

упражнений. Английский педагог Т. Арнольд в своих работах обосновывает необходимость использования в физическом воспитании дошкольников подвижные игры и элементы спортивных игр. В спортивной игре ребенок играет «честно» и этот опыт «честной игры» он переносит в свою повседневную жизнь, что сказывается на его поведении, взаимоотношениях, построении карьеры. Кроме того спортивные игры развивают все необходимые человеку физические качества, формируют основные психические процессы и морально-волевые качества.

Серьезной проблемой системы физического воспитания дошкольников и детей младшего школьного возраста является поиск путей развития интереса воспитанников к физическим упражнениям. Образовательный процесс по физическому воспитанию детей чаще всего носит репродуктивный характер, т.е. ребенок попросту воспроизводит движения и действия, показанные преподавателем, пытаясь достичь лучшего результата, чем у товарища. Действующая система физического воспитания появилась и развивалась во времена жесткого контроля и авторитаризма, вследствие чего основой ее развития служит нормативный подход, который включает в себя плановые нормативы, показатели. Такой подход не способствует формированию творческого мышления и инициативности у занимающихся детей, не повышает их мотивацию к занятиям физической культурой.

Современный, начинающий набирать силы, мотивационный подход рассматривает физическое воспитание как процесс формирования потребности у ребенка заниматься физическими упражнениями не только на занятиях, но и самостоятельно вместе с родителями и друзьями. Такой подход требует от преподавателей физической культуры способности развивать у детей творческий подход к выполнению физических упражнений – самостоятельному комбинированию двигательных действий. Данную задачу так же успешно решают подвижные и спортивные игры, когда ребенок в зависимости от игровой ситуации самостоятельно выбирает, а потом и выполняет двигательное действие, направленное на достижение наилучшего победного результата.

Таким образом, современное физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно быть направлено не только на развитие физических качеств, а главным образом на формирование способности переносит в повседневную жизнь двигательные действия в зависимости от жизненной ситуации, проявляя самостоятельность и творческое мышление. Физическое воспитание должно укреплять как физическое, так и психическое и социальное здоровье будущих поколений.

Библиографический список

1. Психология: учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2005. 656 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Издат. центр «Академия», 2003. 480 с.

Сосуновский В.С., Загrevская А.И.

Национальный исследовательский
Томский государственный университет, Томск, Россия

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ИНДЕКСОВ

«В здоровом теле – здоровый дух» - крылатое выражение (Децим Юний Ювенал) [2]. Автор данного изречения стремился сформулировать мысль о гармонично

развитом человеке, которому присуще и то, и другое. Эта фраза известна нам из древних времен (ок. 60 – ок. 127), и популярна до сих пор.

В настоящее время особенно актуальна, остается проблема именно гармоничного развития личности среди подрастающего поколения. Спорт и физическая культура являются одним из наиболее эффективных средств для всестороннего развития человека.

Одностороннее развитие (например, только физическое) приведет к массовой деградации всего общества. Многие исследователи и социологи отмечают подобные негативные тенденции среди поколений 21 века. Об этом также свидетельствуют проведенные исследования нравственной культуры личности современных школьников.

В исследовании принимали участие школьники 5-9 классов (153 человека). В исследовании применялись следующие методы: обзор литературных источников, анкетирование, педагогическое наблюдение, оценка физического развития с помощью индексов.

У школьников наблюдается низкий уровень спортивной этики физической и нравственной культуры об этом свидетельствует проведенный опрос, который выявил следующую ситуацию. 26% из числа опрошенных школьников не согласны с тем, что благодаря активным занятиям спортом можно развить свои эстетические способности, и лишь чуть меньше половины (47%) считают, что занятия физической культурой и спортом могут развить не только физические качества, но и эстетические способности. Большая часть респондентов (27%) воздержалась от ответа на данный вопрос. Это говорит о том, что у школьников не сформированы знания о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности.

При этом исследования физического развития детей среднего и старшего школьного возраста, выявило также не утешительные результаты. Исследования физического развития осуществлялось по средствам расчета индекса Кетле, Эрисмана и Ливи. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Индекс массы тела (Кетле) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной [1].

Таблица 1

Процентное соотношение показателей индексов, отражающих физическое развитие школьников

Название индекса	Норма	Отклонение от нормы
Индекс Кетле	60%	40%
Индекс Эрисмана	3%	97%
Индекс Ливи	5%	95%

При анализе таблицы 1, видно, что расчет индекса Кетле, показал, что у 60% школьников этот индекс находится в норме, при этом у большого числа школьников наблюдается отклонения от нормы (40%).

Индекс Эрисмана - антропометрический индекс физического развития, представляющий собой разность между длиной окружности груди и половиной высоты тела (роста) [1].

Расчет индекса Эрисмана, выявил достаточно тревожную ситуацию, у 97% обследуемых выявлено отклонение от нормы, и лишь у 3% - нормальные показатели.

Индекс Ливи - антропометрический индекс физического развития, представляющий собой разность между длиной окружности груди и длины тела (роста) помноженная на 100% [1].

Не менее настораживающая ситуация оказалась и при регистрации показателей индекса Ливи. У 95% школьников значение данного индекса не входит в границы нормы.

В результате исследования физического развития школьников методом индексов, было выявлено, что практически у всех обследуемых значения показателей выходят за границы нормы. И лишь у незначительной доли наблюдаются нормальные значения. Таким образом, у школьников выявлена недостаточность в физическом развитии, диспропорциональное развитие, нарушение процессов роста, недостаточность или избыточность массы тела.

Библиографический список

1. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. Возрастная и спортивная морфология: Практикум. – Томск: Томский государственный университет, 2009. С. 32 - 35.
3. Манифест СИЕПС о честной игре // Информационный вестник ВНИИФК, N10, 1977, с. 3-12.

Старикова А.Л., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Опорно-двигательная система одна из сложнейших систем человеческого организма. Ее повреждение (например, перелом какой-либо кости) приводит к длительной потере трудоспособности человека.

Заболевания опорно-двигательного аппарата представляют собой сложную диагностическую проблему, требуют различных видов комплексного лечения и привлечения специалистов различного профиля.

На сегодняшний день проблемы с опорно-двигательным аппаратом встречаются у многих школьников и студентов, решать их нужно незамедлительно, ведь опорно-двигательный аппарат и правильность его формирования определяют нормальное функционирование многих систем органов: сердечно-сосудистой, нервной, выделительной, эндокринной, что не мало важно для состояния и работоспособности человека. Здоровье в настоящее время очень важно и сохранить его не просто, поэтому везде вводятся здоровые берегающие технологии. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В настоящее время прогресс идет вперед и, тем самым, доля работы человека уменьшается. Раньше, чтобы перейти в какое-либо место, человеку приходилось идти пешком, сейчас есть множество способов передвижения не требующих от человека практически никаких усилий: автомобили, автобусы, метро и так далее.

Так же появление бытовой техники резко уменьшает двигательную активность. Печи заменены газовыми плитами, появились телевизоры и компьютеры перед которыми молодежь проводит много времени, которое могло быть потрачено на активный отдых.

При выборе обуви люди ориентируются не на удобство, а на красоту, тем самым, выбирая неправильную обувь, человек рискует деформировать свод стопы.