



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Материалы II Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти первого олимпийца Чуваший А.В. Игнатьева,
02 декабря 2010 г., Чебоксары

О.В. Юречко, С.В. Любека
ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ И ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ ШКОЛЬНИКОВ345

Л.А. Яковлева, А.И. Орлов, О.Г. Дигуева, Л.А. Кудянова, Н.П. Чеснокова
К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ350

РАЗДЕЛ V. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р.И. Бикмуллина
ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)353

В.В. Билецкая, В.П. Семенов, Н.Т. Сиянко
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТАНЦОРОВ 1-ГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ВЫСТУПАЮЩИХ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ «ХОББИ КЛАСС» 357

Ю. Д. Бойчук
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ...360

Е. В. Гончаренко, И. А. Козут
ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ 363

Г. Л. Драндров, Н. Н. Кисанов
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НАСЕЛЕНИЯ». 366

Ж. Г. Кортава, Д. С. Даугвилене
МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗАКАЛИВАНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА 373

А.Н. Обутов, А.Г. Дьячковсий
ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ..... 378

Н.В. Петрунина
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 379

В.Н. Пристинский, К.К. Краснолуцкий, Т.Н. Пристинская
ЗНАНИЯ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ВО ВСЕМИРНОМ ИНТЕРНЕТ ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ 383

М.Н. Савосина
АСПЕКТЫ НОРМАТИВНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 387

Ю.А. Тумасян, Л.К. Федякина, С.Л. Михайлова
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЯМИ РЕГУЛЯТОРНЫХ ФУНКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ 391

РАЗДЕЛ VI. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

А. Р. Бикмуллина
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 397

Р. К. Бикмухаметов
КУЛЬТУРА МЫШЛЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 400

С.Д. Зорин, В.А. Бурцев
ПРИМЕНЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНОГО СПОСОБА ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 403

Г. Ф. Киселёв
ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ 405

но влиять на изменение образа жизни своих пациентов. При проведении консультации по оптимизации регулярной физической активности пациентов необходимо учитывать особенности и нужды различных социальных групп населения. При этом следует помнить, что пациенты любого возраста могут улучшить качество своей жизни посредством ежедневных, занятий умеренной физической активности.

На наш взгляд, точные расчеты килокалорий в питании и их расхода при физической нагрузке не имеют никакого смысла, т. к. у всех разная физическая подготовленность, у всех разная интенсивность обмена веществ, у всех разное, в конце концов, психическое состояние (настроение) и отношение (активное или пассивное) к данной тренировке. Надо чутко и внимательно прислушиваться к своему организму и до тренировки, и во время ее, и после, во время отдыха. И планировать все параметры тренировочных занятий надо соответственно этим ощущениям, которые интегрируются в данное самочувствие, оздоравливающего человека.

Абсолютные требования к оздоровительным тренировочным занятиям должны относиться к следующим их условиям:

- регулярная повторяемость занятий - 2-4 раза в неделю – это минимум; соответствие содержания тренировочных занятий интересам человека и его индивидуальным данным;
- проведение занятий преимущественно на свежем, чистом воздухе в лесу, на поляне, на морском пляже;
- зависимость продолжительности и содержания активного или пассивного отдыха от самочувствия, личных предпочтений человека;
- составление рациона питания по режиму и содержанию согласно внутренним, интуитивным потребностям организма, а так же с учетом сезонности и параметров физической нагрузки.

Для комплексной работы над своим здоровьем человек должен так же знать и уметь применять способы, методы, приемы и практики психической саморегуляции и рационального сбалансированного питания.

В психической саморегуляции большое значение имеет владение валеогенным мышлением и состоянием духовного подъема.

Особенно заметно оздоравливающее действие регулярной физической активности в условиях уже имеющихся заболеваний легкой и средней тяжести.

Таким образом, регулярная физическая активность – огромная как превентивная, так и лечебно-реабилитационная сила для оздоровления человека

ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Е.В. Гончаренко, И.А. Козум

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Киев, Украина*

Постановка проблемы. Более 700 млн. человек, что составляет примерно 10-15% населения мира, живут с инвалидностью. Согласно оценкам Всемирного Банка 20% наиболее бедных жителей Земли составляют инвалиды. Люди с инвалидностью представляют одну из наиболее уязвимых групп в Украине, которая составляет 2,67 млн. человек (около 5,2 % от общей численности населения Украины).

Изучению особенностей развития лиц с отклонениями умственного развития были посвящены исследования многих ученых [2, 4]. Ученые неоднократно заявляли о пользе занятий физической культурой и спортом для лиц с отклонениями умственного развития. Однако возможность для тренировочных занятий предоставляется в основном учащимся вспомогательных школ и школ-интернатов в соответствии со школьной программой и в виде внеклассной работы.

Основная направленность физической культуры в учебных заведениях – коррекция физических нарушений и оздоровление организма учеников [3]. Однако сегодня остро встает проблема недостаточности двигательной активности для лиц с отклонениями умственного развития, которая бы основывалась на научных, педагогических принципах и способствовала развитию физических качеств, улучшению состояния здоровья, уменьшению риска развития вторичных заболеваний и способствовала их социальной интеграции.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена как часть исследований «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 г.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.5.1 «Организационные, исторические, теоретико-методические направления развития спорта инвалидов».

Цель исследования – обоснование роли занятий адаптивной физической культурой для формирования здоровья и социальной адаптации лиц с отклонениями умственного развития.

Результаты исследования и их обсуждение. В наше время наблюдается тенденция к увеличению количества лиц, имеющих нервно-соматические, сенсорные заболевания и отклонения в психическом и физическом развитии. Это связано с воздействием на организм человека различных факторов риска, как наследственных, так и окружающей среды [5, 6].

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что не только в нашей стране, но и за рубежом постоянно растет количество лиц с отклонениями умственного развития. Как отмечает В. А. Доскин [6], «среди нарушений в со-

стоянии здоровья детей, которые приводят к бытовым ограничениям, 20,5% составляют отклонения умственного развития». При этом количество детей с тяжелыми формами психофизических нарушений увеличивается незначительно, прирост лиц с отклонениями умственного развития происходит за счет увеличения числа детей с легкой степенью умственной отсталости и с так называемыми пограничными формами дизонтогенеза, значительное большинство среди которых занимают дети с задержкой психического развития.

Современные социально-экономические и политические условия в Украине негативно сказываются на здоровье общества. Проведенные исследования по изучению состояния здоровья украинской нации, указывают на увеличение числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, что ставит государство и социальные институты перед необходимостью искать эффективные пути решения медико-социальных и психолого-педагогических проблем этих лиц, переориентировать образовательные цели и задачи, разрабатывать и внедрять вариативные формы воспитания и обучения лиц с различными отклонениями в развитии.

На современном этапе развития нашего общества существует тенденция к гуманизации всех сторон жизни. Особого внимания требуют люди, имеющие отклонения умственного и физического развития. Во времена Советского Союза люди с различными нарушениями были изолированы от общества в специальные интернаты согласно нозологии. Сейчас особенно остро встает проблема интеграции инвалидов в социум.

Одним из эффективных путей социальной интеграции лиц с отклонениями умственного развития, который направлен на физическое развитие двигательных качеств, улучшение иммунитета, профилактику вторичных нарушений и др. является адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура – один из наиболее значимых направлений комплексной реабилитации лиц с отклонениями умственного развития. Она присутствует во всех областях жизнедеятельности человека, поэтому формирует фундамент, основу социально-трудовой, бытовой и культурной реабилитации.

Ограничение людей с отклонениями умственного развития от занятий физической культуры, например, с целью концентрации усилий на развитие тех или иных способностей, повышает риск заболеваний, физические и психические перенапряжения, что приводит к преждевременному старению, сокращению продолжительности жизни.

Для лиц с отклонениями умственного развития занятия адаптивной физической культурой являются едва ли не единственным фактором социальной интеграции, спортсмены имеют возможность не только систематически тренироваться, но и общаться, находить новых друзей, познавать мир и т.д.

Сущность адаптивной физической культуры заключается в удовлетворении комплекса потребностей людей с нарушениями умственного развития, главными из которых является максимально возможная самореализация своих способностей и сравнение их с возможностями других людей, имеющих подоб-

ные проблемы со здоровьем. Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности коммуникативной деятельности, преодоление отчужденности, в социализации и социальной интеграции.

Основной целью привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом является восстановление утраченного контакта с окружающей средой, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации собственного здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения.

Опыт, как международный, так и специалистов нашей страны свидетельствует о том, что еще недостаточно используются как психические и физические возможности людей с умственной отсталостью.

Исследователи отмечают [2, 3, 4], что тренировочный процесс и участие в соревнованиях являются эффективными средствами физической, психической и социальной адаптации лиц с недостатками физического и психического развития. В то же время спорт в жизни людей с ограниченными функциональными возможностями выступает как универсальная форма самосовершенствования, самовыражения и самоутверждения. Спорт представляет идеальную модель деятельности, где человек с физическими или другими нарушениями может проявить свои интеллектуальные, психические и физические возможности. С помощью физических упражнений, тренировок и соревнований проявляются резервные возможности человека, появляется уверенность в собственных силах, смелость, желание общаться с людьми.

Для людей с недостатками развития основная цель занятий двигательной активностью заключается в привлечении их к общественной жизни, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры, формировании собственной спортивной культуры.

Основными средствами воздействия на спортсменов в адаптивной физической культуре являются физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Главное отличие спорта инвалидов от спорта здоровых заключается в том, что процессы адаптации под влиянием больших физических и психических нагрузок происходят на фоне патологического состояния. Исходя из этого, соответствующие реакции организма инвалидов – иные, чем у здоровых спортсменов. Реакция организма инвалида на нагрузку зависит от различных факторов, в частности нозологической группы, степени поражения, вторичных нарушений т.д.

В зависимости от этих особенностей человек с физическими, сенсорными или умственными отклонениями должен выбрать для себя оптимальный вид адаптивной физической культуры, который бы удовлетворил его потребности физического и психологического характера, и что самое главное, не ухудшил состояние здоровья и способствовал их социальной адаптации.

Выводы.

1. Адаптивная физическая культура, на сегодняшний день представляет собой многогранную систему, объединяющую в себе различные направления

двигательной активности. Выбор направления людьми с отклонениями умственного развития зависит от их физических, психологических, сенсорных, интеллектуальных возможностей, состояния здоровья, индивидуальных потребностей и желаний.

2. Занятия адаптивной физической культурой являются эффективным средством укрепления здоровья, развития физических и психологических качеств и выступают важным фактором социальной интеграции лиц, имеющих отклонения умственного развития.

3. Незначительное количество учебно-методической литературы, низкий процент научных исследований, недостаток специалистов в отечественном спорте инвалидов обуславливает необходимость активизации деятельности представителей спортивной науки по изучению и решению вопросов организационного, научно-методического и кадрового обеспечения, а также укреплению здоровья и социальной интеграции лиц с отклонениями в умственном развитии.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Войтенко, В.П.* Инвалидность в Украине : динамика и структура // Проблемы старіння і доглядів / Войтенко В. П., Войтенко А. П. – 1996. – № 1-2. – С. 16–20.
2. *Гончаренко, Е.В.* Педагогические аспекты проведения тренировочных занятий в специализированном движении / Е.В. Гончаренко // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы международной научно-практической конференции : (Минск, 11–12 ноября 2009 г.) Белорусский ГУФК. – Минск, 2009. – С. 29–32.
3. *Деркач, В. Г.* Розумова відсталість: епідеміологія, чинники ризику, профілактичні заходи / В. Г. Деркач, І. П. Дишук, Р. І. Рудницький, С. М. Русіна, В. Д. Шевчук. – Чернівці, 2005. – 136 с.
4. *Дмитриев, А. А.* Организация двигательной активности умственно отсталых детей / А. А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 1991. – 32 с.
5. *Матвеев, С.* Адаптивный спорт и олимпийское движение / С. Матвеев, И. Когут, Л. Шульца // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 9–14.
6. *Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре* : Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с. : ил.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НАСЕЛЕНИЯ»

Г.Л. Драндров, Н.Н. Кисанов

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Чебоксары, Россия*

Актуальность проблемы. Стратегической задачей политики общества и государства в области физической культуры и спорта является формирование здорового образа и стиля жизни различных групп и категорий населения России через их приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями. Традиционно развитие массовой физической культуры и спорта в рамках отечественной системы физического воспитания осуществлялась по месту учебы или профессиональной деятельности человека через организацию работы производственных коллективов физической культуры и спортивных клубов. В

решении этой задачи накоплен большой опыт, обогащенный результатами научных исследований и представленный в различных публикациях.

В нынешних социально-экономических условиях одним из наиболее перспективных направлений решения задачи формирования здорового образа и стиля жизни выступает организация различных форм и видов физкультурно-спортивных занятий физкультурно-оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности по месту жительства населения.

Успешная практическая реализация данного направления затруднена в связи с недостаточностью соответствующего социального опыта, поскольку преимущественная сосредоточенность усилий специалистов в недалеком прошлом на работе в коллективах физической культуры и спортивных клубах привела к тому, что вопросы организации занятий физическим упражнениями по месту жительства населения оставались вне центра внимания как практиков, так и ученых.

В настоящее время существует объективное *противоречие* между социально обусловленной необходимостью решения задачи формирования здорового образа и стиля жизни через развитие физической культуры и спорта по месту жительства населения и недостаточной методологической, теоретической и методической разработанностью технологии ее решения.

Ведущей идеей, определяющей подходы к решению данной проблемы является концепция формирования физической культуры личности через создание по месту ее проживания комплекса социально-педагогических условий, обеспечивающих осуществление каждой личностью различных видов физкультурно-спортивной деятельности физкультурно-оздоровительной, рекреативной и спортивной направленности с учетом ее интересов и возможностей.

Разработанная нами экспериментальная программа «Развитие физической культуры и спорта по месту жительства населения» содержит один из возможных вариантов практической реализации данной идеи в условиях города.

Методологической основой разработки программы выступают концептуальные положения системного подхода. В соответствии с ними «Физическая культура и спорт по месту жительства населения» рассматривается нами как относительно автономная, самоуправляемая **социально-педагогическая система** и характеризуется в отношении 1) целевой направленности; 2) содержания структурных компонентов; 3) механизмов внутреннего и внешнего функционирования; 4) возникновения и развития.

Цель функционирования этой системы детерминированы стратегической целью развития физической культуры и спорта в России и определяется как формирование физической культуры личности через широкое привлечение населения к регулярным физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям, проводимым по месту жительства.

Структурными компонентами являются этапные и оперативные цели, содержание, субъект и объект управления.

Этапные цели адекватны этапам развития данной социально-педагогической системы.