессивность.

Согласно выводам ученых, человек, который не соблюдает правильный режим своего дня и который не спит с 11 часов вечера до часу ночи, страдает ослаблением жизненной силы. В результате отсутствия сна в этот временной промежуток происходит расстройство нервной системы, ослабляется мышечная система. В результате такого неправильного режима сна и бодрствования у человека проявляется агрессия, снижается аппетит, во всем теле чувствуется слабость и вялость, появляется пессимизм и депрессивные настроения. Из-за таких нарушений нередко возникают психические расстройства, поэтому в полночь нужно спать.

Отсутствие сна и отдыха в промежуток между часом ночи и тремя часами утра приводит к отсутствию эмоциональной устойчивости и эмоциональных сил. Такие люди склонные к агрессивности и раздражительности.

— Режим питания

Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами), между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Ненадлежащие пищевые привычки и постоянно нарушаемые правила здорового питания увеличивают риск и частоту хронических заболеваний среди подростков. Серьезную обеспокоенность вызывает увеличение уровня ожирения и связанных с ожирением заболеваний, таких как сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. А, например, рацион с недостаточным поступлением железа увеличивает частоту железодефицитной анемии.

— Организация двигательной активности

Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Низкая физическая активность

Гиподинамия — пониженная физическая активность — свойственна современной городской цивилизации. Между тем для здорового человека необходима систематическая физическая нагрузка, начиная с детского и подросткового возраста. Гиподинамия ведет к детренированности регуляторных механизмов, снижению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, нередко к падению работоспособности и ослаблению защитных функций организма.

Недостаточная физическая активность часто сочетается с ожирением. При малой физической активности ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы даже к легким нагрузкам. У физически малодетельных

людей частота сердечных сокращений в среднем на 10—20% выше, чем у физически активных. Учащение же сердечного ритма на 5—10 ударов в минуту приводит к добавочному числу сокращений только за одни сутки на 7—14 тыс. Эта дополнительная работа совершается постоянно в покое, объем ее резко возрастает при физической нагрузке. Исследования показали, что для лиц с высокой физической активностью вероятность получить инфаркт миокарда в 2 раза меньше и в 2—3 меньше вероятность умереть от него по сравнению с физически неактивными людьми.

— Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания

Знание правил и требований личной гигиены обязательно, для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др.

При невыполнении элементарных требований санитарии, гигиены, закаливания в организме образуется ряд проблем.

Это и проблемы с кожным покровом, а также и с внутренними органами.

— Профилактика вредных привычек

Барьером к возникновению стремления к появлению вредных привычек является образование внутреннего культурного стержня личности, ее нравственных ценностей, постоянная потребность в трудовой деятельности, четкой организации своего учебного труда и отдыха, активное включение в жизнедеятельность разнообразных средств физической культуры и спорта.

Вредные привычки напрямую влияют не только на поведение и психику человека, но и на общее состояние здоровья. Наиболее опасные привычки – это пристрастие к наркотикам, алкоголю и табаку. Такие привычки специалисты склонны называть болезнями.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

1. инъекционные наркоманы рано или поздно заболевают ВИЧ-инфекцией, передающейся через нестерильные иголки;
2. женщины, принимающие наркотики или алкоголь, не могут родить здоровых детей;
3. курение является серьезным фактором риска развития онкологических, бронхо-легочных и сердечно-сосудистых заболеваний.

— Культура межличностного общения

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, – ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности.

Проблема культуры межличностного общения обусловлена следующими обстоятельствами: общим развитием человеческой цивилизации, прогрессом материальной культуры, что активно влияет на развитие духовной культуры.

— Психофизическая регуляция организма

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей.

Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца. Как избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции? Избавиться от них можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства, полезна для здоровья человека.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

К факторам, определяющим здоровый образ жизни, можно отнести следующие: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание организма, профилактика вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Организм человека прекрасно сбалансирован. Нам необходимо вполне определенное количество физической нагрузки, не больше и не меньше, вполне определенное количество разнообразных питательных веществ, определенное время сна и отдыха. Если этого получает человек много или мало, тогда нет равновесия. А если нет равновесия, нет здоровья и благополучия.

Литература:

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. СПб.: Изд-во «РЕ-СПЕКС», 1994г., -382с.
2. Ключев Б. Болезни века. СПб.: Питер., 1997г., -210с.
3. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье.: М: Медицина, 1984г. – 80с.
4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 336с.
5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для вузов. М.: Тесей, 2003. – 528 с.

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФК В ВУЗАХ

В XXI веке проблема спорта и здоровья в целом невероятно актуальна. Стало модно быть спортивным и здоровым человеком. Высокие физические показатели являются средством самовыражения у молодёжи, особой культурой. Именно поэтому развитие спорта в учебных заведениях просто необходимо. Одной из замечательных развивающих игр является баскетбол. Однако занятие им на территории ВУЗов не всегда возможно из-за ряда проблем: нет баскетбольной площадки, студенты в связи с плохим физическим здоровьем неспособны играть, отсутствует тренер и т.п. К счастью, в последнее время государство активно поддерживает спорт, и вполне возможно, что это поможет решить множество проблем.

Баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу института, но и эффективным средством физического воспитания. Он, как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности и активизма.

Для студентов, желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка включает в себя прежде всего:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств и т. д.

Специальная физическая подготовка — это подготовка, направленная на непосредственное овладение навыками игры (ведением мяча, передачей пасов, забрасыванием мяча в корзину и т. д.).

Более того, физическая подготовка располагает спектром средств, необходимых для достижения оптимального результата. В частности, это:

- силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища (именно сила играет ключевую роль в овладении навыками игры, поэтому именно её развитию следует уделять особое внимание с первых этапов подготовки);
- упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой) (благодаря выносливости спортсмены спо-

способны долгое время выполнять специфические игровые действия на высшем уровне. Следовательно, на выносливости также необходимо акцентировать большое внимание);

- упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения (быстрота является ключевым элементом в баскетболе, а также является одним из важнейших качеств баскетболиста. Поэтому следует работать над реакцией на мяч);

- упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости (ловкость — это совершенная координация, подконтрольность действий в соответствии с изменяющейся обстановкой игры. Развитие ловкости позволит без труда обходить соперников и осуществлять качественные передачи);

- упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости (чем больше амплитуда движений отдельного игрока, тем эффективней игра всей команды).

Таким образом, невозможно развить двигательные способности без соответствующей физической подготовки, которая является сердцевинной физических навыков.

Исходя из вышесказанного можно отметить, что без физической активности попросту невозможно нормальное физическое, а также психологическое развитие человека.

Для студентов ВУЗов физическая активность является не просто способом поддержать форму, но и средством эмоциональной разгрузки, и зарядом энергии.

Игра в баскетбол по истине является таким средством. Более того, баскетбол развивает у студентов целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т. д. Также физические упражнения, основанные на данной игре, способствуют поддержанию и улучшению физической формы студентов, положительно влияют на их здоровье.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и Спорт.
2. Левин В.М. Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом [в школьной секции] // Физ. Культура в школе.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. Культуры. — М.: Физкультура и Спорт.
4. Физическая подготовка спортсменов. // Под общей редакцией Дьячкова В. М. — М.: Физкультура и Спорт.
5. <http://www.nauchforum.ru>
6. <http://www.wikipedia.org>
7. <http://www.basket23.ru>

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ. ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ

Еще много-много лет назад в разных странах люди собирались на городских площадях или пустырях и затевали игры с мячом, которые напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по несколько сот человек.

История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот «пробел» говорит только в пользу самого футбола — свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов земного шара. С очень давних пор интересовал людей вопрос: кто же изобрел эту игру? Археологические раскопки убедительно доказали, что некий «предок» футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи. Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами была любима китайскими воинами за две тысячи лет до нашей эры, и то, что прародителей футбола следует искать в Древнем Риме и в столь же древней Греции. Итак, футбол — одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому. Но, конечно же, ее наиболее древние разновидности, такие, как, скажем, римский «гарпастум» или грузинская «дело», воспетая Шотой Руставели, значительно отличались от игры, которая в XX веке завоевала всемирное признание.

Родоначальниками футбола считают англичан: именно здесь футбол впервые был назван футболом. И произошло это не при официальном признании игры, а при... ее запрещении. В 1349 г. король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов Лондона на то, что стрельба из лука, столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными и «беззаконными» играми наподобие футбола. Так футбол, впервые названный футболом, впервые официально впал в немилость. Должно быть, шерифы не особенно старались исполнять указы королей, если ровно через 40 лет Ричард II издал новый указ, запрещающий футбол во всем королевстве. Подобный закон в 1401 г. издает и Генрих IV. Но и его усилия наложить «вето» на полюбившуюся молодежи игру оказались тщетными. Генрих VIII идет дальше: карает даже владельцев полей, на которых проходили запрещенные игры.

А футбол продолжал жить. И именно в Англии в 1863 г. была образована первая в мире футбольная ассоциация и разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание. Здесь же появились и первые клубы футболистов. До этого памятного года все как бы мирилось с тем, что игрок в ходе состязания может брать мяч в руки. Но вот 26 октября 1863 г. в лондонской таверне на Грей Куин-стрит собрались представители новоиспеченных клубов, чтобы выработать новые правила игры. Некто Морлейот имени клубов Шеффилда представил проект пер-

вого футбольного кодекса из девяти пунктов. Пункты эти были компромиссными: подразумевали игру и ногами и руками. Но сторонники игры только ногами, согласившись для вида продолжать бурные дебаты, на следующем собрании — в Кембридже — выработали свой окончательный свод подлинно футбольных законов. 8 декабря 1863 г. эти законы вошли в силу. Три из тринадцати параграфов безоговорочно запрещали игрокам касаться мяча руками в самых различных ситуациях (даже вратарям). Так родился современный футбол. А приверженцы игры и руками и ногами выделились в новую ассоциацию — регбийную. Лишь в 1871 г. голкиперы получили право играть руками в пределах вратарской площадки, а спустя еще 31 год — на всей штрафной площади. Листая страницы истории, убеждаешься, что футбол в его современном виде рождением своим во многом обязан именно англичанам. Это они в 1878 г. дали права гражданства судейскому свистку (прежде арбитры подавали сигналы либо школьным звонком-колокольчиком, либо просто голосом). Да и сами судьи впервые появились на английских полях. Все спорные вопросы на заре футбольной юности решали капитаны команд. Англичане по предложению мистера Броди, владельца ливерпульской фабрики по производству рыболовных снастей, в 1890 г. «одежи» в сети футбольные ворота. Современный футбол в России узнали лет сто назад в портовых и промышленных городах. В порты его «завозили» моряки-англичане, а в промышленные центры — иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках России работало довольно много.

Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве. С 1872 г. берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече — первая нулевая ничья. С 1884 г. на Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии — так называемые международные чемпионаты Великобритании. Первые лавры победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане. Родоначальники футбола выиграли и три из четырех первых олимпийских турниров — в 1900, 1908 и 1912 г. В канун V Олимпиады будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды всухую разгромили сборную Петербурга — 14:0, 7:0 и 11:0. Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве — в 1909-м. Еще через год два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз.

Взгляните на футбольное поле во время матча. Игроки бегают и прыгают, падают и быстро встают, делают самые разнообразные движения ногами, руками, головой. Как обойтись тут без силы и выносливости, быстроты и ловкости, гибкости и расторопности! А сколько радости переполняет каждого, кому уда-

ется поразить ворота! Думаем, что особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Действительно, если для игры в баскетбол, волейбол, теннис, хоккей нужны специальные площадки и довольно много всякого инвентаря и приспособлений, то для футбола достаточно любого кусочка пусть и не совсем ровной земли и всего лишь одного мяча, неважно какого — кожаного, резинового либо пластмассового. Конечно, футбол захватывает не только радостью самих играющих, которым при помощи различных приемов все же удастся подчинить непокорный поначалу мяч. Успех в сложной борьбе на футбольном поле приходит только к тем, кому удастся проявить очень много положительных качеств характера. Если же не быть смелым, настойчивыми, терпеливым, не обладать волей, необходимой для ведения упорной борьбы, то ни о малейших победах не может быть и речи. Не проявил эти качества в непосредственном споре с соперником — значит уступил ему.

Очень важно и то, что спор этот ведется не в одиночку, а коллективно. Необходимость согласованных действий с товарищами по команде, помощи и взаимовыручки сближает вас, развивает желание отдать все силы и умение общему делу.

Привлекателен футбол и для зрителей. Когда вы смотрите игры высококлассных команд, наверняка не остаетесь равнодушными: футболисты ловко обводят друг друга, делают всевозможные финты или высоко взвиваются, ударяя с ходу по мячу ногой или головой. А какое удовольствие доставляют футболисты зрителям согласованностью действий. Разве можно остаться равнодушным, когда видишь, как умело взаимодействуют одиннадцать человек, каждый из которых имеет в игре разные задачи.

Интересно и другое: каждая футбольная игра — это загадка. Почему в футболе слабым иногда удается побеждать более сильных? Пожалуй, главным образом потому, что соревнующиеся в течение всей игры мешают друг другу проявлять мастерство. Иной раз сопротивление игроков команды, считающейся заметно слабее команды-соперницы, достигает такой степени, что сводит на нет возможность более сильных полностью проявить свои качества. Например, конькобежцы во время прохождения дистанции не становятся на пути друг друга, а бегут каждый по своей дорожке. Футболисты же встречаются с помехами на протяжении всей игры. Только захочет нападающий пробить по воротам, а откуда ни возьмись нога соперника, мешающая это сделать. А ведь выполнить тот или иной прием можно только в определенных условиях. Вы в этом убедитесь, как только начнете практические занятия с мячом. Например, чтобы пробить по мячу или остановить мяч, нужно удобно расположить опорную ногу, коснуться бьющей ногой определенной части мяча. А цель соперника — все время этому мешать. В таких условиях очень важным становится не только техническое мастерство, но и умение преодолевать сопротивление.

Ведь, по существу, вся игра в футбол из того и состоит, что атакующим всеми силами мешают обороняющиеся. И исход борьбы в поединках складывается далеко не одинаково. В одной игре успеха добиваются те, кто лучше выполняет приемы наступления, в другой — те, кто умеет упорно сопротивляться.

Потому никто никогда заранее не знает, как сложится борьба и тем более – кто победит. Вот почему так стремятся любители футбола попасть на интересный матч, вот за что так любим футбол.

Литература:

1. Акимов А. «Записки вратаря», Москва 1968
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.
4. Кардялис К., Александровичу Б. Конфликтность и сплоченность спортивных команд: диагностика и оптимизация межличностных отношений // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26. - № 1. - С. 71-78.
5. Кондратьев М.Ю., Кондратьев Ю.М. Социально-психологический феномен авторитета и отношения авторитетности в группе // Мир психологии. - 2006. - № 4. - С. 67-76.
6. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: Аспект Пресс, 2009.
7. Монахова К.В. Влияние индивидуально-коррекционной работы на взаимоотношения в спортивной команде // Мир образования - образование в мире. - 2009. - № 2. - С. 253-259.
8. Петухов О.В. Взаимоотношения в спортивной команде // Вестник Пермского университета. - 2007. - № 6. - С. 192-196.
9. Футбол: Справочник / Авт. – сост. Чумаков Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Все о спорте. Справочник, 2-е изд., в 3-х т. – М.: Физкультура и спорт, 1988
11. Мягченков Н.И. Мини футбол: Справочник – М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Ожегов С.И. Словарь русского языка – М.: «Русский язык», 1988.
13. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия – М.: «Радуга», 1982.

В. ВОЛОДИНА
н.р. А.Ю. ОВЕРКО

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Вильямс Морган жил в небольшом американском городке Гелиоке. Морган был преподавателем колледжа. Для своих учеников он придумал игру. Суть ее оказалась несложной. Между двумя столбами натягивалась веревка. По одну и другую сторону очерчивались две квадратные площадки. Игроки делились на две команды. Каждой команде трижды разрешалось касаться мяча руками. Таким образом, третьим касанием мяч нужно было перебить через веревку на сторону противников. И не просто перебить, а постараться сделать это так, чтобы соперники не смогли его принять. Как только мяч падал на землю, или пролетал под веревкой, или одной команде не удавалось тремя ударами перебросить мяч противникам, другой команде засчитывалось очко.

Итак, рождение игры состоялось в 1895 году. Но волейбол не прижился в Америке. Он не выдержал конкуренции с другими, чисто американскими, играми, такими, как бейсбол, баскетбол и американский футбол. Волейбол оказался пасынком в заокеанской спортивной семье. Забегая вперед, можно отметить, что и в настоящее время волейбол не пользуется популярностью у себя на родине. Сборные команды США лишь изредка принимают участие в международных соревнованиях по волейболу, да и то занимают места где-то в конце турнирной таблицы.

Второй родиной волейбола стала Европа. Здесь он обрел миллионы поклонников, на европейских площадках мужала эта игра, развивалась ее техника и тактика. Спортивная история не сохранила в своих архивах точной даты, когда волейбол приплыл из-за океана. Но известно, что где-то в пятнадцатых годах нашего столетия летающий мяч («волей» — летать, «бол» — мяч) появился в Европе.

К тому времени правила игры были уже примерно такими же, как в наши дни. Прямоугольная площадка 18X9 метров делилась средней линией на два квадрата. Над средней линией натягивалась сетка (верхний край на высоте — 243 см для мужчин и 222 см для женщин). Каждая команда состояла из 6 спортсменов. Командам разрешалось бить по мячу не более трех раз, причем один и тот же игрок не мог касаться мяча дважды подряд. Встречи проводились из трех партий. Для победы в партии нужно было набрать пятнадцать очков и выиграть две партии. Эти правила существуют и сейчас, с той только разницей, что матчи сильнейших команд проводятся из пяти партий и побеждает та команда, которая сумеет выиграть три партии.

Почему волейбол вдруг полюбился европейским спортсменам? Чем их прельстила новая игра? Право же, ответить исчерпывающе на эти вопросы, наверное, невозможно, как нельзя установить, почему одним нравится коллекционировать почтовые марки, а другим собирать этикетки от спичечных коробков. А впрочем...

В волейболе есть много индивидуальных особенностей, которых не найти в других играх. Во всех командных играх спортсмен может владеть мячом какое-то время, обдумывая дальнейшие действия. В волейболе же мяч нельзя задерживать ни на секунду — его нужно отбивать, давая пас кончиками пальцев, или посылать ударом на сторону соперников. В футболе, в баскетболе вы можете много раз перебрасываться мячом с партнерами, пока не сложится благоприятная обстановка для атаки. В волейболе возможности для маневров ограничены: команда может только трижды коснуться мяча. Но это все, так сказать, внешние отличительные черты волейбола. А вот главное его преимущество над другими командными играми: волейбол не знает защитных вариантов игры. Стихия волейбола — атака.

Так вот, в волейболе не существует никаких защитных вариантов: природа игры, ее внутреннее содержание таковы, что только атакуя можно выиграть. Как бы сильно ни играла команда в обороне, она не имеет шансов на победу, если ее нападающие не будут результативно завершать атаки. Ведь отражая

натиск противников, принимая их подачи и удары, вы еще не выигрываете очки. Очко можно получить только в том случае, когда мяч, посланный нашей командой, упадет на стороне соперников или они, принимая его, совершат ошибку. А это возможно при одном условии: наша команда должна атаковать. Конечно, бывает, что и блокируя нападающих соперников, то есть обороняясь, удается взять очко, но блокирование в волейболе — это не пассивная защита. Это тоже своеобразное нападение.

Несомненно, что такой наступательный дух игры больше всего привлекает к себе любителей спорта. К тому же инвентарь и правила волейбола несложны и доступны всем. Неудивительно, что в нашей стране волейбол входит в тройку самых массовых и популярных видов спорта.

Волейболист должен быть хорошо физически подготовлен. Причем волейболисту нужны специфические выносливость, прыгучесть, скорость и сила. Спортсмен может хорошо пробежать двадцать километров на лыжах, но это еще не означает, что у него хватит выносливости сделать двести прыжков за тренировку. Последний прыжок будет намного ниже первого. А ведь сетка натянута все время на одной высоте. Спринтер может быстро пробегать стометровку, но он будет опаздывать к мячу, если только специально не тренировался в рывках в стороны или даже назад. Волейболисту же порой, гонясь за мячом, приходится стартовать из положения лежа в забеге на три-четыре метра.

Встречи мастеров обычно длятся не менее двух часов. Чтобы сохранить способность точно пасовать, тоже нужна выносливость. Мы уже говорили, что передачи — это основа, фундамент волейбола. Особенно первые передачи. Соперники вводят мяч в игру, не просто перебивая его через сетку. Подача стала в последние годы очень грозным оружием. Сначала большой популярностью пользовалась верхняя боковая подача. Игрок становился боком к сетке, подбрасывал мяч и резко бил его над головой, наваливаясь на мяч всей тяжестью тела. Словно ядро, мяч со свистом летел на сторону противника, едва не касаясь сетки. Трудно принять такую подачу, не сделав ошибки. Но ведь нужно не просто принять мяч, а сделать это так, чтобы партнеру было удобно распасовать его на завершающий удар.

В 1949 году состоялся первый розыгрыш чемпионата мира среди мужских команд. Сборная СССР завоевала золотые медали. Но настоящий триумф пришел к советским волейболистам в 1952 году. В Москве одновременно проводились женский и мужской чемпионаты. Обе наши сборные провели соревнования без единого поражения. Советские команды отличались от соперников не только большим мастерством, но и умением играть коллективно, дружно, когда каждый волейболист раскрывает на площадке весь свой талант. Мир был поражен искусством советских волейболистов. Сразу же после выхода на международную арену мы стали ведущей волейбольной державой.

Несомненно, что усилия советских специалистов, сделавших, как никто другие, много для развития мирового волейбола, сыграли свою роль в признании волейбола как олимпийского вида спорта. На Олимпиаде в Токио эта игра была чрезвычайно популярной. И тем почетнее оказались достижения сборных

команд СССР. Волейболисты вернулись домой с золотыми медалями, волейболистки заняли второе место.

Волейбол нередко называют «воротами в спорт». Он своей доступностью привлекает к себе начинающих физкультурников, которые потом, познав себя ближе со спортом, переквалифицируются, так сказать, начинают заниматься другими видами. Можно услышать, как иногда волейбол пренебрежительно именуют «дачной игрой». Такая, вроде бы нелестная, оценка на самом деле лучшая характеристика для любого вида спорта. В самом деле, разве это не признание простоты и популярности игры, если она пользуется признанием и у отдыхающих, не считающих себя спортсменами, и у людей регулярно занимающихся спортом? Волейбол тем и замечателен, что удовольствие от игры, пользу от физических нагрузок в одинаковой степени получают люди разного возраста, подготовки и физического развития. Характер игры таков, что ребята пионерского возраста, проведя матч, даже если они специально не готовились к соревнованиям, устанут в меру. Поскольку мастерство начинающих невысоко, то и нагрузки окажутся небольшими. Интерес же от участия во встрече, эмоциональность игры будет в любом случае достаточной. Если у сетки встречаются разрядники, то и нагрузки на организм возрастают. Одним словом, в волейболе как бы автоматически регулируется дозировка физических упражнений. А это немаловажное качество.

В 1933 году проведен всесоюзный волейбольный праздник. В этом своеобразном первенстве страны четыре раза подряд — в Днепропетровске, Москве, Баку и Ростове-на-Дону — побеждали московские команды — и мужская и женская.

Если прежде чемпионат страны проводился для волейболистов городов, то с 1938 года в борьбу за почетный титул вступили команды спортивных обществ и ведомств. Первыми успеха добились спартаковцы — мужская команда из Ленинграда и женская из Москвы.

В 1947 году возникла Международная федерация волейбола (ФИВБ). Если в первые годы она объединяла всего 12 национальных организаций, то ныне число членов ФИВБ увеличилось в восемь раз!

Правила игры в волейбол.

Волейбольная площадка — это прямоугольник, имеющий длину 18 метров и ширину 9 метров. При игре в волейбол в закрытом помещении, потолок должен быть высотой 5-6 метров, а размер площадки можно уменьшить в длину до 15 метров и в ширину до 7,5 метров. Площадку нужно очертить линиями: короткие линии называют лицевыми, а длинные линии — боковыми. Делается еще прямая линия, она называется средней линией, которая соединяет середины боковых линий и делит площадку на две равные половины. На каждой из этих половин на расстоянии 3 метров от средней линии, и параллельно ей, провести линию нападения.

Волейбольный мяч:

Длина окружности волейбольного мяча должна быть 65-67 см, а вес мяча — 250-280 г.

Правила игры в волейбол:

1. Состав команды в волейболе. Сколько человек в волейболе:

В игре участвуют две команды по 6 человек. Кроме них, в каждую команду должны входить запасные игроки. Каждая команда должна состоять из 12 человек, не более.

2. Замены в волейболе:

Запасной игрок заменяет основного игрока команды. Замененный основной игрок 1 раз может вернуться на площадку вновь, вместо запасного игрока, который его заменил, но при условии, что было разыграно не менее одного мяча с участием запасного игрока.

3. Расположение игроков в волейболе:

Игроки обеих команд перед каждой подачей мяча встают по 3 человека в две ломаные линии в пределах площадки. Три игрока встают у сетки – их называют игроками передней линии, другие три игрока – игроки задней линии. Все игроки и передней и задней линии во время игры могут находиться на своей площадке в любом месте. Перед подачей мяча с задней линии, игроки должны стоять позади игроков передней линии.

4. Партия в волейболе. Сколько партий в волейболе:

Игра состоит из 3 или 5 партий. Игра из 3 партий заканчивается, когда одна из команд выиграла 2 партии; игра из 5 партий заканчивается при выигрыше одной из команд 3 партий.

5. Игра в волейбол. Смена сторон:

Перед началом игры судьей проводится жеребьевка по выбору стороны площадки или подачи. Если одна команда вытянула жребий на право выбора стороны, то другая команда выбирает подачу. После первой партии игры команды меняются сторонами и подачей. И так после каждой партии игры производится очередность подач и смена сторон.

6. Игра в волейбол. Перерывы:

Между партиями делаются перерывы на 3 минуты. Перед тем как начать решающую партию, обязательно делается перерыв 5 минут, и затем снова проводится жеребьевка на право подачи или выбора стороны. В решающей партии, если одна из команд достигла 8 очков, то смена сторон производится без перерыва. Между второй и третьей партиями перерыв может быть увеличен до 10 минут.

7. Подача мяча в волейболе:

После свистка судьи производится подача мяча. Если подача произошла до свистка, то мяч переигрывается. Игрок, подающий мяч, встает на «место подачи» за площадкой, подбрасывает мяч и ударом руки направляет его на сторону соперника. Подача засчитывается, когда игрок, коснулся рукой мяча, если он промахнулся после подбрасывания и мяч упал на землю, то подача повторяется. Подача мяча производится игроком до тех пор, пока он или его команда не допустит ошибку.

8. Перемещения в волейболе:

При перемене подачи мяча, подачу выполняет правый игрок передней линии. Все остальные игроки перемещаются по часовой стрелке на одно место. Такое перемещение производится всегда, если команда выигрывает подачу.

9. Как отбивать мяч в волейболе, техника удара в волейболе:

Мяч в волейболе отбивается руками любым способом. Отбивать мяч команда должна не более чем в 3 удара, не давая мячу упасть на землю. Удары и передачи мяча производятся отрывистым касанием.

10. Блокирование в волейболе:

Блокирование в волейболе – это попытка остановить атаку соперника или остановить прохождение мяча над сеткой. Право блокировать имеют только игроки передней линии.

11. Волейбол. Выход мяча из игры:

Если мяч пролетел за боковую или лицевую линию площадки, то он считается вышедшим из игры только в том случае, когда он коснулся какого-либо предмета или земли.

12. Подсчет очков в волейболе:

Выигрывает партию та команда, которая набрала 15 очков и имеет преимущество над соперником не менее чем в 2 очка.

Если счет 14:14, то игру нужно продолжать до 16 очков, если 15:15 – игра продолжается до 17 очков и т. д.

Приносит команде победу выигрыш 2-х партий из 3-х или 3-х партий из 5-ти в любой последовательности.

Литература:

1. <http://zdorovejka.ru/index.php/igry-sportivnye/360-volejbol-pravila-igry-v-volejbol.html>

2. <http://vc-energetik.ru/?p=285&page=4>

3. <http://www.offsport.ru/volleyball/history-5.shtml>

А. ГИШ
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленная на коррекцию физических и психических нарушений у человека. Адаптивная физкультура обеспечивает и лечебный, и общеукрепляющий, и реабилитационный, и профилактический и многие-многие другие эффекты.

Но главное - адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество.

Адаптивная физкультура формирует у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

В целом, считается, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. Для каждого инвалида адаптивная физкультура имеет индивидуальный характер и происходит под наблюдением специалиста.

Из адаптивной физической культуры можно выделить его немаловажную разновидность – адаптивный спорт.

Адаптивный спорт (спорт инвалидов) является разновидностью адаптивной физической культуры. Его цель – реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии. Адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд – это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физической культуры. Необходимым условием при занятиях адаптивным спортом является правильная классификация спортсменов по способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу. Такое распределение осуществляется по двум направлениям – медицинскому, где основным критерием является степень имеющегося поражения функций, и по спортивно-функциональному, где учитывается специфика двигательной активности в каждом конкретном виде спорта.

Но даже в этой области возникают проблемы. В большинстве своем они зависят не от финансирования, а от желания каждого человека. Но под уговорами врачей и близких, многие все же соглашаются пойти на это, и даже, не жалеют после прохождения полной реабилитации. Не только желание самих людей является проблемой, но и то, что адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов недостаточно развиты в настоящее время и тому есть ряд причин:

1. Отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы;

2. Недопонимание многими государственными, политическими и общественными деятелями России, и в первую очередь руководителями спортивных организаций, важности решения этой проблемы;

3. Развитие физической культуры и спорта инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций и т.д.

Поэтому адаптивная физкультура и спорт должны не только уговорить, но и всей своей готовностью показать, что сторониться и бояться нечего. Многие инвалиды покорили большой спорт, благодаря своим терпению, выдержке и желанию, а государство должно и может им помочь в этом.

Самый действенный способ решить проблему с «тягой к нормальной жизни» инвалидам – это немного подтолкнуть их к адаптивной физкультуре, пусть даже к базовым упражнениям. Дать им понять, что не только медикаменты решают их проблему, но и их желание полноценно существовать в этом мире.

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

Пути решений для остальных проблем хранятся в политической и экономической деятельности государства. Создание условий для инвалидов, спортивно-оздоровительных центров, обучение специалистов по этому направлению – тоже является немаловажным решением.

Таким образом, как на государстве, так и на нас лежит ответственность за то, чтобы мы сами подтолкнули инвалидов к занятию спортом и физкультурой. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Литература:

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт, 2007.-192 с.
2. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 384с.
3. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448с.: ил.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2т. Т.2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и харак-

теристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448с.: ил.

6. Статья «Адаптивная физическая культура как средство реабилитационной возможности инвалидов». Пасичник М.О., Марченкова У.А., Чунин А.И.

К. ДЕРЕВЯНКО
н.р. А.Ю. ОВЕРКО

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура очень полезна в любом возрасте. Особенно полезна она в раннем возрасте, начиная с рождения и до 7 лет. Для полноценного физического развития ребенку прежде всего необходимо своевременное формирование двигательных навыков и умений, а так же развитие физических качеств и развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных и нравственно-волевых черт. В процессе, начиная с раннего возраста, физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать различные образовательные задачи, такие как: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, а так же правильной осанки и соблюдении гигиены. С раннего детства в ребенке должны быть заложены физические качества: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, глазомер и равновесие. К примеру, ведь для пробежки какой-то дистанции будущему спортсмену будет важно физическое качество, такое как быстрота, заложенное с раннего детства.

Для детей дошкольного возраста характерна физическая культура, такая как: зарядка, бег, различные упражнения, разминки, благодаря которым тело ребёнка может полноценно развиваться и укрепляться, плавание и массаж, прыжок в длину с места, см., метание набивного мяча, см., поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 секунд, количество раз., бег 30 метров, сек., наклон вперед из положения сидя, см., а так же катание мяча по полу, лазание по шведской стенке, ходить на пятках, прыгать в длину с разбега, ходить с мячом между ног, прыгать на двух ногах с мячом между ног, ходить на носках, подниматься на носки, ползти по полу, катать мяч руками по полу. Правильно питание является незаменимым помощником физической культуры, для правильного и полноценного развития ребенка.

Существует методика воспитания физических качеств для детей дошкольного возраста (Задачи по воспитанию физических качеств):

1. Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. По данным Е.Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств нужно упражнять детей в быстром и медленном беге. Развивать умения быстро реагировать на сигнал. Учить поддерживать высокий темп в движении.

2.Ловкость. У ребёнка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности.

3.Глазомер. Задачи по его воспитанию связаны с любым упражнением, которое выполняют дети на занятиях по физической культуре. Нужно учить детей измерять расстояние на глаз.

4.Гибкость. Определяется эластичностью мышц и связок, поэтому нужно упражнять детей в их растягивании, в умении напрягать и расслаблять мышцы. Объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно.

5.Сила. Для дошкольников, свойственно преобладание тонуса мышц сгибателей над тонусом мышц разгибателей. Задача, связанная с развитием силовых качеств это стимулирование увеличение мышц разгибателей, давать упражнения выпрямляющие корпус и конечности ребёнка. Так же следить за гармоничным развитием всех мышц. При развитии силы не должны применяться максимальные напряжения, нужно учить детей рационально проявлять мышечное усилие.

6.Выносливость. Воспитание выносливости у детей сопровождается повышением функциональных возможностей, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается путём применения упражнений и игр, оказывающих на организм более высокую физическую нагрузку. Тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой и других.

7.Равновесие. Развивать равновесие у детей в различных упражнениях связанных с выполнением на уменьшение площади опоры, а также в упражнениях требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места).

Прочитав различные литературные источники, я нашла много новой информации для себя. Оказывается, такое понятие, как физическая культура появилось в конце 19-го века в Англии, в период бурного становления современного спорта, но не смогло найти широкого употребления на Западе и со временем почти исчезло из обихода. Что касается России, то 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, в 1919 году Всеобуч провел съезд по физической культуре, с 1922 года выходил журнал «Физическая культура», а с 1925 года и по настоящее время — журнал «Теория и практика физической культуры». На сегодняшний день рядом теоретиков оспаривается целесообразность использования термина «физическая культура». Одним из аргументов «против» является то, что в большинстве стран мира данный термин вообще отсутствует в научном лексиконе.

Вообще трудно найти начало физической культуры, ведь в древних летописях не раз встречается упоминание, что люди еще в былые времена были выносливые, сильные. А если есть сила - как не похвастаться ею? И, как утверждают историки, редкий праздник обходился без игрищ. Самые ловкие фехтовали на пиках, ходили по натянутым канатам, дюжие силачи поднимали лошадей, валили наземь быка, впрягались в груженные возы, гнули подковы. Бывало, боролись с медведем, состязались в умении бросать тяжелые валуны...

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. Возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности в древности является образ былинного богатыря. Основной формой физической подготовки были игрища. Целью физического воспитания вплоть до XVIII в. была военно-физическая подготовка, что объясняется тем, что Русь вынуждена была вести много войн.

Основными источниками о физической культуре на Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, картины и т.д. Первый письменный источник – «Повесть временных лет» (начало XII в). Первое изображение борцовской схватки датируется 1197 годом. При практически отсутствующих государственных формах физического воспитания в феодальной России решающую роль в физической подготовке населения играли народные формы. Среди них можно выделить национальные виды борьбы, кулачные бои, военно-физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения (забавы), связанные с двигательной деятельностью.

Вторая половина XIX в. - 1917 г. - небольшой по времени, но насыщенный важными историческими свершениями период в области физического воспитания и спорта. Среди них следует выделить: становление педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания, создание системы физического воспитания (образования), развитие современных видов спорта и становление практики физического воспитания в образовательных учреждениях. Появляются фундаментальные работы по научному обоснованию педагогических и естественно-научных основ физического воспитания. Создается одна из лучших для того времени система физического образования - система, разработанная П.Ф. Лесгафтом. Им были сформулированы и научно обоснованы основные компоненты системы физического воспитания: цель, задачи, основы, принципы, направления, подготовка специалистов для работы по физическому воспитанию, начинают складываться организационные формы физического образования, материально-техническое и финансовое обеспечение физического воспитания. Им создается и начинает функционировать специальное учебное заведение, по сути высшее педагогическое, по подготовке преподавателей по физическому воспитанию.

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. В наше время существует ряд проблем, связанные с развитием физической культуры дошкольного возраста. Многие родители не уделяют время своим детям, в нужный период возраста ребенка, и из-за этого у детей происходит недоразвитие психо-физических качеств, которые очень влияют на развитие человека, а так же становления его в обществе. Так же, к современным проблемам можно отнести не правильную планировку нагрузок на детей, занимаясь физической культурой должен учитываться возраст и здоровье ребенка.

Выше перечисленные проблемы вполне реально ликвидировать и решить. Прежде всего, стоит учесть и обратить внимание на тот фактор, что внимание родителей должно быть максимально удовлетворено потребностям стандартного малыша, для полноценного развития ребенка. Родители должны заставлять ребенка заниматься зарядкой дома, помогать в хозяйственных делах, что бы ребенок вырос неленивым человеком и физически сильным. Что касается такой проблемы как неправильная планировка нагрузки для детей дошкольного возраста, то решение проблемы в данной ситуации вполне очевидно. Решением является создание постепенной нагрузки, учитывая вес, рост и возраст ребенка.

Литература:

1. Безденежных Г.А., Завьялова О.Б. Журнал, Проблемы современного образования, Выпуск № 4 / 2012.
2. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методич. пособие / В. Т. Кудрявцев. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. -296 с.
3. Рунова, М. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкол. учреждений, преподават. и студентов педвузов и колледжей / М. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 256 с.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-синтез, 2009. - 208 с.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 480 с.

Д. ЕРЕМЕЕВА
н.р. А.Ю. ОВЕРКО

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ (МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

К сожалению, успех студента в спортивном зале напрямую зависит от уже имеющейся у него физической подготовки, которую он должен был получить еще в школьные годы. Но даже если студент никогда не имел ничего общего со спортом, у него есть достаточно времени и сил для того, чтобы исправить эту оплошность в стенах родного уже университета.

Последнее время детско-юношеский спорт в России находится в центре внимания общественности и государства. Это связано с приоритетным значением спорта и массового физкультурного движения для оздоровления и консолидации общества.

На фоне серьезного кризиса, продолжающегося в спорте с начала экономических реформ 90-х годов прошлого столетия на общенациональном уровне и затронувшего практически все составляющие спорта (спорт высших достижений и массовый спорт, спортивную науку, физическую культуру и здоровье подрастающих поколений, внедрение в спорт криминала, распространение запрещенных допингов и т.п.) детско-юношеский спорт в России сохраняется на стабильном уровне.

Ярким примером развития детско-юношеского спорта является организация и проведение в Москве Всемирных юношеских игр 1998 года и Международных спортивных юношеских игр стран СНГ, Балтии и регионов России в июне 2002 года.

Понятно, что без привлечения к массовому спорту детей, подростков и молодежи становится невозможной эффективная модернизация государства и общества. Спорт тесно связан с продолжением человеческого рода, здоровьем подрастающих поколений, формированием патриотических настроений, духовностью народа, успехами в экономическом развитии.

Сегодня необходимо совершенствование структуры, содержания, нормативно-правовой базы детско-юношеского спорта, наращивание хозяйственно-экономического потенциала, информационного обеспечения, социальной поддержки работников данной сферы, популяризация спорта среди подрастающих поколений, пропаганда занятий спортом и здорового образа жизни в СМИ, моральное и материальное стимулирование активно занимающихся спортом.

Современный этап развития студенческого спортивного движения в России характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, реализацию задач по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде.

Система студенческого спорта представляет собой совокупность государственных и общественных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой в целях физического и спортивного совершенствования студенческой молодежи, удовлетворения ее интересов и потребностей, подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

В условиях коммерциализации и профессионализации спорта вузы, предоставляющие возможность получения высшего профессионального образования, являются гарантами не только закрепления в регионе высококвалифицированных спортсменов, но и сохранения системы спортивной подготовки. Это обуславливает необходимость, в условиях становления

физкультурно-спортивного движения страны, выявления путей и механизмов, повышающих эффективность подготовки спортсменов в период их обучения в вузе, т. е. той системы факторов, использование которых повышает эффективность всех компонентов спортивной подготовки.

Литература:

1. Бочарова Н.И., Тихонова О.Г. Влияние спорта на студенческую жизнь: Учеб. пособие для студ. высшей пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2007.
2. Щенникова Л.С. Эстетические и культурные интересы. // Псков, №9, 2011.
3. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2003.
4. Рунова М. А., Приобщаем студентов к физической культуре. // 2006.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 2010.
6. Баранов А. Состояние здоровья студента. // 2009.
7. Аркин Е. Закаливание в системе физического воспитания студентов // 2008.

З. ЕРЁМЕНКО
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но, прежде всего, как цель, результат, смысл этих преобразований и существование самого общества. Это обусловлено сменой парадигмы развития общества, господствовавшей в нашей стране в течении десятилетий, на новую концептуальную систему взглядов, в соответствии с которой именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных явлений. В свою очередь, такая переоценка роли личности в развитии нашего общества связана с происходящими процессами гуманизации, демократизации, либерализации, увеличением гласности.

Именно эти процессы вскрыли одну из самых сложных проблем современности – проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей страны, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников средней и высшей школы.

В России наибольший опыт применения средств и методов физической культуры в работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов, накоплен в лечебном и образовательном направлениях (особенно в специальном образовании), что приводит к смещению центра тяжести, совокупности проблем этого вида социальной практики именно в эти направления. Поэтому очень часто адаптивную физическую культуру трактуют как часть лечебной физической культуры или сводят ее только к адаптивному

физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для детей с отклонениями в развитии. Признавая бесспорные достижения отечественных специалистов в обозначенных направлениях, это является неверным суждением функций такого емкого и широкого социального феномена, которым является АФК.

При этом доминирование многочисленных научных исследований частных проблем АФК приводит к вполне естественному дублированию, преобладанию в этих работах методов исследования той или иной устоявшейся области знаний и безусловному снижению эффективности проводимых исследований и, особенно, распространению и внедрению в практику результатов научных изысканий и передового опыта педагогов-новаторов.

А сейчас я предлагаю рассмотреть, что такое адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.

Проблемы АФК и адаптивного спорта:

1. Разработка и внедрение в практику спортивной классификации по различным видам спорта (в первую очередь, по национальным видам спорта и видам спорта, входящим в программу Паралимпийских игр). Здесь имеется в виду разработка нормативов и требований, выполнение которых позволит инвалидам и лицами с отклонениями в состоянии здоровья оформить присвоение конкретных спортивных разрядов от юношеских до международного класса.

Исключительная сложность данной проблемы обусловлена тем, что подобные спортивные классификации должны быть разработаны отдельно для каждого вида инвалидности или, другими словами, для каждой группы спортивно-медицинской классификации.

Для иллюстрации этого тезиса напомним, что спортивно-медицинская классификация только инвалидов с ампутациями конечностей выделяет девять групп (или классов) инвалидов в зависимости от характера поражения и степени нарушения двигательных функций. Кроме того, выделяют различные классы инвалидов с поражением спинного мозга и др.

2. Разработка положения о детской адаптивно-спортивной школе (ДАСШ) и их открытие за счет средств бюджетов территорий.

3. Создание необходимой инфраструктуры адаптивного спорта в конкретном регионе и в России.

4. Подготовка кадров - специалистов по адаптивной физической культуре - преподавателей в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта.

5. Проведение фундаментальных и прикладных научных исследований по адаптивной физической культуре, включая проблемы адаптивного спорта.

Практические рекомендации:

1. В целях расширения социальных возможностей российской системы реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, повышения уровня общей культуры и духовности целесообразным является дальнейшее развитие социального института адаптивной физической культуры.

2. В учебных программах для студентов медицинских вузов, а также при подготовке врачей по специальностям лечебная физкультура, восстановительная медицина, врачей общей практики на этапах последипломного образования в рамках общего и тематического усовершенствования целесообразно предусмотреть изучение вопросов реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и оценки эффективности лечебно-профилактических, восстановительных мероприятий с помощью методик оценки качества жизни.

3. При планировании и проведении реабилитационных мероприятий в отношении лиц с последствиями врождённых или приобретённых заболеваний и травм на этапах перехода от занятий лечебной физкультурой к адаптивной двигательной активности необходимо усиление координации и расширение взаимодействия заинтересованных медицинских и физкультурно-спортивных служб.

4. Текущий и этапный контроль реабилитационных программ, осуществляемых в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья, задействованных в системе адаптивной реабилитации, наряду с оценками физического развития, состояния здоровья, эффективности профессиональной (в т.ч. спортивной) ориентации должен предусматривать изучение результатов социализации с использованием методик оценки качества жизни.

5. Для динамической оценки качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья, связанной с изменениями их адаптивной двигательной активности, может использоваться специальный «Вопросник статуса активности спортсмена-инвалида».

АФК как новая для России интегративная область образования, науки, культуры, социальной практики имеет большие перспективы. Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинально изменить ситуацию без пересмотра всей политики государства, менталитета ее руководителей и широких слоев населения по отношению к ФК, в том числе адаптивной, здоровому образу жизни.

Огромными перспективами научно-исследовательской работы в области АФК, объединяющей в себе такие области знаний, как ФК, медицина, коррекционная педагогика и большое количество других научных дисциплин. Повсеместное внедрение в жизнь россиян 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 нашей страны.

Литература:

1. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / П.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. М.: Физкультура и спорт, 1989. - С. 8-9, 201-206.
2. АФК: Ежеквартальный периодический журнал. – 2000; №№1–2, 3–4. – 2001 и последующие годы: №1, 2, 3, 4

3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 166 с.

4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Сусяев В.Г. Материально-техническое обеспечение АФК: Учебное пособие / Под ред. профессора С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.

И. ЕРЁМЕНКО
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РОССИИ И В США

Важная роль массового спорта хорошо понималась на Западе. Так, в США еще в 60-е годы спорт был объявлен моделью самого американского общества. Американский философ М. Новак подчеркивал: «Пренебречь спортом означало бы упустить одно из важных национальных достояний!». Начиная с 70 - 80-х годов прошлого столетия спорт в США является «второй религией», в которую верят большинство американцев. Население бережно относится к своему здоровью, понимая, что это - личный капитал, от качества которого в жизни зависит многое: карьера, личное счастье, светлое будущее. Немаловажную роль в популяризации спорта сыграли СМИ. Именно этот фактор помог преодолеть так называемый «психологический барьер» в отношении населения к физической активности.

В Америке нет детского дворового спорта в том смысле, в каком эта ветвь физкультуры развивается в России. Однако в микрорайонах американских городов существует немало как муниципальных, так и частных сооружений, которые располагаются в непосредственной близости от домов. Главную роль в США занимают школьные спортивные комплексы. Именно обычные общеобразовательные школы располагают самыми современными спортивными сооружениями, включая стадионы, площадки, залы с трибунами на несколько сотен, а то и тысяч зрителей.

Эти арены отлично обеспечены материально, они оборудованы по последнему слову спортивной технологии, оснащены передовой аппаратурой, поддерживаются в хорошем состоянии, их хозяева, как правило, муниципальные власти, имеют возможность предоставить всем желающим заниматься тем или иным видом спорта, выделить всю необходимую форму и снаряжение, оплачивать труд высококлассных тренеров.

Именно в школах факультативно можно получить первые навыки спортивного образования во многих видах спорта. Но если кто-то хочет совершенствоваться, достичь каких-либо вершин в большом спорте, то тогда придется идти по совсем иному пути. Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Например, можно проанализировать тесную взаимосвязь между такими ценностями американского общества, как равенство, свобода, демократия, индивидуализм, национализм и патриотизм, соблюдение внешних приличий в своем поведении, гуманизм, соревнование, дружба, со-

трудничество, уважение существующего порядка, самоуважение, и ценностным содержанием спорта.

Американские ученые-социологи сделали заключение, что спорт аккумулирует в себе основные ценности американского общества. Благодаря занятиям спортом или даже в процессе созерцания спортивных состязаний общественные ценности усваиваются индивидом, воспринимаются как личностные. Данное положение нашло подтверждение в трудах американских ученых. Историк Джон Беттс пишет: «Спорт и капиталистический дух имеют много общего: дух инициативы, противоборства и соревнования». Другой известный американский профессор - Р. Форс справедливо считает, что спорт является миниатюрой самой жизни и, таким образом, служит как бы лабораторией, в которой может создаваться положительная система ценностей.

Однако в 1959 г. Краусс и Хиршланд впервые опубликовали сравнительные данные тестирования уровней физической подготовленности школьников европейских стран и США. Было показано, что низкий уровень двигательной активности вызывает отклонения в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, у них снижается сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном подходе являются мощным оптимизирующим фактором. По результатам тестирования только 9 % американских школьников смогли успешно сдать фитнес-тест Краусса-Вебера, что средствами массовой информации США было названо «национальным кризисом». В то же время большинство школьников европейских стран (60 %) с успехом справились со всеми категориями тестирования.

Под воздействием таких неудовлетворительных результатов президент США Дуайт Эйзенхауэр создал Президентский совет по молодежному фитнесу, который позднее был переименован следующим президентом, Джоном Кеннеди, в Президентский совет по молодежному фитнесу и спорту. Президентский Совет, по своей сути, - орган совещательный, который состоит из 20 член-волонтеров. В состав совета входят специалисты в области физической культуры, доктора, а также знаменитые спортсмены и тренеры.

Президент США лично назначает членов Президентского совета, а в задачу совета входит консультация президента по вопросам состояния физической активности, фитнеса и спорта в Америке. Через программы совета, а также при посредстве тесного сотрудничества с государственными, частными и благотворительными секторами общества Президентский совет служит катализатором стимулирования физической активности, фитнеса, улучшения здоровья и самочувствия людей всех возрастов посредством их участия в физической активности и спорте.

В 1966 г. президент США утвердил разработанную Президентским советом программу президентских испытаний под названием «Президентские тесты» для тестирования школьников 10-17 лет. Программа президентских испы-

таний состояла из комплекса тестов, измеряющих уровень физического развития и физической подготовленности школьников. Вознаграждением за высокий уровень физической подготовленности в рамках программно-оценочных нормативов служит «Президентская награда за физическую подготовленность».

В программу теста по физической подготовленности входит сдача пяти испытаний: сгибание/разгибание туловища из положения лежа на спине (колич. раз в минуту), челночный бег на дистанцию 9 м 14 см (туда и обратно), бег/ходьба на выносливость, подтягивание или сгибание/ разгибание рук в упоре (достигая угла 90° в локтевом суставе) и наклон туловища вперед из положения сидя на полу руки вверх. Результаты испытаний сравниваются с контрольными нормативами, которые основаны на данных школьников сдавших подобные испытания ранее.

Школьники, показавшие в каждом из пяти испытаний результаты, соответствующие уровню 85-го перцентиля контрольных нормативов (перцентиль - это мера расположения данных распределения, ниже которого попадают 85 % значений переменной) или выше него, награждаются «Президентской наградой за физическую подготовленность». Сертификат «Национального уровня физической готовности» выдается школьникам, которые в каждом из пяти испытаний показали уровень 50-го перцентиля контрольного норматива или превысили его. Школьники, которые не показали результатов уровня национальной готовности, но приняли участие во всех пяти испытаниях, награждаются сертификатом «Участник физической подготовленности».

Тест уровня здоровья. Цель этого программного блока - поддержка и стимулирование школьников для достижения минимального уровня физической подготовленности, необходимого для здоровья организма. Этот тест является альтернативой теста физической подготовленности для проведения в школах США. В состав теста уровня здоровья входят пять испытаний: сгибание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, бег/ходьба на дистанцию 1 миля (1,6 км), наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь, руки вверх (или наклон туловища вперед из положения сидя на полу руки вверх), сгибание/разгибание рук в упоре (достигая угла 90° в локтевом суставе) или подтягивание, а также вычисление индекса массы тела. Школьники, достигшие уровня физической подготовленности, необходимого для здоровья организма, награждаются «Наградой за здоровый уровень физической подготовленности».

Программа активного образа жизни. Задача программы состоит в стимулировании школьников и взрослых сделать физическую активность частью повседневной жизни. Продолжительность программы активного образа жизни - 8 недель. Требования к участникам достаточно просты - каждодневное (по крайней мере 5 дней в течение одной недели) участие школьников возраста до 18 лет в физической активности на протяжении 60 мин, для взрослых участников программы (старше 18 лет) - 30 мин. Такой уровень физической активности необходимо поддерживать по крайней мере на протяжении 6 из 8 недель. Участники также могут воспользоваться альтернативным вариантом участия в программе активного образа жизни, в которой используется шагомер (педо-

метр) для регистрации пройденных за каждый день шагов. Каждый день данные, зарегистрированные шагомером, заносятся в протокол, а минимум пройденных за день шагов составляет для девочек 6-17 лет 11 тыс., для мальчиков 6-17 лет - 13 тыс.

Программа президентских чемпионов. Задача этой программы - бросить вызов взрослым и школьникам значительно улучшить уровень их активности и физической подготовленности.

Программы теста уровня здоровья, активного образа жизни и президентских чемпионов - нововведения, а в начале 80-х гг. среди группы специалистов по физической культуре и здоровью в США появилась неудовлетворенность направленностью «Президентских тестов» на достижение высоких показателей. Важнее казалось здоровье человека, и специалистами рассматривался альтернативный подход к тестированию, подход с точки зрения достижения результатов, необходимых для здоровья, достижения так называемой «зоны здоровья».

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач школьных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека. В своё время, Всемирная организация здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества:» К 2000 году – здоровье каждому человеку планеты!» При этом понятие «ЗДОРОВЬЕ» поднимает роль физической культуры на совершенно новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни человека, закладывающегося в школьном возрасте.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Боллезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. В настоящее время в ряде детских учреждений работа по физическому воспитанию ведут организаторы физической подготовки. Но в большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. По этому поводу академик А.В. Запорожец предупреждает об опасной позиции сторонников так называемой искусственной акселерации, стремящихся неразумно использовать возможности маленького ребенка и путем сверххранного, максимально форсированного обучения доводить его как можно быстрее до высоких ступеней физического и духовного развития. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким

образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Осуществлять физическое воспитание детей – это значит:

- Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;
- Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;
- Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;
- Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей;
- Сравнить достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;
- Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир.

Литература:

1. Е. П. Максачук «Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения»
2. И. П. Залетаев, В. А. Муравьев «Анализ проведения и планирование уроков физической культуры»
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура
4. Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов «Теория и методики физического воспитания»
5. Журнал Физкультура и спорт (2001 № 10)

А. КИРИЧЕНКО
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. В процессе него происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывая возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим разрабатывается содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальной педагогические условия его реализации.

При проведении занятий с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций. Для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закалывающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными.

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Особенностями третьего оздоровительного урока физической культуры в начальной школе являются знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера.

В основной школе цель и задачи третьего оздоровительного урока несколько меняются. Здесь уже не только знакомят с основами физической культуры, но и активно ее формируют, приспособляясь к индивидуальным особенностям учащихся. При этом используемые упражнения несут не столько познавательную нагрузку, сколько ориентированы на общеприкладную их направленность. Школьникам уже не только дают задания, но и показывают, как используются оздоровительные и развивающие упражнения в различных ситуациях, с которыми может на практике столкнуться учащийся.

Цель третьего урока в средней (полной) школе ориентирована на формирование физической культуры учащихся посредством овладения знаниями и умениями физкультурной деятельности со спортивно-рекреационной направленностью - формирование так называемого опыта творческой деятельности. На основе ранее сформированных знаний, навыков и умений юноши и девушки используют упражнения оздоровительной физической культуры в спортивной и досуговой деятельности. На этом этапе перечень знаний существенно расширяется. Старшеклассники должны познакомиться с историей возникновения оздоровительной физической культуры, ее основными направлениями, различными оздоровительными системами, накопленными в мировой культуре.

Осуществлять физическое воспитание детей – это значит:

1. уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;
2. формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;
3. организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;
4. проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей;
5. сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;

6. владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Литература:

1. Айзман Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования. Новосибирск, 1996.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
3. Амосов Н. М., Муравов И. В. Сердце и физические упражнения. М., 1985.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М., 1990.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. мед. институтов. М., 1986.
6. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для ВУЗов. М., 2002.
7. Верхошанский Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. М., Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
8. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., 1993.
9. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987.
10. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. М., 1994.
11. Евсеев Ю. И. Физическая культура (учебное пособие для студентов вузов). Ростов н/Д: Феникс, 2004 г.
12. Евсеев Ю. И. Основы гигиены и самоконтроля. Ростов н/Д, 1988.
13. Евсеев Ю. И., Асланов В. А., Кравченко П. В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов н/Д, 1988.
14. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 183 с.
15. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. М., Высшая школа, 1982.

А. КУРТ-АМЕТОВА
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

Одной из сфер жизнедеятельности, где наиболее плодотворно могут решаться задачи сохранения здоровья населения, является досуг. Именно здесь может быть обеспечена активизация социальных механизмов охраны здоровья и пробуждение личностной инициативы индивида в самосохранении на основе выбора благоприятствующего образа жизни и разнообразных форм досуга. При содержательном досуге (развлечения, общение, игра, активный отдых, спорт и т. п.) человек восстанавливает физические силы и психическую энергию, которые ежедневно поглощаются трудом и другими неотложными занятиями. Более возвышенная деятельность в сфере свободного времени непосредственно связана с совершенствованием личности, раскрытием и развитием способностей и

дарований, которыми обладает каждый человек. К ней относят такие виды занятий, как учёба, самообразование, общественная деятельность, техническое и художественное творчество, чтение и т. п. Следовательно, если каждый человек будет разумно использовать своё свободное время, то оно превратится в подлинное богатство, поможет ему стать высокообразованной, высококультурной и физически совершенной личностью.

Досуг в семье - это вид развивающей деятельности, представляющий возможности для активного отдыха, потребления духовных ценностей и личностного развития всех членов семейного коллектива при учете индивидуальных интересов и потребностей.

При этом хотелось бы отметить, что значительное количество молодых людей понятия не имеют, как правильно с пользой для себя и интересом провести свободное время, а ведь это так важно для формирования физически и психически здоровой, высоконравственной, интеллектуально развитой личности, готовой к предстоящей трудовой, общественной и семейной жизни. Семейный досуг выполняет восстановительную функцию семьи, т.е. имеет своей целью восстановление и поддержание здоровья, удовлетворение различных духовных потребностей.

Семья - один из самых древних социальных институтов. Она возникла намного раньше религии, государства, армии, образования, рынка. Семья - единственный и незаменимый производитель самого человека, продолжение рода. Семья возникает из потребности удовлетворить личные потребности и интересы индивидов. Являясь частью общества, она соединяет их с общественными интересами. Личные потребности организуются на основе принятых в обществе норм, ценностей, образцов поведения и часто происходит так, что бесцеремонное вмешательство общества в жизнь семьи разрушала ее и жизнь людей ее составляющих, доводило ее до нищенского существования.

В современных семьях появился интерес к своим корням, что выражается в традициях, связанных с экскурсом в родословную своей семьи (сбор и хранение семейных реликвий, посещение мест памятных для предков и т.д.) Разнообразнее становятся традиции проведения досуга: путешествия, воскресные поездки за город, посещение музеев, национальные игры, спортивные развлечения и другое.

Семья выполняет определенные функции:

- Воспитательная – социализация молодого поколения;
- Хозяйственно-бытовая – поддержание физического состояния семьи, уход за детьми и престарелыми;
- Экономическая – получение материальных средств одних членов семьи для других, материальная поддержка несовершеннолетних и престарелых;
- Социального контроля – ответственность старших членов семьи за поведение младших членов в обществе;
- Духовное общение – духовное обогащение каждого члена семьи;
- Социально-статусная – семья занимает определенное социальное положение в обществе;

- Эмоциональная – осуществление психологической защиты каждого члена семьи.

- Досуговая – организация рационального досуга, развитие взаимного обогащения интересов каждого члена семьи;

Семейный досуг должен строиться, исходя из основных сфер семейных отношений и учитывая все функции семьи. В организации семейного досуга большое значение придается семейному отдыху. Отдыхая и общаясь, участвуя в совместных конкурсах и программах, родители и дети учатся быть ближе друг к другу. Совместные беседы и конференции с участием специалистов-медиков, психологов, социальных работников, помогают поколениям в семье находить общий язык, учиться терпимости и вниманию по отношению друг к другу. Две трети современных семей в РФ не имеют увлечений (ими могут быть спорт, туризм, прикладное искусство, музыка, танец и др.). Одну треть семей вообще называют «неблагополучными», воспитанию детей в них не придается никакого значения. Но есть семьи, которые активно проводят свой досуг вместе: замечено, что такие семьи более сплоченные, менее конфликтные, дети из таких семей реже становятся асоциальными элементами.

Одной из сфер жизнедеятельности, где наиболее плодотворно могут решаться задачи сохранения здоровья населения, является досуг.

Досуг – важнейшая составляющая семейной жизни для создания хороших внутрисемейных отношений. В семье необходим глубокий эмоциональный и духовный контакт с каждым членом семьи. Для создания дружеского, доверительного общения между всеми членами семьи важно создать атмосферу, в которой наиболее полно могли бы удовлетворяться разнообразные духовные запросы и потребности взрослых и детей. Здоровая и интересная организация свободного времени взрослых и детей укрепит и сплотит семью. Досуговые формы работы в семье научат ребенка интересоваться всем происходящим вокруг, самостоятельно мыслить, творить.

Досуг – немаловажное психотерапевтическое средство при разрешении семейных проблем. Выбранные интересные формы проведения свободного времени помогают снять напряжение, исправить плохое настроение, ликвидировать конфликт в семье. Досуговые формы способствуют родителям в передаче сыновьям и дочерям накопленных знаний, нравственных и культурных ценностей, важнейших норм и образцов поведения, традиций семьи.

Именно здесь может быть обеспечена активизация социальных механизмов охраны здоровья и пробуждение личностной инициативы индивида в самосохранении на основе выбора благоприятствующего образа жизни и разнообразных форм досуга. В качестве одной из важнейших проблем современной семьи выступает организация её свободного времени, которая включает в себя семейный досуг.

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. В основном он связан с проведением семейных торжеств, запланированных и неожиданных событий (победа в соревнованиях, выпуск из детского сада и т.д.). Кроме того, потребность в общении и совместных занятиях возни-

кают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни.

Активное приближение родителей к жизни детей вовсе не трудное дело и доставляет даже удовольствие. Каждый родитель вырабатывает такое устройство семенного быта, которое наиболее соответствует особенностям его семьи. Огромную роль в семейном воспитании играет эмоциональный фон в семье, отношения между родителями, их умение поддерживать любовь и теплоту к друг другу и детям. Только в здоровой семье, где царит любовь и взаимопонимание, могут вырасти полноценно

Между тем, кризисное положение современной российской семьи и характерное для настоящего времени пассивное отношение большинства населения к физкультурным занятиям (Е.П. Кокорина, 2000; Л. Голубева, 2001) диктуют необходимость поиска новых способов внедрения физической культуры в повседневную жизнь семьи, нахождения таких форм и методов педагогического воздействия, которые смогли бы обеспечить полное использование гуманистического потенциала физической культуры, способного оказать существенную помощь в решении одной из центральных проблем современного общества — проблемы укрепления семейных взаимоотношений.

В качестве функций оздоровительного семейного досуга мы выделили следующие:

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту. При решении данной задачи значимую роль играет стремление ребенка к личным достижениям в области физического совершенствования. К старшему дошкольному возрасту ребенок начинает проявлять интерес не только к процессу занятия физическими упражнениями, но и к своим достижениям. У него появляется стремление к самосовершенствованию. Если такое желание стимулируется взрослым, то оно превращается в потребность ежедневно заниматься физкультурой.

2. Формирование системы знаний о видах спорта, спортивных событиях в России и мире. Систематичное совместное с родителями посещение спортивных зрелищ, просмотр телетрансляций спортивных состязаний, знакомство с литературой о развитии олимпийского движения способствуют созданию у ребенка системы представлений о становлении и структуре физической культуры.

4. Приобщение детей к социальному опыту своей семьи в области поддержания здоровья. Системное включение закаливающих мероприятий, утренней гимнастики, физических упражнений в повседневную жизнь семьи формирует у ребенка потребность в их использовании, закрепляет полезные привычки.

5. Формирование интереса и воспитание уважения к семейным традициям вообще и к семейным традициям физического воспитания в частности. В каждой семье существует свой набор традиционных видов деятельности, реализуемых в различных областях жизни: досуговой, производственной, профессиональной, оздоровительной. При стихийном воздействии традиций на ребенка возможно прерывание преемственности опыта поколений, тогда как при стрем-

лении к осознанному восприятию их значимости, вероятность их продолжения в будущей самостоятельной семейной жизни ребенка значительно возрастает.

6. Содействие сохранению и укреплению здоровья. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости.

Посещение спортивных зрелищ – также необходимый атрибут в организации семейного досуга. Это верный способ интересно провести свободное время всей семьей, а также привлечь внимание и развить интерес ребенка к данному виду спорта и спортивной жизни вообще. Как и остальные формы семейного досуга, такие мероприятия будут содействовать укреплению всей семьи, развивать у детей любознательность, приобщать к миру спорта.

Всё большую популярность приобретают получившие в последние годы распространение в ряде городов праздники семьи, которые проводятся в трудовых коллективах или в микрорайонах: «Папа, мама, я — дружная семья», «Крепка семья — крепка держава», «А ну-ка, папы!» и др. Они способствуют воспитанию у детей высоких моральных качеств: коллективизма, товарищества, солидарности, ответственности и др., а их спортивный характер служит укреплению здоровья членов семьи.

Процесс подготовки к празднику сплачивает всю семью. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физкультуре и спорту. Если родители ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют простейшие физические упражнения, проявляют активность в составлении сценария, украшении площадки и т.п., то, безусловно, это является благоприятной почвой, на которой взойдут хорошие всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Физическое воспитание предусматривает формирование у ребенка привычки к ведению здорового образа жизни и включает правильную организацию распорядка дня, занятия физической культурой и спортом, закаливание организма и др.

С детьми целесообразно не только вместе отдыхать и развлекаться, но и привлекать их к таким видам использования свободного времени, как оказание помощи родителям в домашних делах, работа на приусадебном участке, совместное участие в субботниках и воскресниках и т. п.

Сформированная с детства привычка разумно использовать время поможет на разных этапах жизни интересно и содержательно проводить свой досуг.

Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. А как показывают научные исследования: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится всё меньше, что связано с неумением родителей правильно организовать свободную деятельность своего ребёнка, оказывающую непосредственное влияние на развитие движений у детей.

Литература:

1. Аркин Е. Закаливание в системе физического воспитания дошкольников. // Дош. воспитание. – 2008. - №1. – С. 11-16.
2. Баранов А. Состояние здоровья детей дошкольного возраста. // Дош. воспитание. – 2009. - №9. – С. 6-11.
3. Бочарова Н.И., Тихонова О.Г. Организация досуга детей в семье: Учеб.пособие для студ. высшей пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 208с.
4. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей дет.сада. - М.: Просвещение. - 1986. - 128с.
5. Глушкова, Г.В. Организация физического воспитания детей в семье: ключевые ситуации // Ребёнок в дет.саду. - 2004. - №6.- С. 21-25.
6. Киселёва, Т.Г. Сфера досуга в системе социальной защиты современной семьи / Т.Г.Киселёва, Ю.Д.Красильников // Актуальные проблемы социально-культурной деятельности: Сб. статей. - М.: МГУК, 1995. – С. 48—55.
7. Рунова М. А., Приобщаем детей к физической культуре. // Дош. воспитание. - 2006. - №10. - С. 5- 61.

Н. МАКАРЕНКО
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ПУТИ К УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТА

В расписании каждого студента I-IV курса присутствует дисциплина «Физическая культура», освоение которой связано с определенными трудностями. Нередко среди студентов встречается негативное отношение к дисциплине «физическая культура», а также полное непонимание ее сущности и значимости для физического и психологического развития. Но не все так пессимистично. По данным проведенных опросов среди первокурсников, многие выражают желание иметь стройную фигуру, быть сильным, выносливым, ловким, заниматься различными видами спорта. Все это способствует самоутвержде-

нию молодого человека в кругу своих сверстников, в учебном профессиональном коллективе.

Регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта способствуют раскрытию природных задатков и способностей, исправлению недостатков в физическом развитии и физической подготовленности.

В течение четырех лет обучения студента предусмотрен небольшой теоретический курс, а так же организованные на основе самостоятельно выбранного самим студента определенного вида спорта или системы физических упражнений. Существует четыре варианта мотивации:

- выбор вида спорта с целью достижения высоких спортивных результатов;
- выбор определенного вида спорта для укрепления здоровья, коррекция телосложения и осанки, повышения общей работоспособности и психологической устойчивости;
- выбирается вид спорта на основе уже имеющегося некоторого спортивного опыта или интереса с целью активного отдыха, для снятия общего утомления, нервно-эмоционального напряжения;
- выбор видов спорта с целью психофизиологической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Одной из основных задач преподавателей физического воспитания является ознакомление студентов с взаимосвязями между занятиями спортом и жизнедеятельностью человека, с возможностями различных видов физических упражнений не только влиять на совершенствование общей функциональной подготовленности молодого человека, но и обеспечивать его психофизическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

К сожалению, существуют отдельные проблемы, решение которых могло бы значительно улучшить качество учебного процесса.

Качество образования по физическому воспитанию определяется результатом взаимодействия студента и преподавателя на занятиях. Современный же студент имеет слабую мотивацию к занятиям физической культурой, либо она полностью отсутствует. Это первая проблема. Как показывает мониторинг студентов первого курса, лишь незначительная часть из них активно занималась физической культурой до вуза. Для решения этой проблемы необходимо формировать личностно значимые мотивы и устранять основные причины, мешающие заниматься, существенно повышающие физкультурную активность студентов, а также оптимизировать время для занятий физкультурой и спортом в рамках учебного расписания. В дополнение к учебным занятиям организовать самостоятельные занятия студентов, которые могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях. Для широкого привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом спортивному клубу ВУЗа необходимо чаще проводить массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Следующая составляющая образования – преподаватель. Качество его деятельности определяется уровнем компетентности, потребностью и способностью заниматься преподавательской деятельностью, способностью устанав-

ливать контакты с внешней и внутренней средой, творческим отношением к работе. У преподавателей должен быть соответствующий социальный статус, что обеспечит привлекательность преподавательской работы. К сожалению, уровень заработной платы преподавателя вуза настолько низок, что сделать эту работу привлекательной с материальной точки зрения невозможно. Это вторая проблема. Появляется необходимость дополнительной работы, что не может не сказаться на качестве основной работы: перемещения по городу в транспорте, планирование других занятий, да и просто дополнительная физическая нагрузка, как неотъемлемая особенность труда преподавателя по физической культуре. В некоторой степени на помощь приходит внебюджетная деятельность кафедры по организации платных оздоровительно-образовательных услуг. Удаётся приобрести дополнительный заработок, избежать транспортных перемещений, но физическая усталость и затраты времени остаются, поэтому далеко не все преподаватели кафедры могут использовать эту возможность. Молодым преподавателям на кафедре предоставлена возможность реализовать свои творческие наклонности: разработать авторскую методику, ввести в учебную программу альтернативные традиционным видам занятия: фитнес в различных его проявлениях, танцевальные занятия, спортивные единоборства, дартс, прикладное плавание и др. Это помогает удержать молодых преподавателей в коллективе. Трудно объяснить, что заставляет людей работать при таком уровне заработной платы. Немаловажную роль в выживаемости в коллективе, как ветеранов, так и молодежи, по-видимому, играет увлечённость профессией и традиции кафедры: взаимовыручка и взаимозаменяемость, добрые межличностные отношения, умение понимать друг друга. Преподаватели занимаются со студентами физической культурой, потому что им нравится это делать. Но, к сожалению, иногда жизненные обстоятельства оказываются сильнее, и кафедра теряет высококлассных специалистов, вынужденных переходить на работу не по специальности, но за более высокую заработную плату.

Проблема третья – необходимость самостоятельно оплачивать курсы повышения квалификации. Курсы по педагогике, проводимые в Университете на бесплатной основе, не могут обеспечить преподавателя теми современными знаниями непосредственно в области физической культуры, которые преподаются на курсах в Национальном государственном Университете им. П.Ф. Лесгафта. Выход из ситуации – обмен опытом с кафедрами физической культуры других вузов города, когда преподаватель в течение достаточного времени без отрыва от основной работы является бесплатным стажером в другом вузе. О хорошем уровне повышения квалификации в данном варианте говорить сложно.

Два вышеописанных субъекта – преподаватель и студент – вступают во взаимодействие в образовательном процессе по физической культуре. Условием, необходимым для начала этого процесса, является медицинский осмотр студентов с целью определения медицинской группы – основной, подготовительной, специальной или ЛФК. Знание состояния здоровья и уровня физического развития и физической работоспособности студента способствует орга-

низации качественного процесса обучения, адекватного возможностям занимающихся. Иногда медицинский осмотр студентов становится четвертой проблемой. Неудачно составленный график медосмотра студентов первого курса, очереди в поликлинике, необязательность студентов затягивают прохождение медицинского осмотра на неопределенный срок. Единственно что можно применить к этой проблеме - вовремя осуществлять медицинский осмотр студентов.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, и следовательно, на продолжительность человеческой жизни. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Литература:

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983
2. Коц Я.М., Спортивная физиология. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Проскуракова. "Влияние физических упражнений на организм человека"
4. Г. Гилмор. Бег ради жизни. М, «Физкультура и спорт», 1969.
5. Чазов Е.И. Сердце и XX век. М, «Педагогика», 1982.
6. А.Н. Климов, Б.М. Липовецкий. Быть или не быть инфаркту. М, «Медицина», 1981.
7. Шаталова Г.С. Философия здоровья. М, 1997.
8. И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. Школа здоровья.
9. Ю. А. Орешкин «К здоровью через физкультуру», Москва «Медицина» 1990.

А. МАКАРЕНКОВА
н.р. А.Ю. ОВЕРКО

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направле-

ния в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей, учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Необходимость рассмотрения проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста вызвана низким уровнем общего функционального состояния их организма невысокой эффективностью организации их физического воспитания. В качестве первоочередной задачи определяется разработка концепции преобразования национальной системы физического воспитания детей, которая способствовала бы координации усилий вузов, учреждений и ведущих специалистов в этой области. Накопленный определенный опыт в рамках реализации данной проблемы высветил три вопроса, требующих их первоочередного решения. Это: 1) изучение особенностей физического развития детей в дошкольный период их жизни; 2) разработка средств, методов и способов организации воспитания для обеспечения оптимальных условий жизнедеятельности детей в федеральных, муниципальных, региональных дошкольных учреждениях; 3) обоснование путей решения проблем физической культуры детей дошкольного возраста.

Особенности возрастного развития детей-дошкольников обусловлены следующими факторами: 1) формированием у человека «схемы тела», которое протекает с 2 до 5 лет; 2) возрастным диморфизмом; 3) слабой выраженностью полового диморфизма физического развития детей и началом формирования психических различий в поведении мальчиков и девочек.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка. За последние 20 лет отмечается рост количества функциональных отклонений у одного ребенка с возрастом: в 4-летнем возрасте преобладающее большинство детей имеет 1-3 отклонения со стороны различных функциональных систем (сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.); к 6 годам их число почти у 50% детей возрастает до 4-5.

Для обеспечения эффективной работы по физическому воспитанию в детском дошкольном учреждении необходимы специально оборудованные физкультурные залы и площадки. В типовых проектах детских садов и введенных в эксплуатацию зданиях для дошкольников не учтены многие, очень важные для благоприятной жизнедеятельности особенности быстро растущего организма малыша. В дошкольные годы наблюдается значительный прирост скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости, формируются многие двигательные умения и навыки, но база (физкультурные залы и места для самостоятельных занятий физическими упражнениями), в которой это происходит, выступает сдерживающим фактором, не позволяющим в полной мере обеспе-

чить развитие психофизического и морфофункционального потенциала, заложенного в ребенке природой. Имеющиеся помещения, отведенные в большинстве детских садов как для музыкальных занятий, так и для занятий физическими упражнениями, отвечают требованиям лишь детей до 3 лет. В связи с этим необходим поиск эффективных путей решения данной проблемы.

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На сохранение здоровья дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Например, эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Литература:

1. В.Н. Чумаков Л.М. Калакаускене Н.И. Медведкова И.А. Мокрушина Т.Н. Шутова К.В. Чедов. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции, (г. Чайковский, ЧГИФК 24-25 марта 2011 г.). – Чайковский: Чайковский ЧГИФК, 2011 - 205 с.
2. В.Б. Шварц С.В. Хрущев. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора 2012г -126с.
3. В.В.Чешихина, в.н. кулаков, с.и. Филимонова. Учебное пособие для студентов гуманитарных вузов. Москва «союз» 2000 - 270с.
4. И.И.Дубровский. Учебник для вузов. Лечебная физическая культура 2-е издание 2001г. - 524с.
5. Лукьяненко В.П.Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
- 6.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 4S0 с

7.Иванов А.С., Сухов С.В. 2011 Использование естественных факторов природной среды в оздоровлении детей школьного возраста. Методические рекомендации. 2012г. – 276с.

А. МАНАШИРОВ
н.р. А.Ю. ОВЕРКО

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Основной целью спортивно-оздоровительного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья становятся оптимизация процессов социальной интеграции и формирования личностной идентичности.

С выделением адаптивной физической культуры и спорта в самостоятельное реабилитационное направление, назрела необходимость её социологического осмысления. Методология этого направления прикладных исследований в рамках общей социологии, ориентированное на изучение функционирования обширной группы населения, во взаимодействии с заинтересованными общественными структурами, формируется в связи с необходимостью ассимиляции такого социального феномена, как активный образ жизни лиц, телесное состояние которых порой далеко от общепринятых стандартов здоровья.

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

Конечно, область применения ее — всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи ухудшается катастрофически. И не только в нашей стране. Адаптивная физкультура уже получила широкое распространение во многих зарубежных странах. Хорошо подготовленных профессионалов в этой области ждут в поликлиниках и больницах, санаториях и домах отдыха, оздоровительных и реабилитационных центрах, в учебных заведениях, особенно специализированных, в спортивных коллективах.

Но главное - адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество

«Адаптивная» - это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Эта статистика характерна и для России (15 млн. инвалидов).

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия

в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

В зарубежных странах очень популярны среди инвалидов занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности. Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков. Так, например, в США 10 млн. инвалидов, составляющих 5 % населения, получают от государства помощь в размере 7 % от Общего национального дохода.

Можно спорить с утверждением, что именно спортивное движение инвалидов на Западе стимулировало законодательное признание их гражданских прав, но несомненным является тот факт, что спортивное движение «колясочников» в 50-е - 60-е гг. во многих странах привлекло внимание к их возможностям и потенциалу.

Среди приоритетных направлений деятельности по развитию адаптивной физической культуры разработчики Концепции справедливо называют:

- вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физической культурой и спортом;
- физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов;
- обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;
- подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами;
- создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта инвалидов.

Литература:

1. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2000, с. 10-12. - № 6.
2. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для интов физ. культ. - М.: ФиС, 2003. - 128 с
3. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. - 272 с. Т. II. - 292 с

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье детей всегда было одной из главных задач в обществе. Техногенная цивилизация обостряет эту проблему в связи с увеличением числа рисков для детского здоровья. Об этом достаточно много пишут и говорят. Также активно обсуждается проблема формирования у детей навыков здорового образа жизни. Проблема сохранения здоровья детей стала не только медицинской, но и педагогической. У большинства детей не сформировано положительное отношение к физической культуре, они не приучены систематически заниматься физическими упражнениями, не информированы должным образом о решающей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья.

Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам:

- образовательная деятельность по физическому воспитанию, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание, создание условий для полноценного сна;
- отказ от вредных привычек;
- дружелюбное отношение друг к другу;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача;
- выполнение различных рекомендаций.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Проблемы организации здорового образа жизни у детей дошкольного образа:

- нежелание родителей заниматься здоровьем детей;
- незнание специальных методик;
- отсутствие интереса у ребенка;
- непрофессионализм педагогов.

Я считаю, чтобы избежать этих проблем необходимо:

- у детей формировать интерес к оздоровлению собственного организма;
- больше пропагандировать программы про спорт;
- создание дома спортивного уголка, он помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков;
- велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, укрепление роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство из них (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе.

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них

по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Таким образом, в процессе обучения движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

Основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Эффективность формирования основ здорового образа жизни у дошкольников обеспечивается следующими педагогическими условиями: организация и насыщение видов деятельности (игры, экспериментирования, познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе положительного эмоционально-положительного отношения к данному процессу; расширение предметно-пространственной среды для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни; осуществление сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

Показатели и уровни сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников характеризуются степенью осведомленности детей об элементах основ здорового образа жизни, способах ведения основ здорового образа жизни, полнотой, системностью и обобщенностью данной информации, степенью овладения способами ведения основ здорового образа жизни, адекватностью, целенаправленностью, инициативностью и самостоятельностью их использования в поведении и деятельности для достижения результатов. Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Литература:

1. Грач И.С. Здоровый образ жизни-2002-№5-с.91-96.
2. Жураковский Ю.П. Очерки по истории античной педагогики-1940-с.243.
3. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни-1984-№14-с.8.
4. Казина Э.М. Валеологические аспекты образования-1995-с.165.
5. Лисицын Ю.П. Наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни-2005-с.27.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЙ

Дошкольное образование – важная составляющая социальной жизни страны. От качества образования в ДООУ зависит очень многое, поэтому дошкольное образование сейчас рассматривается как важнейший социоформирующий фактор.

Анализ работ, посвященных историческим аспектам дошкольного воспитания (Е.А. Гребенщикова, Г.П. Ларионова, Л.Н. Литвин, В.И. Логинова, Э.В. Онищенко, С.Ф. Ракова, Л.К. Савинова и др.), позволяет проследить историю становления и развития взглядов на подготовку кадров к управлению системой дошкольного образования за период 80-летнего развития кафедры дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена.

Проблема подготовки специалистов к управленческой деятельности в системе дошкольного образования становится актуальной для России в период становления общественного дошкольного воспитания в начале XX века. Так, к началу 1917 года в стране было открыто 285 детских садов, из них в Петрограде — 21 частный детский сад (с высокой платой за содержание ребенка), 4 частных детских сада для детей военных, действовавших в войне 1914 – 1917 года, и 3 народных детских сада (4).

Руководство детскими садами в основном осуществляли их создатели — педагоги (С.А. Люгемиль, А.С.Симонович, Е.П.Смидович, В.Соловьева, Н.Ф. Бунаков, Е.П. Залесская, Е.И. Тихеева, и др.). Внимание руководителей детских садов на данном историческом этапе в первую очередь было сосредоточено на проблемах организации и содержания педагогической деятельности.

Изменение политического строя в 1917 году и установление советской власти в России существенно повлияло на систему образования. Уже с самых первых документов об организации общественного дошкольного воспитания в Советском государстве проводится тезис о включении дошкольных учреждений в общую систему народного образования. Государственный характер дошкольного воспитания обеспечил ассигнования на организацию детских учреждений и подготовку кадров для их функционирования. Рост сети дошкольных учреждений обусловил внимания к уровню образования заведующих детских садов.

Для целенаправленной подготовки специалистов в области управления в сентябре 1918 году открывается Педагогический институт дошкольного образования, учрежденный Фребелевским обществом (3, 4, 7, 12). Он находился в помещении бывшего Николаевского сиротского института и бывших Фребелевских курсов в Петрограде на наб р. Мойки 48.

На основе изучения архивных материалов было выявлено, что учебный план института предполагал подготовку специалистов в течение трех с полови-

ной лет. При этом курс распадался на два концентратора: первый длился в течение первых двух лет, второй — был рассчитан на полтора года обучения

1. Проблемы в области финансирования

Сюда относятся:

- недостаточное оснащение детских садов,
- устаревание материально-технической базы,
- невозможность обеспечить в некоторых дошкольных учреждениях достойный уровень учебно-методической базы,
- отсутствие компьютеров и подключения к Интернету в некоторых ДООУ.

В некоторых детских садах основное финансирование осуществляется за счёт родителей — это тоже проблемы дошкольного образования, которые требуют разрешения.

2. Проблемы с педагогическими кадрами

Профессиональные стандарты для педагога в системе дошкольного образования нуждаются в изменении. Система подготовки кадров, чьей областью деятельности является дошкольное образование, напрямую влияет на качество дошкольного образования. После разработки нового федерального стандарта эти проблемы дошкольного образования будут разрешены.

Финансовый вопрос, касающийся оклада педагога в ДООУ, также будет рассмотрен, зарплаты будут повышены.

3. Перегруженность детских садов

Проблемы дошкольного образования, связанные с недостатком мест, рассматриваются многими экспертами как наиболее актуальные. Детские сады перегружены, во многие из них стоят очереди, у некоторых детей просто нет возможности попасть в детский сад.

Тем временем, посещение детского сада является важнейшим социализирующим фактором для ребёнка, и дошкольное образование должно охватывать возможный максимум детей. Из-за того, что группы в детских садах перегружены, ДООУ не могут полностью отвечать необходимым педагогическим, материально-техническим и санитарным нормам.

4. Проблемы с организацией питания

Нормативно-правовые акты, регулирующие питание в детском саду, его организацию, нуждаются в корректировке. Кроме того, ощущается нехватка специалистов, которые могут компетентно заниматься организацией питания в ДООУ.

5. Проблемы с взяточничеством

Из-за нехватки мест в детских садах образуются большие очереди, что, в свою очередь, создаёт благоприятную почву для развития взяточничества. Получая взятку, заведующие могут на этом основании самостоятельно распределять приоритеты при приёме детей в детский сад.

В данный момент работа по повышению качества такого сегмента образовательной сферы, как дошкольное образование, ведётся, главным образом, в следующих направлениях:

- Разрабатывается новый профессиональный и образовательный стандарт для работников системы дошкольного образования;

- Строятся новые здания под детские сады, предлагаются проекты по привлечению частных инвесторов с целью постройки и приобретения новых помещений и зданий, в которых будут располагаться ДООУ. Эта деятельность поможет решить проблемы дошкольного образования, связанные с нехваткой мест в детских садах;
- Рассматриваются новые проекты по финансированию детских садов. Объём планируемых средств, которые будут выделены на развитие дошкольного образования в 2013-15 гг. превышает 1 трлн. рублей;
- Создаются благоприятные условия для побуждения частных предпринимателей к открытию дошкольных образовательных учреждений на частной основе;
- К 2016 году планируется обеспечить как минимум 1 600 000 новых мест в детских садах.

Литература:

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. М.: «Аркти» 2001.
2. Безносиков Е.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста. Минск.: Издательство «Четыре четверти» 1998.
3. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1989.
4. Детский сад и молодая семья: Основы успешного взаимодействия/Под ред. Н.В.Микляевой. М.: «Сфера» 2010.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. М.:2004.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд. исир. И доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с
8. Иванов А.С., Сухов С.В. 2011 Использование естественных факторов природной среды в оздоровлении детей школьного возраста. Методические рекомендации. 2012г. – 276с.

Ю. ПИКАЛЕВА
н.р. А.Ю. ОВЕРКО

СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других. Таким образом, физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности. Во всём мире роль физической культуры и спорта люди видят по-разному. Одни

очень прохладно относятся к физической культуре и спорту и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта и их, к счастью, больше, чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к физической культуре и спорту: кто-то предпочитает смотреть их по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт - это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора различных спортивных обществ, попечители спорта и др. И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете.

Так, развитие образования, физкультуры и спорта имеют свои корни. Первыми о науках и спорте заговорили философы. Именно философия стала основоположником большей части наук, а то есть и образования в целом. Но в ходе истории развивалась не только наука и образование, спорт тоже занимал важное место в жизни человека. Походы и войны требовали выносливости, а следовательно, и хорошей физической подготовки, поэтому без физкультуры обойтись было нельзя. Каждая новая эпоха уделяла большое внимание развитию образования и спорта. Появлялись новые науки, книги, ничего не стояло на месте. Появились олимпийские игры, новые виды спорта, развитие спорта, в свою очередь, давало огромный толчок в развитии медицины. Постепенно спорт и физкультура становились всеобщими и их рассматривали не как «сражение» профессионалов, а как способ укрепления здоровья и физического состояния, доступного каждому. Физкультура и спорт развивались веками. Открывались новые виды спорта, которые получили мировое признание. На развитие физкультуры и спорта каждый год выделяют большие средства, так как спорт является неотъемлемой частью человеческой жизни. Строятся стадионы, открываются секции, проводятся масштабные спортивные мероприятия. Занятия спортом укрепляет тело и дух, продлевает жизнь. Спортивный человек – здоровый человек. А как говорится, «в здоровом теле – здоровый дух», поэтому дальнейшее развитие спорта и физкультуры необходимо даже со стороны популяции населения.

Итак, в данной работе нами было рассмотрено значение спорта в современной многообразной жизни, проблемы спорта в России, характер педагогики спорта, а также область историографии педагогики спорта, показана педагогическая и социальная роль спорта, что немало важно в наше сложное время. Но необходимо учитывать, что заключённые в спорте возможности для реализации гуманистических культурных ценностей не реализуются автоматически, тем более в полном объёме. В зависимости от конкретной ситуации, конкретных исторических условий, под воздействием различных факторов меняются содержание, характер, направленность, значимость спорта, на первый план выходят его гуманистические ценности или преобладающими становятся антигуманные явления, культурный потенциал используется в большей или меньшей степени и т. д.

Как мы видим, спорт - это многогранная активная жизнедеятельность, которая вошла в жизнь человека как один из основных факторов их влияния.

Спорт - это и досуг, и зрелище, и бизнес, и здоровье, и защита. Спорт и физическая культура стали частью жизни каждого человека, что позволяет нам расслабиться, веселиться, отдыхать, укреплять собственное здоровье, зарабатывать деньги и защищать себя и близких. Спорт прочно укрепился в нашей жизни, о пользе спорта уже задумывается каждый человек, развитие спорта становится приоритетным заданием многих государств. Спорт стал той стремительной силой, которая развивает общественное восприятие мира в направлении здорового образа жизни. Таким образом, спорт и физическая культура, безусловно, должны развиваться и стать теми двигателями общественного прогресса, с помощью которых человек станет на естественный путь здоровья.

Литература:

1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, Суслов Ф.П., СпортАкадемПресс, 2011
2. Кузнецов В.В. Спорт - основной фактор научного познания резервных возможностей человека // Теор. и практ. физ. культ. - 1979. - № 3. - С. 45-48.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер пресс, 2009.
4. Полоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

А. ПШЕНИЧНЫЙ
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ЗДОРОВЬЕ В ИЕРАРХИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ КУЛЬТУРНОГО ЧЕЛОВЕКА

Главнейшая из задач человека на Земле - жить, полноценно реализуя свои возможности во благо обществу. Но чтобы жить успешно, люди должны знать нечто о себе самих и о мире, частью которого они являются.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье - это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический - изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный - здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру;

личностный (психологический) - здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, норма и т.д.), условия общественной жизни (социальные и природные), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации - продукты материального и духовного производства. Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

По данным исследований, (5500 респондентов) 54,2% опрошенных считают, что «здоровье - самое главное в жизни», 35,7% - «здоровье - необходимое условие полноценной жизнедеятельности», т.е. 89,9% из числа опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни, 2,9% опрошенных высказывают суждение «есть и другие ценности, которые также важны для здоровья» (по мнению 2,3%, существуют ценности, ради которых можно поступиться здоровьем, 4,6% «предпочитают жить не думая о здоровье»).

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. В высказываниях мнений и суждений оно выступает как уровень осведомленности и компетентности индивида. Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является своего рода индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей, так как обнаружена довольно высокая степень (70-80% случаев) ее соответствия объективной характеристике здоровья.

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достичь других жизненных целей для респондентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и

полноценную на всех этапах жизни. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом.

Безусловно, противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым разрешимо на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности.

В настоящее время общепризнано на мировом уровне, что физическая культура является генератором средств, влияющих на социальное, духовное и физическое здоровье человека. Данный вид культуры имеет резервы трансформации своей направленности в зависимости от изменяющихся социально-экономических условий социума, и это определяет стратегическую задачу общества в укреплении социального здоровья человека посредством физической культуры. Являясь одной из человеческих и социальных ценностей, физическая культура выступает с программой совершенствования природной основы человека, его физической организации. В условиях ответственности за здоровье физическая культура характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности ею производятся, какие общественные потребности ею удовлетворяются, что физическая культура дает для развития самой личности и человечества в целом.

Литература:

1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). – Астрахань, 2007.
2. Массовая физическая культура в вузе. / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М., 2009.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001.
4. Физическое воспитание студентов и учащихся. / Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. – Минск, 1988.
5. www.wikipedia.ru/zdorovie
6. Андронов О.П. «Физическая культура, как средство влияния на формирование личности» М.: Мир, 1992.
7. Белорусова В.В. «Воспитание в спорте» М., 1993
8. Павлов С.П. «Физическая культура и спорт в России» СПб.: 1996
9. Станкин М.И. «Нравственное воспитание школьников на занятиях физической культурой» М., 1994

**ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Развитие физической культуры является важнейшим фактором и областью расширения социокультурного потенциала общества. В ней могут быть актуализированы значительные, но очень разные части этого потенциала: физические, социально-психологические, творческие и ментальные способности человека, личностно-нравственные качества, эстетические дарования. Она развивает человека многосторонне. Именно поэтому физическая культура является одной из важнейших сфер самоутверждения личности, она обладает высокой значимостью и привлекательностью.

В физической культуре и спорте в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивным движением проблемы формирования новых ценностей, ориентации, образцов поведения, смыслов, стиля жизни.

В современном обществе спорт и физическая культура выполняют функции формирования здорового образа жизни, позволяя индивиду в процессе спортивной деятельности отработать социальные роли и обрести необходимый ему социальный опыт. Спорт и физическая культура соединяют воедино социальное и биологическое в человеке, служат действенным механизмом сохранения социального общественного и индивидуального здоровья.

Несмотря на ряд безусловно прогрессивных признаков развития физической культуры и спорта в 21 веке, на современном этапе в России произошла их переориентация, в связи с чем обнаружили следующие негативные изменения: снижение физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, ослабление ее оздоровительной функции и т.п. Кроме того, физическая культура не стала потребностью большинства людей. По данным исследований, вовлеченность в занятия физической культурой российского населения составляет 6-8 %. Практика последних лет показала, к каким серьезным негативным последствиям приводит недооценка влияния физической культуры на жизнедеятельность каждого человека и нации в целом. Это обуславливает необходимость обратить самое пристальное внимание на теоретико-методологические основы физической культуры и спорта, качественно новая стадия осмысления которых связывается, прежде всего, с их влиянием на духовную сферу человека, с созданием условий для освоения человеком комплекса ценностей физической культуры и спорта, который станет для него мощным стимулом самоопределения и самореализации в современном мире, что и актуализирует значение физкультурного образования.

Кризис, который наблюдается в обществе, ярко высветил явления, которые поразили физическую культуру. Возникла тенденция снижения физическо-

го и психического здоровья студенчества. Это обусловлено, с одной стороны, резким снижением числа практически здоровых детей, увеличением отстающих в развитии, имеющих хронические заболевания, неврозы, с другой – высокими требованиями общества к качеству их воспитания и образования, и в связи с этим насыщенностью учебных программ, интенсификацией учебного процесса, вызванных научно-техническим прогрессом, компьютеризацией и обилием информации.

Многие вузы перешли на многоуровневую систему обучения, которая подразумевает качественную направленность в подготовке специалистов новой формации, способных в жестких рыночных условиях интеллектуальной конкуренции реализовывать себя с высоким творческим коэффициентом отдачи. Очевидно, что трудовая деятельность специалистов новой формации в жестких рыночных отношениях требует от них и высокого уровня развития психофизических качеств. Несомненно, исходя из выше изложенного, возрастает роль физической культуры и кафедр физического воспитания в деле подготовки специалистов в вузе.

Основная цель политики государства, в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, состоит в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни населения, рождение здорового образа жизни молодых людей, в целом, и студенчества, в частности, сегодня рассматривается, как одно из приоритетных направлений развития системы российского образования.

Стратегической задачей развития философских, исторических, социально-психологических и экономических проблем современного образования и развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением россиян основных ценностей физической и спортивной культуры, обеспечивающее укрепление физического и нравственного здоровья, умственной и физической работоспособности детей, подростков и молодежи.

Анализ ситуации, сложившейся в 1991-2000 гг. в сфере физической культуры и спорта, которая по самой своей социальной природе призвана обеспечить сохранение и укрепление здоровья населения, свидетельствует, что сегодня эта область находится в критическом положении. Без существенных изменений в этой сфере невозможно решить проблему духовного, нравственного и физического оздоровления народа. Только от государства зависит, будут ли в ближайшем будущем созданы налоговые и иные механизмы стимулирования приоритетного развития физической культуры и массового спорта, равно как и обеспечение прав потребителей услуг в области физической культуры и спорта. Возникла необходимость принятия федеральных и региональных законов, программ, в которых поэтапно решались бы основные задачи развития физической культуры и массового спорта, а также народного спортивного движения.

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Реализация Стратегии позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и

приобщить к здоровому образу жизни большинство населения страны, что в конечном счете положительно скажется на улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Существенно повысится конкурентоспособность российского спорта на международной спортивной арене, что позволит российским спортсменам стабильно побеждать на крупнейших международных спортивных соревнованиях, в том числе успешно выступать на играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх. Эти успехи будут достигнуты за счет создания эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва с использованием новейших научных достижений.

Реализация Стратегии предусматривает продление до 2020 года действия федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» и ее подпрограммы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2008 - 2015 годы».

Задачи сохранения, укрепления и развития здоровья подрастающего поколения и молодежи, воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему нашли свое отражение в различных нормативных документах: Закон РФ «Об образовании», «Конвенция охраны здоровья населения РФ», Закон «Об охране окружающей среды», «Конвенция развития здравоохранения и медицинской науки в РФ» и др.

Ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и Интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к употреблению наркотических средств, к агрессивной рекламе.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Литература:

1. Розин В.М. Здоровье, как философская и социально-психологическая проблема // Философия здоровья. – М., 2001. – С. 34.
2. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. // «Российская Газета» - Федеральный выпуск № 4539 от 8 декабря 2007 г.

3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 января 2006г. № 7).
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Издат.Центр Москва 2005
5. Розин В.М. Здоровье, как философская и социально-психологическая проблема// Философия здоровья. – М., 2001. – С. 56.
6. Столяров В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры// Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 82.
7. Филиппов Ю.А. Физическое развитие личности в условиях трансформации российского общества (социально-философский аспект): Автореф. канд. дисс. – Ставрополь, 2005.
8. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 1.
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: «Гардарики», 2007. 218 с.
10. Зотова Ф.Р. К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Зотова Ф.Р., Чинкин А.С. // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 2. - С. 39.

А. СТАДНИКОВА
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОУ И РОДИТЕЛЕЙ В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Семья - это первый коллектив ребенка, естественная среда его обитания, со всем многообразием отношений между ее членами, богатством и непосредственностью чувств, обилием форм их проявления - всем тем, что создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

Физическое воспитание - один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяет повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а так же укреплять внутрисемейные отношения.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью.

Моя исследовательская работа направлена на изучение материала по теме «Взаимодействие специалистов ДООУ и родителей в физическом воспитании детей». И уже опираясь на данный материал, я смогу сделать соответствующий вывод, важна ли эта тема. Так как проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, современна и достаточно сложна, она определяет будущее страны, геноцид нации, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Физическое воспитание - одна из важнейших воспитательных задач, решаемых дошкольным учреждением. Именно от того, насколько хорошо развит ребенок в физическом плане, зависит успешность его интеллектуального и духовного развития. Обучение детей в процессе физического воспитания направлено на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, привитие навыков правильной осанки, личной и общественной гигиены, а также развитие физических качеств.

В ДООУ средствами развития двигательных качеств служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Основные цели оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.

При систематических занятиях физическими упражнениями у детей улучшается физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.

Здоровье детей зависит и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране. В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек личной и общественной гигиены (мытьё рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, игрушек, помещения и т.д.). От этого во многом зависит здоровье детей.

Основными направлениями работы специалистов ДООУ являются:

- создание условий для развития и оздоровления ребенка;
- разработка комплексной системы оздоровления и воспитания дошкольника;
- осуществление тесного взаимодействия родителей и педагогов.

Первый шаг: создание условий для развития и оздоровления детей: это спортивный зал, оснащенный необходимым физкультурным оборудованием, спортивная площадка для занятий на улице.

Система взаимодействия родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания детей разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения психического и физического здоровья дошкольников.

Множество ряда принципов позволяют более последовательно реализовать содержание и методику совместной с семьей работы: единство целей и задач воспитания здорового ребенка в ДОО и семье (оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в ДОО и изучение педагогами успешного опыта семейного воспитания); индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье; систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в ДОО; взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей - в детском саду, формирование отношения к родителям, как к равноправным партнерам в образовательно-воспитательном процессе. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми являются актуальной и эффективной формой работы.

По итогам проведенного исследования следует сделать вывод о том, что путем эффективного построения физкультурно-оздоровительной, индивидуально-ориентированной деятельности в дошкольном образовательном учреждении можно достигнуть повышения уровня физического развития детей, а так же снизить уровень заболеваемости и ускорить процесс социализации, будущих первоклассников к школе, их готовность к обучению в школе, что будет являться залогом успешного обучения будущих школьников.

Таким образом, неотъемлемой частью системы взаимодействия специалистов ДОО и родителей в физическом воспитании детей, является гармоничное физическое развитие детей, которое формируется в условиях детского сада, при грамотном построении физкультурно-оздоровительной деятельности и эффективной работы родителей, которые играют важную роль в развитии личной культуры и духовной жизни, обеспечении преемственности поколений.

Добиться успехов в процессе физкультурного воспитания детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома.

Литература:

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: «Просвещение», 1984

2. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. М.: 2004.
3. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. М.: «Аркти» 2001.

А. СТРЕЛЬНИКОВА
н.р. А.Ю. ОВЕРКО

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ОБУЧЕНИЯ И РЕАКЦИЯ НА НИХ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

В наше время физическое воспитание и подготовка студентов занимает далеко не последнее место, поэтому с помощью новых технологий, нововведений и других различных новшеств совершенствуется и обучение. Благодаря большому интересу к физическому воспитанию студентов изучают реакцию организма на различные факторы обучения. Не остаются без внимания все изменения состояния организма в особенности изменения, которые происходят от условий обучения студентов. Также обращают немалое внимание на работоспособность и улучшение работоспособности студентов для дальнейшей жизни. Ведь где еще дадут нужную физическую подготовку, как не в школе и институте в самом подходящем возрасте для создания крепкого здоровья.

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

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел — головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов — восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Выявлено отрицательное воздействие на организм длительного пребывания в характерной для лиц умственного труда «сидячей» позе. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы.

Работоспособность определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, а также определенные психофизические особенности, например, перцепции (перцепция - психологический термин, означающий восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств) памяти, внимания, мышления и др.; физиологические - состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем; физические - уровень развития выносливости, силы, быстроты движений и др.; совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит от возможностей человека, адекватных уровню мотивации и поставленной цели. В каждый момент работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Работоспособность в учебной деятельности в определенной степени зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента. Наряду с этим, на нее влияют новизна выполняемой работы, интерес к ней, установка на выполнение определенного конкретного задания, информация и оценка результатов по ходу выполнения работы, усидчивость, аккуратность.

Есть студенты с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности (ритмики) и их большинство и студенты с неустойчивой их последовательностью (аритмики). В зависимости от времени работоспособности ритмики подразделяются на утренние («жаворонки») и вечерние («совы») типы.

Студенты – «жаворонки» встают рано, с утра бодр, жизнерадостны; приподнятое настроение сохраняется в утренние и дневные часы. Они наиболее работоспособны с 9 до 14 часов. Вечером они рано устают. Это наиболее адаптированные к существующему режиму обучения студенты. Практически их биологический ритм совпадает с социальным ритмом дневного вуза.

Студенты – «совы» наиболее работоспособны с 18 до 24 часов, Они поздно ложатся спать, чаще всего не высыпаются, нередко опаздывают на занятия; в первую половину дня заторможены. Они находятся в наименее благоприятных условиях, обучаясь на дневном отделении вуза.

Очевидно, период спада работоспособности у обоих типов студентов целесообразно использовать для отдыха. Для «сов» целесообразно 18 часов устраивать консультации и занятия по наиболее сложным разделам программ.

Аритмики занимают промежуточное положение между рассмотренными двумя группами, но все-таки они стоят ближе к лицам утреннего типа.

Подводя итог можно отметить, что существуют субъективные и объективные факторы, которые отражаются на психофизиологическом состоянии студентов. Так же и трудоспособность у каждого своя, и зависит от некоторых факторов каждого индивида. Различные факторы влияют на состояние организма студента, в том числе нагрузка зависит от того, когда начинаются занятия (утро/вечер), от дня недели и от времени года, а также нагрузка усиливается

во время сессии, что оказывает изменения в состоянии студента. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль. Таким образом, умственная деятельность, связанная с психическими напряжениями, предъявляет высокие требования к организму и при определенных неблагоприятных условиях может быть причиной серьезных заболеваний.

Литература:

1. bibl.tikva.ru Физическая культура студента
2. <http://www.unibassein.ru>
3. bestreferat.ru
4. Физическая культура в вопросах и ответах
5. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие

О. ТИТОВЕЦ
н.р. А.Ю. ОВЕРКО

ЛФК ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Заболевания сердечнососудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте.

К болезням сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбоз, варикозное расширение вен и др. Особого внимания заслуживает ишемическая болезнь сердца – болезнь, связанная с острой или хронической дисфункцией сердечной мышцы вследствие уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью. Разновидностями ишемической болезни являются стенокардия и инфаркт миокарда. Ишемическая болезнь протекает коварно, часто (в 35—40% случаев) без клинических симптомов, дает миллионы случаев потери трудоспособности.

Распространению болезни способствует ряд факторов внешней и внутренней среды («факторы риска»). Из группы социально-культурных факторов наибольшее значение имеют: потребление высококалорийной пищи, богатой насыщенными жирами и холестерином (избыточный вес, ожирение); курение; «сидячий» (малоактивный) образ жизни; стрессовые условия современной жизни в крупных городах. Из нарушений биохимических и физиологических регуляторных механизмов важное значение имеют: гиперхолестеринемия, гипертриглицеродемия, ряд форм гиперлипидемии, нарушенная толерантность к углеводам, артериальная гипертония и др.

Лечебное действие физических упражнений основано на положительном влиянии мышечной деятельности на функцию сердца и сосудов. При работе мышц сердечно-сосудистая система усиливает их кровоснабжение и таким образом дает возможность продолжать работу. Поэтому с помощью физических упражнений можно оказывать целенаправленное действие на многие функции сердечно-сосудистой системы. При заболеваниях сердца и сосудов физические упражнения совершенствуют адаптационные процессы сердечно-сосудистой системы, заключающиеся в усилении энергетических и регенеративных механизмов, восстанавливающих нарушенные функции и структуры.

Взаимодействие работающих мышц с деятельностью сердечно-сосудистой системы осуществляется многоступенчатым аппаратом регулирующих систем, функционирующих на основе кибернетических принципов обратной связи.

Физические упражнения улучшают трофические процессы. Они увеличивают кровоснабжение сердца за счет усиления венозного кровотока, раскрытия резервных капилляров и развития коллатералей, активизируют обмен веществ. Все это стимулирует восстановительные процессы в миокарде, повышает его сократительную способность. Физические упражнения улучшают и общий обмен в организме, снижают содержание холестерина в крови, задерживая развитие атеросклероза.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на артериальное давление через многие звенья регулирующих систем длительного воздействия. Так, постепенная, дозированная тренировка повышает тонус блуждающего нерва и продукцию гормонов (например, простагландинов), снижающих артериальное давление.

Особо следует остановиться на специальных упражнениях, которые, оказывая действие в основном через нервно-рефлекторные механизмы, снижают артериальное давление. Так, дыхательные упражнения с удлиненным выдохом и урежением дыхания снижают пульс. Упражнения в расслаблении мышц и упражнения для мелких мышечных групп понижают тонус артериол и уменьшают периферическое сопротивление току крови.

При многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы ограничивается двигательный режим больного. В этом случае физические упражнения приобретают особенно важное значение. Они оказывают общее тонизирующее воздействие, улучшают функции всех органов и систем и благодаря этому предупреждают осложнения, активизируют защитные силы организма и ускоряют выздоровление.

При тяжелом состоянии больного используются физические упражнения, оказывающие действие через внесердечные (экстракардиальные) факторы кровообращения. Так, упражнения для мелких мышечных групп способствуют продвижению крови по венам, действуя как мышечный насос, и, вызывая расширение артериол, снижают периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Дыхательные упражнения способ-

ствуют притоку венозной крови к сердцу за счет ритмического изменения внутрибрюшного и внутригрудного давления. Во время вдоха отрицательное давление в грудной полости оказывает присасывающее действие, а повышающееся при этом внутрибрюшное давление как бы выжимает кровь из брюшной полости в грудную. Во время выдоха внутрибрюшное давление снижается, благодаря чему облегчается продвижение венозной крови из нижних конечностей.

Нормализация функций достигается постепенной и осторожной тренировкой, которая укрепляет миокард и улучшает его сократительную способность, восстанавливает сосудистые реакции на мышечную работу и перемену положения тела. Физические упражнения улучшают функцию регулирующих органов, их способность координировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма во время физических нагрузок. Таким образом, повышается его способность выполнять большой объем работы.

Физическая культура имеет большое значение для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как восполняет недостаток двигательной активности современного человека. Физические упражнения повышают общие адаптационные возможности организма, его сопротивляемость различным стрессовым воздействиям, улучшая эмоциональное состояние. Активизация двигательного режима с помощью различных физических упражнений совершенствует функции систем, регулирующих кровообращение, улучшает сократительную способность миокарда, уменьшает содержание липидов и холестерина в крови, повышает активность противосвертывающей системы крови, способствует развитию коллатеральных сосудов, снижает гипоксию, т. е. предупреждает и устраняет проявление большинства факторов риска основных болезней сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, физическая культура показана всем людям не только как оздоровительное, но и как профилактическое средство. Особенно она необходима тем, кто здоров, но имеет какие-либо факторы риска сердечнососудистых заболеваний, а также тем, кто перенес заболевание сердечнососудистой системы, как профилактика его повторения или обострения хронически протекающего заболевания.

Литература:

1. <http://lfk-gimnastika.com/lfk-pri-zabolevaniyakh/116-lfk-pri-serdechno-sosudistyx-zabolevaniyakh>
2. <http://www.medical-enc.ru/lfk/mehanizm-deystvia.shtml>
3. <http://ref.by/refs/89/34557/1.html>
4. <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-8>
5. <http://ksm-adastra.com.ua/poleznoe/item/lechebnaya-fizkultura-pri-serdechno-sosudistyx-zabolevaniyakh-2.html>
6. <http://nmedik.org/mas/sss/blog.html>

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Одной из важнейших задач современной системы образования в высшем учебном заведении является физическая подготовка студенческой молодежи для активной жизнедеятельности и эффективного выполнения будущих профессиональных обязанностей. Результаты многочисленных исследований специалистов отрасли физиологии и педагогики свидетельствуют о положительном влиянии средств физической подготовки на сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную и нервную системы, что в совокупности способствует улучшению состояния здоровья в целом.

Теорией и методикой физического воспитания предусмотрено использование средств, направленных на развитие общих, специальных спортивных и профессионально-прикладных физических способностей будущих специалистов, а Государственной программой (2003) подтверждается решение задач всестороннего гармоничного и профессионально-прикладного совершенствования вышеупомянутыми средствами физической подготовки.

Однако анализ физического состояния современной студенческой молодежи в большинстве случаев свидетельствует о неудовлетворительном уровне развития компонентов их физической подготовленности, а также о тенденции к ослаблению здоровья абитуриентов и увеличению контингента специальных медицинских групп по физическому воспитанию в процессе обучения в высшем учебном заведении. Такая ситуация вызвана малой эффективностью существующего учебного процесса в связи с отсутствием научно-обоснованных технологий воздействия на организм студента средствами физической подготовки. Отсутствие достоверной информации о действительном состоянии физической и функциональной подготовленности студента, а также отсутствие возможности оперативной оценки влияния физической нагрузки на его организм не только снижает эффективность процесса физической подготовки и оздоровления, но и может привести к более серьезным негативным последствиям.

В результате неполноценного решения основных задач физического воспитания снижается мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и по окончании вуза больше половины выпускников физически не способны выполнять профессиональные обязанности с тем качеством и интенсивностью, которых требуют условия рыночной экономики. Успех работы по физическому воспитанию студентов в вузах во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия, начиная с первого курса. Одним из путей решения проблемы является подбор необходимых средств физического воспитания для оздоровления студентов с учетом их мотивации к занятиям физической культурой.

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую

актуальность. Именно физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения молодежи, так как именно здесь решаются не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные.

Постоянное обновление различных сторон общественной жизни требует новых подходов в организации образования. Образование во всех его формах признается в качестве приоритетного направления в развитии личности. Поэтому способность к самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию становится особенно значимой. И в процессе становления личности немаловажную роль играет образование в области физического воспитания.

Таким образом, оптимизация двигательной активности студенческого контингента с использованием различных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию является на сегодня одной из важнейших проблем.

Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. Во-первых, у большинства первокурсников отсутствует положительный опыт занятий физической культурой. Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры. В-третьих, не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании. В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции.

Математический анализ состояния здоровья первокурсников показал, что процент студентов, посещающих по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, растет из года в год. На первом месте заболевания, связанные с низкой двигательной активностью, – сердечно-сосудистые. Выделен ряд студентов, не интересующихся своим здоровьем и не знающих о существующих проблемах.

Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям на кафедре физической культуры разработан учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура». Готовится более совершенная учебная программа для специальной медицинской группы, где будут проводиться индивидуальные занятия с учетом заболеваний и состояния здоровья студентов.

Использование этих методов позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Эти мероприятия позволили повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Регуляция физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта играет важную роль в формировании всесторонне развитой и подготовленной личности при условии сохранения интереса к занятиям. При планировании занятий необходимо учитывать здоровьесберегающие технологии физического воспитания и спортивной тренировки, особенно в выборе и реализации таких объемов, интенсивностей и тренирующих воздействий, которые являются адекватными оперативному и текущему состоянию занимающегося.

В целях дальнейшего совершенствования программ физического воспитания с использованием спортивно ориентированных технологий необходимо постоянно изучать физкультурно-спортивные интересы студентов, их потребности в двигательной активности, мотивационную сферу, образ жизни. Это все позволит определиться в приоритетах выбора технологий обучения.

Литература:

1. Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения: [сб. материалов Всерос. науч.–практ. конф. Чебоксары, 15—16 нояб. 2006 г.] / Санкт–Петербург. науч.–исслед. ин–т физич. культуры ; [ред. группа: Е. В. Антипова и др.]. – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – 319 с.
2. Луконин, Ю.В., Шеенко, Е.И. Формирование у студентов потребности в физической культуре и здоровом образе жизни (на основе модульно-рейтинговой системы). – Барнаул: АлтГТУ, 2008. – 220 с.
3. Оплетин, А.А. Педагогические основы социально-нравственного саморазвития личности студента (на материале Физического воспитания): монография /А.А. Оплетин. - Пермь: Спб ИВЭСЭП, 2008. – 224 с.
4. Сакур, Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие [для вузов] / Э. И. Сакур. – М.: Дашков и К, 2008. – 205 с. ISBN 978–5–91131–649–5
5. <http://www.km.ru/referats/333445-sportivno-vidovye-tekhnologii-formirovaniya-fizicheskoi-kultury-studentov>
6. <http://bmsi.ru/doc/1eac2e50-e707-4b4c-859c-5e39dfec2093>
7. <http://www.moluch.ru/archive/59/8338/>
8. <http://www.dissercat.com/content/sportivno-vidovoi-podkhod-v-fizicheskom-vozpitanii-studentov-v-vuze>
9. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2012N4/p115-119.htm>
10. conference.osu.ru/assets/files/conf_reports/conf8/229.doc

А. ХОДАКОВА
н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ВОПРОСАМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В настоящее время наблюдается необходимость тесной взаимосвязи специалистов начальных школ и дошкольных учреждений по вопросам физкультурного воспитания детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы очень сильно влияют на физическое здоровье ребёнка. Помочь не допустить этого поможет правильная система организации физического воспитания, сформированная учреждениями дошкольного образования и начальной школы.

Начальная школа в настоящее время никак не взаимодействует с детскими садами. Она лишь ожидает от них подготовку к ней детей в умственном и в физическом контексте, постоянно меняя и приобретая всё новые и новые про-

граммы, которые лишь создают задачи для дошкольных учреждений. Таким образом, школа лишь подстраивается под очередную определённую, при меняющихся современных условиях, программу, и диктует детскому саду дальнейшие действия, никак не вмешиваясь в его воспитательный процесс. Именно поэтому на детские сады возлагается большая ответственность. И как следствие, к этому привязываются определённые проблемы.

Первая из них состоит в том, что для наличия эффективной работы по физическому воспитанию в детском дошкольном учреждении необходимы специально оборудованные физкультурные залы и площадки. В типовых проектах детских садов и введенных в эксплуатацию зданиях для дошкольников не учтены многие, очень важные для благоприятной жизнедеятельности особенности быстро растущего организма малыша. В дошкольные годы наблюдается значительный прирост скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости, формируются многие двигательные умения и навыки, но база (физкультурные залы и места для самостоятельных занятий физическими упражнениями), в которой это происходит, выступает сдерживающим фактором, не позволяющим в полной мере обеспечить развитие психофизического и морфофункционального потенциала, заложенного в ребенке природой. Имеющиеся помещения, отведенные в большинстве детских садов как для музыкальных занятий, так и для занятий физическими упражнениями, отвечают требованиям лишь детей до 3 лет. В связи с этим необходим поиск эффективных путей решения данной проблемы.

Второй проблемой является наличие в детском саду профессиональных преподавателей физической культуры, которых в настоящее время не хватает. Именно преподаватель является направляющей силой для ребёнка и во время физкультурных занятий формирует отношение к спорту, которое в конечном результате всегда должно быть положительным, но ни в коем случае не пассивным или отрицательным. Опыт и профессионализм преподавателя обязаны сформировать в ребёнке определённые устои, которые затем должны раскрыться в процессе дальнейшего получения уже школьного физического образования. Приучение детей к точному выполнению движений влияет не только на развитие координационных способностей, ловкости, но и способствует воспитанию наблюдательности, сосредоточенности, дисциплинированности, прививает привычку к напряженной физической и умственной работе. Умственное и физическое воспитание составляют основу для гармонического развития детей дошкольного возраста.

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья школьников и дошколят являются актуальной проблемой современности. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, все возрастающий поток детей, страдающих хронической патологией и инвалидов, рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России. Мониторинг состояния здоровья детей свидетельствует, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения. Это

говорит о том, что в учреждениях школ и детских садов к физическому здоровью детей относятся непрофессионально, о чем и говорит сама статистика. Необходима разработка определённой программы, которая будет основываться на взаимодействии начальной школы и детского сада по вопросам физического воспитания детей, создание определённой комиссии, занимающейся посещениями детских садов и школ, и оценкой их подготовленности к физическому воспитанию детей, наличию спортивного зала, его оборудованности, грамотности преподавателей физической культуры. Ведь сниженный исходный уровень здоровья детей 6-7 лет, приступающих к систематическому обучению в школе, существенно снижает возможности успешного получения образования. А это как никак влияет на будущее подрастающего поколения страны.

Высокий уровень функциональных нарушений и хронической патологии у школьников, отрицательная динамика состояния здоровья в процессе обучения обуславливают с одной стороны высокую актуальность научных исследований в этой области, с другой – необходимость совершенствования работы образовательных учреждений, взаимодействия школ и детских садов в направлении сохранения, укрепления и формирования здоровья детей и учащихся. В решении проблемы состояния здоровья детей, обучающихся в образовательных учреждениях, необходим комплексный подход, включающий усилия как системы образования, так и здравоохранения.

Государство не оставляет без внимания данный факт: модернизация дошкольного образования и введение в действие федеральных государственных требований основной общеобразовательной программы дошкольного образования, внесли значительные коррективы к программному обеспечению деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. Согласно Федеральным государственным требованиям одним из основных направлений развития является физическое развитие ребенка, а вся образовательная деятельность должна строиться на основе интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями детей. Одним из направлений повышения качества современного физического воспитания детей дошкольного возраста, может служить расширение круга, используемых на практике средств, форм и методов организации двигательной деятельности детей в дошкольных образовательных учреждениях за счет использования элементов спортивных игр. А возможность интеграции двигательной деятельности на основе использования адаптированных возрастным особенностям спортивных игр с другими образовательными областями не только отвечает требованиям Федерального государственного стандарта, но и позволит повысить качество образования, получаемого ребенком в дошкольном образовательном учреждении.

Но государство лишь вносит коррективы в отдельные области и никак не прилагает усилий к целой картине взаимодействия школ и детских садов. Необходимо сконцентрировать всё внимание на том, что школьные и дошкольные учреждения являются одним единым целым, и ребенок социализируется, воспитывается, обучается не только в одном из них, а проходит стадии от сада к школе как определённый процесс, и именно эту взаимосвязь необходимо мо-

дернизировать. Не только детский сад несёт ответственность перед школой за воспитание ребёнка, но и школа, как продолжение его воспитания, несёт ответственность перед садом за последующие действия. Но формально этой ответственности не существует. Школа и детский сад по-прежнему остаются отдельными учреждениями, каждый из которых не зависит друг от друга и не предъявляет друг к другу требований. Совершенно не существует единой базы, где школа и детский сад могли бы взаимодействовать по вопросам физического воспитания.

За рубежом активно разрабатываются различные программы по физическому воспитанию детей и этому у них уделяется больше внимания, нежели в России, где физкультура является «прикладным» предметом, а не основным, что большой минус.

Итак, в России необходима разработка определённых программ по взаимодействию школьных садов и начальных школ в вопросах физического воспитания. Требуется создание определённой базы, на которой эти вопросы будут решаться. Физическая культура должна нести роль такого же важного предмета, как математика и русский язык, и постоянно подвергаться модернизации. Необходимо чёткое отслеживание подготовленности школьных садов и школ к физическому воспитанию детей, наличие преподавателей-профессионалов в области физической культуры, что невозможно без четкого взаимодействия школ и детских садов. В нашей стране это взаимодействие выражено косвенно, или даже практически отсутствует, а должно приобрести наиболее прямые связи. Всему этому обязана уделять внимание система образования и здравоохранения.

Литература:

1. Особенности состояния здоровья современных школьников. (Нагаева Т.А., Ильиных А.А., Закирова Л.М.)
2. Воспитание будущего педагога / Программа воспитательной работы ГОУ Педагогического колледжа №10 на 2009-2012 годы / Научный редактор Е.В.Ткаченко – М.: Типографский отдел ООО «Центр высоких технологий «Ориентир», 2009. – 72с.
3. Примерное содержание программ дополнительной подготовки в области инклюзивного образования. Для педагогических работников и родителей/ Научный редактор Е.В.Ткаченко – М.: АНО Центр ИРПО, 2010. – 100с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

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

Выпуск 109

**ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СОВРЕМЕННОМ
ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Подписано в печать 22.08.2015.
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.