

Бассейн оснащен современным оборудованием: надувные круги, нарукавники, доски, ласты, тонущие игрушки, плавающие игрушки.

Образовательная деятельность в бассейне позволяет:

- формировать положительный эмоциональный комплекс у ребенка и создает хорошее настроение на весь день, что свидетельствует об их положительном закалывающем эффекте;
- формировать и закреплять привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное отношение к ним, умение самостоятельно проводить их;
- развивать гигиенические навыки в ходе образовательной деятельности в бассейне формируя при этом у детей навыки личной и общественной гигиены, которые играют важную роль в охране здоровья;
- формировать навыки плавания, приводит к укреплению мышечной системы, развитию силовой выносливости и чувство уверенности на открытых водоемах.

Оздоровительная работа в режиме дня включает физкультурно-оздоровительные (закаливание) и лечебно-профилактические процедуры. Составление графиков проведения этих мероприятий требует гибкости и учета особенностей каждой возрастной группы. Программа по оздоровительной работе включает в себя следующие мероприятия: обширное умывание по Алямовской, контрастное обливание в бассейне, полоскание рта отварами трав, сон без маек, контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после сна, босохождение, точечный массаж, пальчиковые игры, ионизация и увлажнение воздуха, ходьба по рефлексогенным раздражителям ног, упражнения на релаксацию.

Система работы по повышению педагогической культуры родителей по сохранению и укреплению здоровья детей осуществляется через коллективные, индивидуальные и наглядные формы работы.

Практика показывает, что одним из главных путей повышения взаимодействия ДООУ и семьи является использование нетрадиционных форм и средств работы с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников. Среди них - функционирование консультативных пунктов, проведение родительских собраний и педагогических советов предусматривают различную тематику и формы работы.

Таким образом, созданная система работы по сохранению и укреплению здоровья, включающая опережающую подготовку педагогов, сотрудничество с родителями по вопросам здоровьесбережения и формирование представлений и навыков здорового образа жизни у детей, направлена на обеспечение нравственного, физического и психического здоровья ребенка, что обусловлено современными требованиями личностного развития и федеральными государственными требованиями к структуре дошкольного образования.

Басиров Т. А.

Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КИКБОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В РАЗДЕЛ СОРЕВНОВАНИЙ К-1

Аннотация. В работе представлены причины травматизма у кикбоксеров 14–15 лет при переходе в новый раздел соревнований. Показаны основные методические подходы к профилактике травматизма.

Ключевые слова: травматизм, методические подходы к профилактике травматизма.

Basirov T. A.

Volgograd State Academy of physical culture,
Volgograd, Russia

THE PROBLEM OF PRESERVING THE HEALTH OF 14-15 YEARS KICKBOXERS IN THE SECTION COMPETITIONS K-1

Abstract. The work presents the causes of injuries at the age of 14-15 kickboxers in the new section go to competitions. *Shows the main methodological approaches to injury prevention.*

Keywords: injuries, methodical approaches to injury prevention.

Введение. В 15 лет юные кикбоксеры переходят из возрастной группы юношей в группу младших юниоров и получают возможность выступать в новом для себя разделе кикбоксинга именуемым К-1 [4; 10–14]. История данного раздела начинается с 1993 года, когда в Токио провели первый Чемпионат Мира среди кикбоксеров профессионалов по правилам К-1. В то время в К-1 разрешалась практически вся известная ударная техника за исключением ударов локтем [1; 7]. И с конца 90-х годов эта дисциплина постепенно перешла в любительский кикбоксинг. У новичков, выступающих в разделе К-1, возникает ряд сложностей, связанных с тем, что их не обучали данным элементам техники ведения поединка. Анализ травматизма у юных кикбоксеров свидетельствует о нерешенности вопросов, связанных с его профилактикой.

Как свидетельствуют проведенные исследования около 70% всех спортивных травм у единоборцев приходится на ушибы, ссадины, полученные в результате выступления на соревнованиях [2; 4]. Свыше 20% – на растяжения сумочно-связочного аппарата суставов и мышц. Эти травмы подчас на длительное время выводят спортсмена из строя.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена отсутствием научно обоснованной методики профилактики травматизма юных кикбоксеров при переходе в раздел К-1.

Результаты и их обсуждение. В разделе К-1, используется несколько другая техника и тактика ведения боя в отличие от фулл-контакта и лайт-контакта [3; 33–34]. Судьями отдается предпочтение спортсмену, больше использующему в своем арсенале удары лоу-кик (нижний боковой удар по бедрам) и удары коленями по корпусу и в голову. Основной акцент делается на обучении работе на средней и ближней дистанциях, захватам шеи руками и нанесении многочисленных ударов коленями, продолжительных клинчей. С 2010 года в связи с изменениями правил раздела К-1, где запретили все виды захватов, подхватов и, что немало важно, запретили в клинче бить более одного удара коленом. В связи с этим методика технико-тактической подготовки кикбоксеров при переходе в данный раздел соревнований, требует пересмотра.

Юные спортсмены, выступающие по разделу фулл-контакта и лайт-контакта, не обучаются технике владения данными приемами раздела К-1. Отсутствие должных навыков ведения боя в данном разделе соревнований, приводит к тому, что появляется скованность и однотипность ведения поединка по правилам в данном разделе, возникает психологический барьер, боязнь противника владеющего неизвестными приемами ведения боя, боязнь пропустить сильный акцентированный удар коленом. Кроме того, неумение защищаться от ударов коленом, ударов по ногам (лоу-кик) которым владеет противник, приводит к неоправданному травматизму, приносит вред здоровью занимающихся, подрывает у них веру в собственные силы. В настоящее время, решению данной проблемы тренеры уделяют недостаточно

внимания. Кроме того, недостаточно времени уделяется закаливанию ударных и принимающих поверхностей.

Выводы. В качестве выхода из создавшейся ситуации можно предложить следующие действия: минимум за год до начала (годовой макроцикл) выступления в К-1, необходимо начать обучение особенностям техники и тактики ведения боя по данным правилам. Так как удары коленями и удары по ногам (лоу-кик) выполняются, как правило, на средней и ближней дистанции, следует сделать упор в обучении защитным действиям от этих ударов.

Литература

1. Головихин, Е. В. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу / Е. В. Головин // Теория и практика физической культуры. – Пермь, 2009. – С. 109.

2. Матиенко, А. А. Выявление причин травматизма как условие гуманизации спортивной тренировки по вольной борьбе: автореф. дисс... канд. пед. наук / А. А. Матиенко. – Красноярск, 2002. – С. 4

3. Перрека, Д. Полный контакт. Техника и подготовка к поединку: пер. с итал. / Д. Перрека, Д. Малори. – М., 2004. – С. 67.

4. Шадчинев, В. В. Правила соревнований по кикбоксингу / В. В. Шадчинев // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2010. – С. 24.

Белов А. В., Данькова М. Ю., Осипов А. Ю., Маслобоева Н. А.

Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирский федеральный университет,
Красноярск, Россия

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. Сегодня, по данным научных исследований, наблюдается снижение уровня здоровья и физического развития студенческой молодежи. Одним из путей улучшения сложившейся ситуации является повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности образовательных учреждений.

Ключевые слова: физическая культура, образовательное учреждение, здоровьесбережение, студенческий спорт.

Belov A. V., Dankova M. Yu., Osipov A. Yu., Masloboeva N. A.

Institute of physical culture, sports and tourism
Siberian federal university,
Krasnoyarsk, Russia

PHYSICAL-IMPROVING ACTIVITY OF EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

Abstract. Today, according to scientific researches, decrease in a level of health and physical progress of student's youth is observed. One of ways of improvement of the developed situation is increase of efficiency of physical-improving activity of educational establishments.

Keywords: physical training, educational establishment, the savings of health, student's sports.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – одно из ведущих направлений деятельности любого образовательного учреждения. Данное направление должно быть ориентировано на комплексное развитие психофизических и личностных качеств и способностей, формирование и воспитание ценностей здорового образа жизни посредством применения разнообразных форм, средств и методов физической культуры и физического воспитания. Особое значение данный вид деятельности приобретает сейчас, когда особую актуальность приобрела проблема сохране-