

Несомненным достоинством данной концепции являются предложения по разграничению полномочий и функций в системе физической реабилитации инвалидов между федеральными и региональными органами государственного управления в области физической культуры и спорта.

В этой связи следует подчеркнуть, что центр тяжести в работе перемещается на места. Именно местные органы власти, в первую очередь, должны создавать равные условия для занятий физической культурой и спортом среди всех категорий населения [2, с.156].

Адаптивная физическая культура интенсивно исследуется в последние годы и предполагает научное обоснование широкого спектра проблем: нормативно-правового обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; управления нагрузкой и отдыхом; фармакологической поддержки спортсменов-инвалидов в периоды предельных и околопредельных физических и психических напряжений; нетрадиционных средств и методов восстановления; социализации и коммуникативной деятельности; технико-конструкторской подготовки как нового вида спортивной подготовки и многих других. Изучаются наиболее эффективные пути использования физических упражнений для организации активного отдыха инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, переключения их на другой вид деятельности, получения удовольствия от двигательной активности и др.

В физической реабилитации адаптивной физической культуры акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья, ориентируясь, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое (телесное) и психическое (духовное) начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся (различные способы психосоматической саморегуляции, психотерапевтические техники и т. п.).

Находят научное обоснование технологии, основанные на интеграции двигательной деятельности со средствами и методами искусства (музыки, хореографии, пантомимы, рисунка, лепки и др.), и предполагающие вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, поглощение их новыми впечатлениями, образами, активностью, погружение в деятельность, стимулирующую работу отдохнувших участков мозга (его обоих полушарий), всех сфер человеческого восприятия. Креативные виды адаптивной физической культуры дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела.

1. Выдрин, В.М. Методические проблемы теории физической культуры / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6 – С. 10–12.

2. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев /Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 2005. – № 5. – С. 133.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Третьяков В.В.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

Введение. В настоящее время, как за рубежом, так и в Республике Беларусь, существует большое количество фитнес-программ. Однако во всем предлагаемом разнообразии оздоровительных систем и видов двигательной активности достаточно сложно сделать правильный выбор программы занятий, которая будет адекватно

воздействовать на организм занимающихся, учитывать особенности индивидуализации нагрузок в зависимости от возраста, состояния здоровья и физического состояния [4].

Поэтому в настоящее время, представляет значимый интерес разработка технологии программирования занятий оздоровительной физической культурой, которая обеспечит правильный подбор оздоровительно-развивающих упражнений, позволит добиться гармонического развития физиологических и психических черт личности, и тем самым будет способствовать большему привлечению людей к систематическим занятиям [3].

Цель работы: разработать алгоритм составления программ занятий оздоровительной физической культурой и оценить его эффективность.

Методы исследования: теоретико-библиографический анализ литературных источников, анкетирование, антропометрические измерения, функциональные пробы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация и содержание исследования. Исследование проводилось в г. Минске во Дворце молодежи и школьников и в агрогородке Яновичи в средней общеобразовательной школе. В эксперименте принимали участие юноши 15–17 лет в количестве 20 человек (10 учащихся, посещавших секцию по общей физической подготовке в средней общеобразовательной школе, составили контрольную группу (КГ) и 10 занимавшихся атлетической гимнастикой по разработанной методике во Дворце молодежи и школьников – экспериментальную группу (ЭГ)).

Исследование включало три этапа.

На первом этапе на основе обобщения научно-методической литературы был выведен алгоритм программирования занятий оздоровительной физической культурой [2, 3, 4].

На втором этапе эксперимента на основе выведенного алгоритма программирования занятий оздоровительной физической культурой была разработана и внедрена в практику программа занятий силовой направленности с учащимися подросткового возраста.

Третий этап исследования был посвящен анализу эффективности применения разработанной программы.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе обобщения существующих подходов к программированию занятий оздоровительной физической культурой был сформулирован алгоритм построения методики оздоровительных физических тренировок, который состоял из восьми последовательных шагов: анкетирование (опрос); изучение медицинской документации; оценка физического состояния; сравнение полученных показателей с должными; определение направленности рекомендуемых физических нагрузок; предварительное согласование с занимающимся и беседа с ним; составление программы; контроль и коррекция программы.

С помощью выявленного алгоритма была осуществлена попытка программирования занятий атлетической гимнастикой с учащимися старшего школьного возраста.

На первом этапе программирования по результатам анкетирования было выявлено, что основными мотивами занятий физическими упражнениями для большинства учащихся являлось улучшение здоровья и развитие физических способностей. Повысить интерес к занятиям, по мнению 70 % респондентов, может современно оборудованная спортивная база. Приоритетным видом двигательной активности для школьников во внеурочное время явилась атлетическая гимнастика (в 50 % ответов), а оставшиеся 50 % распределились между иными видами двигательной активности. Наиболее популярными были спортивные игры и оздоровительный бег. После, в результате изучения медицинской документации, физического состояния испытуемых и сравнения полученных данных с нормативными показателями было выявлено, что к началу занятий силовой направленности учащиеся подошли в разноуровневом состоянии [1]. Результаты комплексной оценки уровня физического здоровья испытуемых по системе Г.Л. Апанасенко колебались от двух до двенадцати баллов. В связи с этим преимущественной в занятиях была названа нагрузка аэробной направленности,

выполняемая повторно-серийным методом и способствовавшая, в первую очередь, улучшению показателей сердечно-сосудистой системы. Для совершенствования составленной программы применялись контроль и коррекция основных параметров тренировочных занятий.

В ходе оценки эффективности предложенной программы было проведено тестирование компонентов физического состояния исследуемых (контрольной и экспериментальной) групп. При анализе полученных результатов, была выявлена тенденция к улучшению основных показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, за исключением частоты дыхания у сельских школьников и показателей в тестировании силовой выносливости (подтягивания) в КГ (таблица). В то же время достоверно улучшились лишь показатели пробы Штанге (на 0,4 с) в контрольной группе и показатели силовой выносливости (на 4,9 раза) и гибкости (наклон вперед) (на 4,8 см) у городских школьников (ЭГ). За столь непродолжительное время исследования невозможно значительно улучшить данные показатели физического состояния, однако следует отметить, что у занимающихся в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, прослеживалась более выраженная динамика в приросте всех исследуемых показателей. Достоверность различий была зафиксирована в приросте показателей: длины тела на 1,7 см, динамометрии (правой кисти на 9,5 кг, а левой – на 5,8 кг), пробы Генчи на 6,2 см и ЖЕЛ на 630 мл.

Таблица – Показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности испытуемых

Показатели	ЭГ		КГ	
	До исслед.	После исслед.	До исслед.	После исслед.
Вес, кг	63,1	66,3	59,2	59,4
Динамометрия, кг:				
Правая рука	38,8	48,6	33,4	33,7
Левая рука	37,4	43,3	32,4	32,5
ЧССп, уд в 1 мин	79,7	75,4	80,7	80,5
ЧД, раз	18,1	17,8	18,6	18,6
Проба Штанге, с	64,5	71,5	40	40,4
Проба Генчи, с	23,4	29,7	19,9	20
ЖЕЛ, мл	4250	4950	3460	3530
Подтягивание, раз	12,1	17	7,1	7,1
Наклон вперед из положения сидя, см	11,6	16,4	1,6	2,3
Прыжок в длину с места, см	218	226,5	195,9	196,9
Проба Руфье	11,64	10,48	10,68	10,72

Выводы:

1. При составлении программ занятий оздоровительной физической культурой в настоящее время используется алгоритм программирования. Он предусматривает определение рациональной совокупности и объема средств и методов физического воспитания и последовательности их использования на различных этапах оздоровительного процесса в соответствии с целями и задачами применения упражнений у людей разного возраста с разным уровнем здоровья и тренированности [3].

2. Был сформулирован алгоритм построения оздоровительных физических тренировок: анкетирование; изучение медицинской документации; оценка физического состояния; сравнение полученных показателей с должными; определение направленности физических нагрузок, которые воздействуют на физическое состояние организма; предварительное согласование с занимающимся и беседа с ним; составление программы; контроль и коррекция программы.

3. Показатели физической подготовленности испытуемых достоверно различались на начальном этапе исследования. В экспериментальной группе результаты были выше, по сравнению с контрольной. Полученные данные можно объяснить явлением урбанизации, которое оказывает неоднозначное влияние на уровень и динамику развития физических качеств учащихся старшего школьного возраста.

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская Валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

2. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: монография / А.Г. Комков. – СПб, СПб НИИФК, 2002. – 228с.

3. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература. – Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 424с.

4. Тиунов, О.В. Программирование физической тренировки оздоровительного характера / О.В. Тиунов // Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тезисы докладов Международной научно-практической конференции (Минск, 15 -17 окт. 1997г.). – Минск, 1997. – С. 3–105.

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ НА ЭТАПАХ МЕЖДУ СТАНЦИЯМИ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Шкирьянов Д.Э.,

Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»,
Республика Беларусь

На современном этапе развития общества и оздоровительной физической культуры (ОФК) широкое распространение получают инновационные формы оздоровления и привлечения населения к регулярным занятиям физическими упражнениями. Проанализировав литературные источники и проведя собственные исследования, мы выявили, что одной из таких форм являются занятия на тропе здоровья с физической нагрузкой на этапах между станциями. В результате изучения научно-методической литературы по данному направлению нами было определено, что на сегодняшний день научно обоснованы и методически разработаны два вида троп здоровья [3, 5, 9 и др.].

Первый вид – это тропы здоровья с физической нагрузкой на станциях [4, 9,10 и др.]. На данном виде основная физическая нагрузка выполняется на станциях на различных гимнастических снарядах, тренажерах и приспособлениях и имеет преимущественно силовую направленность, а между станциями происходит восстановление организма. В связи с этим данный вид оздоровительных занятий рекомендуется преимущественно лицам молодого и зрелого возраста или более старшего возраста с хорошим физическим состоянием, отнесенным к основной медицинской группе.

Второй вид – это тропы здоровья с физической нагрузкой между станциями рекомендуемые лицам среднего и пожилого возраста [5, 6, 8]. В основу таких занятий заложен метод терренкура, который широко используется в лечебных и оздоровительно-профилактических учреждениях. На тропах здоровья с физической нагрузкой между станциями основная физическая нагрузка (60–70 %) выполняется на этапах между станциями в виде ходьбы и бега как одних из наиболее эффективных оздоровительных средств [1, 7, 11, 13 и др.]. Предлагаемая нагрузка дозируется ритмодатчиками или