

этим главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа инвалидов, создания условий для занятий с целью успешной интеграции человека с ограниченными возможностями в общество. К несчастью, на данный момент в России не функционирует единая служба реабилитации инвалидов. Проблемами людей с ограниченными возможностями занимаются различные ведомства, министерства, некоммерческие организации, но их работа никем не координируется, и между ними нет взаимодействия.

На наш взгляд, такое положение дел является неудовлетворительным. Решением многих проблем является финансовая и социальная поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья. Экономика спорта для инвалидов начнет действовать наилучшим образом только при условии ее должного обеспечения материальными ресурсами и моральной поддержкой со стороны государства и общества.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1999. 480 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. С. Н. Попова. Москва: Издат. центр «Академия», 2004. 416 с.
3. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. – СПб. 2010. 290 с.

Зубчик Н.В., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние физической нагрузки на уровень физической подготовленности учащихся

Статья содержит теоретические и методические материалы по особенностям влияния физической нагрузки на уровень физической

подготовленности учащихся, методологические приемы использования различных методов при занятиях физической культурой.

Здоровье преподносит человеку природа, и оно является бесценным даром. Существует более 200 определений здоровья. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. В последние время в жизни человека выросла значимость физической культуры.

Актуальность темы отмечается в дефиците двигательной активности, который может вызвать ряд серьезных изменений в организме человека. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, чтение книг, настольные и электронные игры, отдых у телевизора, – все вышеперечисленные формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии и отражаются на многих системах организма школьника: дыхательной, сердечнососудистой, мышечной. Проблема осложняется постоянно за счёт увеличения учебных нагрузок. На данный момент нормальный день среднестатистического ученика – в среднем, 6 уроков, после них дополнительные занятия, 2-3 часа уходит на подготовку домашнего задания. Нейтрализовать отрицательное явление недостаточной двигательной активности у учащихся при продолжительном напряженном умственном труде можно, если организовать физкультурную деятельность и активный отдых.

Знания о здоровье, здоровом образе жизни человек получает на уроках биологии, ОБЖ, классных часах, во время проведения в школе традиционного Дня Здоровья. Физическое же развитие человек получает на уроках физической культуры, на занятиях в различных спортивных секциях.

Привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и дополнительные занятия физическими упражнениями существенно влияет на оптимизацию физического развития и физической подготовленности учащихся. Также содействует укреплению здоровья.

Под уровнем физической подготовленности подразумевают показатели сдачи контрольных нормативов учащихся: прыжок в длину с места, наклон из положения сидя, челночный бег и т.д.

Исходя из этого, необходимо более внимательно рассмотреть влияние физической нагрузки на уровень физической подготовленности учащихся.

В обществе не считается приоритетной задача формирования здорового образа жизни, утрачен культ физического здоровья. Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма. Планируя физические нагрузки, надо учитывать их соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма, постепенность повышения (развитие функциональных возможностей) и систематичность, т.е. регулярность и их последовательность. Влияния физических упражнений на организм человека говорит об огромном и разнообразном воздействии. Большая часть из всех сдвигов в организме, непосредственно не имеет связи с обеспечением двигательной функции. Вся сущность влияния физических упражнений на организм учащихся раскрывается только при оценке всех реакций, как обеспечивающих двигательную функцию, так и меняющуюся реакцию организма учащегося в столкновениях с различными раздражителями внешней и внутренней среды.

Организм человека отвечает на физическую нагрузку не только одной какой-либо реакцией, а целым рядом физиологических, биохимических, психических и морфологических процессов. Они связаны с изменениями в вегетативной и двигательной сфере. Физические упражнения, нагрузка, физическая активность, которые приводят к возникновению напряжения, целью

которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния, являются средством для повышения уровня физической подготовленности.

Под физической подготовленностью понимают результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. А также состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется разносторонним двигательным опытом, хорошим развитием физических качеств, высокой физической работоспособностью. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, к стрессовым ситуациям, а также различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, мышление, память менее подвержены процессу утомления и устойчивы. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Основными физическими качествами человека являются сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого. Развитие физических качеств осуществляется посредством физических упражнений.

Для увеличения уровня физической подготовленности и физического совершенствования учащимся необходимо заниматься дополнительно физическими упражнениями, так как в рамках урочной системы данного времени недостаточно, даже при трёхчасовой недельной нагрузке.

Таким образом, физические нагрузки оказывают огромное влияние на психическое состояние учащихся. Положительному изменению свойств личности способствуют занятия физкультурой и спортом, а также её

гармоничному развитию и служат барьером на пути возникновения вредных привычек. У человека развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний благодаря физическим нагрузкам.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: Академия, 2006. С. 4-8.
2. Фарфель В.П. Направление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2005. С.38.
3. http://www.uhlib.ru/zdorove/giri_sport_silnyh_i_zdorovyh/p6.php

Игольник О.В., Гурьев С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Г.Екатеринбург

Повышение эффективности процессов восстановления средствами физической культуры и физиотерапевтического воздействия (на примере отдельных показателей функционального состояния организма)

В настоящее время все мероприятия, направленные на ускорение восстановительных процессов, делят на педагогические, психологические, медицинские и физиологические. Если первые три вида достаточно хорошо известны и отражены в литературе, то по поводу физиологических мероприятий ясности нет. Безусловно, в какой-то мере они взаимосвязаны с медицинскими, но имеют и свои особенности. Что же такое физиологические мероприятия по ускорению процессов восстановления? Их теоретическое обоснование построено на представлениях о физиологических закономерностях спортивной деятельности и функциональных резервах организма. Они включают в себя контроль за состоянием функций организма, динамикой работоспособности и утомления в период тренировки и соревнований, а также мобилизацию и использование функциональных резервов организма для ускорения восстановления. Интегральным критерием оценки эффективности