

сяч девушек и женщин из 25 стран мира об их отношении к фитнесу. Оказывается, большинство опрошенных уверены в том, что регулярные занятия физической культурой и спортом приносят женщинам красоту и здоровье.

Но, не смотря на это, действительно, посещают фитнес-зал лишь четверть из них. Причина тому крылась в отсутствии интереса. Опрошенные женщины утверждали, что наклоны и отжимания очень скучны.

И даже многие из тех, кто все-таки регулярно посещает спортивные занятия, относятся к ним как к обязанности и необходимости. С Jukari Fit to Fly занятия фитнесом превращаются в увлекательную игру.

Именно зрелищность цирка и мечта каждого уметь хоть чуточку из того, что умеют цирковые акробаты, взяли за основу создатели джукари. На тренировках джукари занимающиеся напоминают воздушных гимнастов, они буквально парят в воздухе, выполняя упражнения на трапеции.

И нагрузку они тоже получают, как и гимнасты, не малую. Поэтому тренинг этот рассчитан на физически подготовленную аудиторию, ведь на джукари идет мощный тренинг всех мышц тела.

Особенно в тренировках задействованы мышцы верхней части туловища: рук, спины, груди и шеи. Это обусловлено необходимостью постоянно держать себя руками, ухватившись за канат или трапецию.

Выводы. Изучение и систематизация средств для использования в занятиях Джукари, их особенностей, распределения их в занятиях физическим воспитанием, а также обоснование рациональной структуры различных программ занятий с использованием FlySet и FlyBag позволят повысить эффективность занятиями фитнесом и привлекут большее количество населения к занятиям оздоровительным фитнесом.

Список литературы:

1. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Деластье, Рипол Классик. – Москва, 2007. – 540 с.
2. Достижения в области функциональной подготовки: обучение тренеров, персональных тренеров и спортсменов / Майкл Бойл. – 2007. – 236 с
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 228 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ИГР, РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

*Сидорова Полина Юрьевна,
студентка группы ФК-101, Социальный институт
Кропотухина Ольга Сергеевна
ст. преподаватель кафедры ТФКС, Социальный институт
Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург*

Аннотация. Тезис содержит теоретические и методические материалы по влиянию физических упражнений и подвижных игр на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физические упражнения, подвижные игры, дошкольники, физическая культура, здоровый образ жизни.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Однако последние 10-15 лет именно физическое состояние дошкольников вызывает большую тревогу ученых и практиков здравоохранения и образования. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Кроме того, в среднем 20% дошкольников имеют низкий уровень физического развития, а к 7 годам количество детей имеющих низкий уровень физической подготовленности вырастает до 25-27%.

Такое положение сохраняется и даже усугубляется, несмотря на существование большого количества программ по физическому воспитанию дошкольников и новых методических разработок.

Таким образом, решение проблемы формирования физического развития в дошкольном возрасте является краеугольным камнем в воспитании гармонично развитой, здоровой и, что не менее важно, хорошо подготовленной к школе личности.

Однако разработка самих методов невозможна без знаний характера развития основных физических качеств в зависимости от многих факторов, но особенно от двигательной активности и соматотипа ребенка.

В то же время в недостаточной мере изучены возрастные особенности развития двигательных способностей детей, различия в физическом воспитании и обучении детей каждого года жизни.

Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии.

В подвижных играх, физических упражнениях развивается быстрота, ловкость движений, а также находчивость, выдержка, умение действовать сообща.

Таким образом, в физическом воспитании должны найти свое место как меры по укреплению здоровья ребенка и закаливанию его организма, так и умело подобранные игры, физические упражнения. Чем яснее родители и воспитатели осознают важность всех указанных задач, тем легче найти общую линию воспитания в семье и в детских учебно-воспитательных учреждениях.

Игра - неотъемлемая часть развития вашего ребенка, главный плюс которой состоит в активной и самостоятельной деятельности ребенка, при которой он проявляет свои способности и видит результат своих действий.

Следует знать, что любая игра, даже самая простая, развивает и формирует личность ребенка. Игры, в психологическом развитии малыша, нельзя недооценивать. Игра - одно из самых важных средств на пути к познаниям окружающего мира. Во время игр у ребенка улучшается настроение, обогащается его чувственный опыт, развивается образное мышление, речь и воображение, а так же закладываются базовые знания творчества. У детей с развитым воображением, как правило, интеллект более развит, они лучше и адекватнее реагируют в нестандартных ситуациях, учеба им дается легче.

На физическое развитие детей игра так же оказывает свое влияние, стимулируя активность ребенка. Обладая хорошим психотерапевтическим эффектом, игра дает ребенку возможность избавиться от негативных переживаний. Через игру и игровые действия ребенок усваивает различные знания и умения в понятной для него форме.

Таким образом, игра одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Изучением данного вопроса занимались многие ученые физиологи, психологи и педагоги. П.Ф. Лесгафт свою творческую деятельность посвятил физическому воспитанию детей, Н.М. Амосов - физическому развитию, Н.М. Шелованов – оздоровлению, Т.И. Осокина проблеме физического развития дошкольника.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ БОРЬБЫ САМБО

*Черенщиков Александр Геннадьевич
ст. преподаватель кафедры физической культуры,
Ульяновский государственный университет,
г. Ульяновск*

Аннотация. В работе представлена экспериментальная программа по физической культуре для юношей старших классов. Программа направлена на углубленное изучение борьбы самбо. Статья содержит описание основных разделов программы и условия ее эффективной реализации.

Ключевые слова: экспериментальная программа, физическая культура, борьба самбо, юноши старших классов.

Abstract. In work the experimental program on physical culture for young men of the senior classes is submitted. The program is directed on profound studying of fight of sambo. Article contains the description of the main sections of the program and a condition of its effective realization.

Keywords: experimental program, physical culture, fight of sambo, young man of the senior classes.

В условиях существующей социальной потребности в модернизации школьного физкультурного образования введение Минобрнауки третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях стало объективной необходи-