

ботки технологий и методик проведения занятий искусством, в том числе и танцевальным.

Таким образом, на уроках ритмической гимнастикой в учреждениях дополнительного образования решаются основные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, что позволит решить проблему снижения двигательной активности и развития спектра двигательных способностей, необходимых для естественной физической активности человека. Ведь в этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

### Литература

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов – М.: 2002. – 102 с.
2. Жмулин А. В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания/ кан. Дис. Педагогич. Наук. Москва, 2008. – 189 с.
3. Курысь В.Н. Ритмическая гимнастика в школе /В.Н.Курысь, Н.Н. Грудницкая/ Под ред. В.Н.Курысь. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 203 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике/ Т.Лисицкая – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 133 с.
5. Хомякова А.А., Шишковский В.И. О системе дополнительного физического образования учащихся в современной общеобразовательной школе/ Вестник ТГПУ. 2007 Выпуск 6 (69) Серия: Естественные и точные науки – С. 82 – 84

## ЗАНЯТИЕ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Усатов Владимир Михайлович*  
*доцент,*

*Уральская государственная юридическая академия*  
*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье показано влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на повышение двигательной активности студентов. Лыжная подготовка способствует совершенствованию различных функциональных систем организма, укреплению здоровья и повышению работоспособности человека.

*Ключевые слова:* самостоятельные занятия, лыжная подготовка, функциональные системы, здоровье.

*Abstract.* The paper shows the influence of self-study exercise to increase the physical activity of students. Ski training contributes to the improvement of various functional systems of the body, enhance the health and human performance.

*Index terms:* self-employment, ski training, functional systems, and health.

Главными задачами самостоятельных занятий следует считать укрепление здоровья, использования их досуг и как активный отдых, повышение умственной и физической работоспособности.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здоровья и здорового образа жизни обучающихся. Самостоя-

тельные занятия – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и ее содержанием. Формирующим и направляющим началом любой активности человека выступает мотив. Мотив – побуждение к действию, поступку, деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности. Возникая на основе потребности, мотив представляет собой ее предметное воплощение.

Катание на лыжах имеет решающее значение не только в борьбе с болезнями их профилактике, укреплении здоровья, но и в замедлении процессов старения и продления активной жизни людей во все возрастные периоды. Регулярные и правильно организованные занятия лыжным спортом, дополненные самостоятельной подготовкой, являются средством активного отдыха, повышение общей работоспособности, способствует гармоничному физическому развитию.

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям на лыжах, необходимо проконсультироваться с преподавателем кафедры и спортивным врачом, поскольку задачи и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в значительной мере зависят от многих факторов. К ним относятся: уровень физической подготовленности, индивидуальные возможности занимающихся, пол, возраст, состояние здоровья.

Лыжная подготовка имеет большое оздоровительное и прикладное значение и является первоначальной ступенью занятий лыжным спортом. В катании на лыжах участвуют в работе практически все мышечные группы, что обуславливает высокие требования к функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При катании на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц, активизируется деятельность органов дыхания и кровообращения, развиваются жизненно важные физические качества. Выносливость, как способность преодолевать утомление в лыжном спорте является ведущим физическим качеством. Этот вид спорта не предъявляет высоких требований к скорости, координации движений, гибкости, что делает его исключительно доступным, его можно начинать осваивать в любом возрасте и продолжать заниматься до старости. Регулярные занятия лыжным спортом воспитывают у человека такие психические качества, как целеустремленность, трудолюбие упорство, настойчивость. Ученые доказали, что занятия видами спорта, связанные с развитием выносливости благотворно влияют на темперамент, изменения его в сторону увеличения силы нервной системы.

Лыжник за единицу времени устает меньше, чем бегун. Это объясняется тем, что нагрузка при катании на лыжах снижается благодаря скольжению и распределяется на различные группы мышц, а процессы возбуждения в коре головного мозга равномерно распределяются по двигательным центрам. Кроме того, работа всех систем организма улучшаются благодаря чистому зимнему воздуху, а также комфортному психическому состоянию, связанному с удовольствием от процесса скольжения по снегу.

В зимнее время полезно заниматься катанием на лыжах каждому студенту хотя бы два раза в неделю. Минимальное количество занятий, дающих оздоровительный эффект и повышающих работоспособность организма, составляет 3 раза в неделю по 1 часу и более при малой и средней интенсивности.

Регулярные занятия лыжной подготовкой формулируют нормальное дыхание и укрепляют дыхательную мускулатуру. Благодаря тщательному подбору упражнений, оптимальному объему и интенсивности тренировочных нагрузок катание на

лыжах способствует повышению функциональных возможностей, закалывают его, укрепляют здоровье и приобщают будущего специалиста к ценностям физической культуры.

## **ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИ СТАТИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ С НАПРЯЖЕНИЕМ БОЛЬШИХ ГРУПП МЫШЦ**

*Терешкин Анатолий Федорович,*

*Кандидат педагогических наук, доцент,*

*Российский государственный профессионально-педагогический*

*Университет*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Исследовалась биоэлектрическая активность мышц у мальчиков 10 и 13 лет, при выполнении двух видов статических упражнений с напряжением больших групп мышц. Показано что двигательный аппарат детей и подростков недостаточно приспособлен к выполнению статических упражнений до отказа. В то же время дозированные по времени статические упражнения вызывают вполне адекватные реакции как двигательной функции, так систем кровообращение, дыхания в обеих возрастных группах. Это позволяет рекомендовать данные статические упражнения для применения на занятиях по физической культуре.

*Ключевые слова.* Статическое напряжение, испытуемый, двигательный аппарат, утомление, электромиографическую, рекрутирование, биоэлектрическая активность мышц.

*Abstract.* Bioelectric activity of muscles at boys of 10 and 13 years was investigated, at performance of two types of static exercises with tension of big groups of muscles. It is shown that the impellent device of children and teenagers is insufficiently adapted for performance of static exercises to the full. At the same time the static exercises dosed out on time cause quite proper responses as impellent function, so systems blood circulation, breath in both age groups. It allows to recommend these static exercises for application on occupations on physical culture.

*Index terms.* Static stress, examinee, impellent device, exhaustion, elektromiografichesky, rekrutirovaniye, bioelectric activity of muscles.

При физиологических исследованиях статических напряжений значительную информацию о состоянии двигательного аппарата можно получить, используя электромиографическую методику. Так, по данным электромиограммы можно судить о степени мышечного напряжения. При длительных статических нагрузках изменение биоэлектрической активности мышц (БЭАМ) в сочетании с другими физиологическими показателями позволяет выявить начальные признаки и развившееся утомление. Целью настоящей работы являлось изучение электромиографической характеристики физических упражнений, выполняемых детьми и подростками в изометрическом режиме, а также выяснение взаимодействия двигательной и вегетативной функций во время работы.

Исследовались мальчики 10-13 лет учащиеся общеобразовательных школ. Испытуемые выполняли два вида статических упражнений с напряжением больших групп мышц (в положении сидя с усилием 70% от максимального и в положении лежа с удержанием веса тела). В первом упражнении испытуемый садился на пол