

4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" - [Электронный ресурс] Российское образование. Федеральный образовательный портал: [http://www.edu.ru/db/mo/Data/d\\_13/m1155.html](http://www.edu.ru/db/mo/Data/d_13/m1155.html) (дата обращения 21.10.2013). нормативные документы,

**Еременко А.В.**  
ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»  
г. Новосибирск, Новосибирская область, Россия

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ**

*Аннотация.* В организме детей и подростков на пути к взрослению происходят кардинальные изменения, меняется их психофизиологическое состояние. Поэтому занятия киокусинкай каратэ можно рассматривать как дополнительный вид деятельности для детей и подростков, который может влиять на естественное развитие ребенка как положительным, так и отрицательным образом.

*Ключевые слова:* физическое развитие, дети, подростки, киокусинкай каратэ.

В настоящее время, киокусинкай каратэ - признанный и популярнейший вид спорта. Занятия каратэ полезны как для детей, подростков, так и для взрослых. Известно что, регулярные тренировки развивают гибкость и подвижность суставов, позволяют исправить недостатки координации, а также дефекты развития опорно-двигательного аппарата. А кроме того, что немаловажно, стимулируют умственное развитие.

Проведенные в Новосибирском государственном педагогическом университете научные исследования морфофункционального и психофизиологического состояния здоровья, позволили сформировать комплексное представление об особенностях развития детей и подростков, занимающихся спортом. Подростковый период характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта. В то же время, интенсивные нейроэндокринные перестройки в организме подростков позволяют рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, который может, как улучшить, так и ухудшить естественное течение био-

логических и психофизиологических процессов [1].

В связи с этим, является целесообразным организовать и провести аналогичное исследование показателей физического, психофизиологического и функционального состояния детей и подростков, занимающихся киокусинкай каратэ и разработать практические рекомендации для оптимизации учебно-тренировочных занятий юных спортсменов, сохраняя и укрепляя здоровье подрастающего поколения. Эта необходимость регламентируется, в том числе, и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников" [2].

Программа обследования и использования доступных методик позволяет оценить особенности морфофункционального и психофизиологического статуса занимающихся. Подобную научно-исследовательскую работу провели в городе Пенза. В ходе работы обследовано 30 мальчиков — школьников, занимающихся каратэ киокусинкай. Исследования проводились в физкультурно-оздоровительном диспансере на территории Пензенской областной клинической больницы им. Бурденко. Так, обследование включало соматоскопию и антропометрию, определение тотальных, парциальных размеров тела, соматометрических признаков. Полученные результаты оценивали с помощью индексов Кетле, Эрисмана, Таннера, Пинье.

В ходе обследования изучались антропометрические и соматотипические параметры у 30 детей — спортсменов возраста 11–12 лет, занимающихся каратэ киокусинкай от года до трёх лет на территории города Пенза. По индексу Кетле и Таннера выявлено, что у большинства мальчиков — спортсменов преобладает мезоморфный соматический тип с нормальной массой тела. Остальное процентное соотношение приходится на другой контингент с соответствующим соматотипом и массой тела. По индексу Пинье и Эрисмана выявлено, что у большинства мальчиков — спортсменов, занимающихся данным видом спорта, преобладает астенический тип телосложения. Авторы данного исследования показали, что уровень физического развития обследованных мальчиков — спортсменов 11–12 лет соответствовал нормам физического развития детей данной возрастной категории [2].

Таким образом, подобные исследования подтверждают мысли известных наставников киокусинкай каратэ, таких как Масутацу Ояма, о гармоничном развитии физических показателей здоровья юных каратистов и создают предпосылки к изучению состояния здоровья спортсменов, используя комплексный подход. В тоже время, высокая мотивация к успеху и более выраженное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни у детей и подростков, занимающихся каратэ киоку-

синкай по сравнению с учащимися массовой школы так же являются благоприятным фактором для формирования успешной и здоровой личности.

*Библиографический список:*

1. Гиренко Л. А. Мониторинг показателей физического развития школьников с разным уровнем организованной двигательной активности (Статья) Материалы Международная научно-практическая конференция «Профессиональное самоопределение учащейся молодежи региона в условиях сохранения и укрепления ее здоровья» 14-16 октября 2013 г., КРИРПО, Кемерово. ч. 2, С.45-48. — 222 с.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва.

3. Агейкин А. В. Анализ и оценка антропометрических показателей мальчиков 11–12 лет, занимающихся каратэ кёкусинкай в г. Пенза [Текст] / А. В. Агейкин, Т. Н. Галкина // Молодой ученый. — 2014. — №11. — С. 141-145.

**Ефремова А.С., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

**О НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В  
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Проблемы становления и ведения здорового образа жизни молодежи в нынешнее время приобрели особую значимость. Уровень здоровья молодого поколения очень низок и с каждым годом все больше падает, что может представлять большую угрозу для будущего нашей страны. Тяжелые времена коснулись всех сфер жизни общества, их последствия привели к ухудшению физического и психического здоровья населения. Это связано с минимальным финансированием социальных программ, науки, культуры, образования и медицины. В большинстве случаев из-за высокой стоимости услуг воспользоваться квалифицированной медицинской помощью не представляется возможным, особенно студентам. Результаты медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Большинство авторов (Васенков Н.В., Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А., Кучма В.Р., Штих Е.А.) указывают, что уровень подготовки учащихся снизился. По данным их исследований, на первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с от-