

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

- проблемности (разрешения проблем в процессе совместной деятельности участников похода);
- толерантности (уважения различий во взглядах, культурных и личностных систем ценностей, избегание негативных стереотипов по отношению к сверстникам и взрослым).

Живя бок о бок с детьми, проявляя о них заботу, оказывая им доверие, взрослые видят, как открываются лучшие стороны характеров этих ребят. В походе эти подростки впервые становятся кому-то нужными, ими занимаются, о них заботятся.

Идея использовать в воспитательных целях увлекательный водный туризм проверена временем. Ежегодно в июле специалисты нашей Станции совместно с работниками Отдела по делам несовершеннолетних (ОДН) проводят сплавы по рекам Урала. Летние сплавы стали обширной программой воспитательного туризма для трудных подростков и ребят из малообеспеченных семей. Туристский маршрут дает простор для неформальных методов коррекции поведения и жизненных установок.

В этом году передвижной лагерь «Водник» состоялся на реке Чусовая Пермского края, в котором приняли участие 27 подростков, состоящих на учете в ОДН. Покорение камней: Высокого, Омутного, Зубца, Оленьего, Великана, путешествие по пещерам реки Чусовая: «Дыроватая», «Печка», вечерние пейзажи, песни у костра, общие занятия, коллективный труд, костер и общий стол, а главное - полное отсутствие назойливых замечаний и нравоучений со стороны взрослых – все это способствует изменению сложившихся у подростков стереотипов поведения.

В итоге трудные подростки обогатили жизненный опыт друг друга и научились терпимо относиться к окружающим, принимая их со всеми достоинствами и недостатками. Все испытания детям помогали преодолевать инструкторы и педагоги СДЮТЭ.

Уходящее лето надолго запомнится "трудным" подросткам из Чайковских школ, которые, преодолевая естественные преграды, научились, переступая психологический барьер, выстраивать отношения в социуме.

ОСОБЕННОСТИ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Занятия спортом предъявляют повышенные требования к различным функциональным системам организма спортсмена. Физические и психоэмоциональные перегрузки сопровождают занятия любым видом спорта, в том числе и детским. В то же время одной из задач детского спорта остается оздоровление растущего организма. Одной из основных проблем спортивной медицины является научное обоснование режимов спортивной тренировки в детском, подростковом и юношеском возрастах.

Современная система тренировки конькобежцев основана на применении больших тренировочных нагрузок, которые существенно влияют на растущий организм юных спортсменов. Поэтому чрезвычайно важным компонентом в управлении тренировочным процессом является система контроля, как на начальном этапе подготовки спортсмена для выявления исходного функционального состояния организма, так и для изучения динамики адаптационных возможностей спортсмена под действием применяемых тренировочных нагрузок.

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей variability сердечного ритма и уровня физической подготовленности у конькобежцев 10-11 лет под влиянием тренировочной нагрузки.

В процессе научного исследования было обследовано 18 конькобежцев в возрасте 10-11 лет. С помощью математического анализа ритма сердца было проведено исследование, с целью изучения особенностей variability сердечного ритма у юных конькобежцев. Затем на базе стадиона «Динамо» проводилось тестирование уровня физической подготовленности (ФП).

При анализе variability сердечного ритма нами выявлены 4 группы вегетативной регуляции у девочек и 2 группы ВР у мальчиков, имеющих различные количественно-качественные соотношения показателей регуляции сердечного ритма, которые проявлялись в различной степени активности симпатического, парасимпатического отделов ВНС и центральных структур управления ритмом сердца, согласно классификации Шлык Н.И. (1991-1996). Большинство юных конькобежцев составляют 3 группу ВР.

Наши исследования свидетельствуют о наличии у юных конькобежцев в покое различной исходной степени активности вегетативной регуляции сердечного ритма. Нами установлено, что для спорт-

сменов первой группы ВР характерна высокая активность симпатического отдела ВНС и центральной регуляции, для конькобежцев второй группы ВР – высокая активность симпатической регуляции при этом волновая характеристика спектра очень низкая, для спортсменов третьей группы ВР наоборот высокая активность парасимпатического отдела ВНС и высших нервных центров и для конькобежцев четвертой группы выраженное преобладание парасимпатического отдела ВНС и центрального контура управления ритмом сердца.

Нами изучался уровень физической подготовленности у юных конькобежцев в зависимости от степени активности регуляторных систем организма. Лучшие результаты в беге на 60 м, тройном прыжке с места и 200 м на роликах показали юные конькобежцы III группы ВР, что еще раз подтверждает, что у них более высокие приспособительные возможности организма.

Таким образом, нами установлено, что юные футболисты с разной исходной активностью регуляторных систем организма имеют неодинаковые приспособительные возможности организма к физическим нагрузкам, что имеет важное значение в управлении тренировочным процессом, а тем самым, и здоровьем юных спортсменов.

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОГО СПОРТА

*А.Ю. Мironov
Чайковский ГИФК, г. Чайковский, Пермский край*

Лыжероллеры –
спортивный снаряд
в виде коротких лыж
на роликах (словарь
Ожегова)

Ни для кого не секрет, что лыжные гонки – один из самых популярных массовых зимних видов спорта среди россиян. Такая любовь к лыжам россиян обусловлена длительным зимним (снежным) периодом, который длится 5 – 6 месяцев. Еще одна причина такой популярности – это возможность всей семьей совершать прогулки на лыжах, по лесу, но с таянием снега тренировочный процесс лыжники-гонщики не прекращают. Тренировки на лыжах заменяют кроссом, имитационными упражнениями и лыжероллерами.

В настоящее время лыжероллерная подготовка используются всеми опытными лыжниками-гонщиками, биатлонистами, а также и