Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ
Агентство по спорту и физической культуре Пермского края
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования –
Чайковский государственный институт физической культуры

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

**материалы всероссийской
научно-практической конференции
2 ноября 2007**

ББК 75
Ф 50

Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях: проблемы и пути их решения: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Чайковский, 2 ноября 2007). – Чайковский: Чайковский ГИФК, 2007. - 195 с.

Научный редактор:

Чумаков Василий Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по ИиНР Чайковского ГИФК.

Технические редакторы:

Окунева Татьяна Альбертовна,
Кошкина Галина Викторовна.

В большинстве регионов России наблюдается устойчивая тенденция ухудшения количественных показателей здоровья и физического развития детей и подростков, наряду с этим - и снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Одними из основных учреждений, в компетенции которых нивелирование данных негативных явлений – образовательные учреждения общей и специфичной (спортивной) направленности. В регионах России имеются специалисты, достаточно эффективно осуществляющие процесс физического воспитания и спортивной подготовки детей и подростков. помимо этого в Чайковском ГИФК накоплен уникальный опыт по направлениям: спортивно ориентированное физическое воспитание, социализация детей-сирот средствами физической культуры и спорта, средства и методы ФКиС в оздоровлении детей и подростков, организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ. Систематизация и обобщение этой работы, рассмотренных в рамках конференции, позволит транслировать новые знания и опыт в деятельность образовательных учреждений России.

ISBN 978-5-94720-018-8

им были предложены различные акробатические упражнения, т.е. кувырки, элементы самостраховки. Кроме этого, дети выполняют упражнения на устойчивость, различные передвижения с частой сменой направления.

В данной спортивно-оздоровительной группе особое внимание уделяется координационным способностям детей и их гибкости. Для оценки физического развития в конце каждого месяца проводится тестирование. В качестве контрольных упражнений выбраны следующие: прыжки через скакалку за одну минуту, сгибание и разгибание рук из вися на перекладине, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища лежа на спине за одну минуту.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Т.А. Саталкина, И.Н. Шумихина
Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

Современная стратегия оздоровления нации основана на том, что вместо пассивного принятия проводимых органами здравоохранения мер формируется индивидуальная активность самого населения, направленная на заботу о своем здоровье, физическом совершенствовании, оздоровление среды обитания, всего образа жизни, искоренение вредных и внедрение полезных привычек. Физическая культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе работы.

Целью работы было изучить влияние занятий йогой и оздоровительной аэробики на физическое развитие, функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность у женщин в возрасте 30-45 лет.

В большинстве случаев, как в отечественной, так и зарубежной литературе наибольшее внимание уделяется обобщенным методическим указаниям по составлению комплексов аэробики для всех возрастных групп женщин. Не прослеживается специально разработанных

методик по аэробике с указанием возрастных показателей, интенсивности и объема нагрузок.

На протяжении восьми месяцев в спортивном клубе «Твой успех» нами проводились исследования эффективности использования оздоровительных программ по йоге и аэробике. Под наблюдением находились три группы женщин: 10 человек, женщины занимающиеся йогой (группы 2 и 2 «а») и 10 человек, женщины занимающиеся оздоровительной аэробикой (группа 1). В группе 2 «а» тренировались женщины, имеющие в анамнезе гипертонию.

Выявлено, что до занятий уровень физического развития у женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой (1 группа) и йогой (2 группа) практически одинаков, тогда как у женщин группы 2 «а» достоверно выше вес, объемы талии, бедра, расслабленного плеча, напряженного плеча и величина жировых складок на животе и спине. У женщин в группе йоги выше ЧСС, САД и ДАД, самые высокие показатели функционального состояния ССС отмечаются у испытуемых группы 2 «а». Результаты пробы Штанге выше у женщин 2 и 2 «а» группы, тогда как результаты пробы Генчи выше у женщин 1 и 2 группы. Уровень физической подготовленности у женщин 1 группы достоверно выше по сравнению с показателями других групп.

Установлено, что после восьми месяцев занятий сохраняется тенденция больших обхватов и больших величин жировых складок у женщин 2 и 2 «а» группы по сравнению с женщинами 1 группы. У женщин изучаемых групп при изучении функционального состояния кардиореспираторной системы выявлена у испытуемых 1 группы тенденция к повышению АД и ЧСС, тогда как у женщин, занимающихся йогой снижение данных величин. У женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой и йогой, выявлена положительная динамика результатов физической подготовленности.

Таким образом, нами выявлено, что оздоровительная аэробика в большей мере влияет на физическое развитие, т.е. уменьшаются обхватные характеристики и толщина жировых складок, а занятия йогой в большей степени улучшают работу кардиореспираторной системы.

ОБОСНОВАНИЕ РАЗДЕЛА «ВЕРЁВОЧНЫЙ КУРС» ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТА