

ваниях являются формой необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, зачастую является единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Активизация работы людей с ОВЗ в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Библиографический список

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб.пос / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. - М., 2005.-432
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие/ С.П. Евсеев , Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.
3. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., МIRONENKO А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и лица с ОВЗов: Учебное пособие / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.

Шадрина Е.В., Шурыгина В.В.

ФГБОУ ВПО «БГПУ им. М. Акмуллы»,
г. Уфа, Башкортостан, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. На современном этапе развития общества в связи со значительным ухудшением состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков возникает объективная необходимость в грамотной организации управлением физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных организациях. Для этого необходимо создание благоприятных условий для полной реализации возможностей в укреплении здоровья школьников, организации их внешкольной деятельности, достижении спортивного мастерства, которое формируется, как правило, в детском возрасте и подразумевает непрерывное совершенствование в избранном виде спорта [2].

Ключевые слова: организация физкультурно-оздоровительной деятельности, баскетбол, двигательная активность, оздоровительное воздействие, морфофункциональные особенности, состояние здоровья, физическая подготовленность.

Учитывая положительное оздоровительное воздействие баскетбола на организм человека, а также популярность среди детей и подростков, его можно отнести к одному из самых востребованных игровых видов спорта.

Известно, что при занятиях баскетболом используются различные виды двигательной активности, такие как ходьба, бег, прыжки, ведение мяча и другие. При этом

физическая нагрузка чередуется: от внезапных остановок до максимального ускорения темпа. Все это требует от игроков многообразия двигательных навыков и умений. Путем совершенствования процесса тренировки достигается значительное повышение уровня физической подготовленности спортсмена. Следует отметить высокую эмоциональность игроков во время соревнований, ответственность и чувство коллективизма.

Систематические занятия баскетболом влияют на развитие основных физических качеств ребенка – быстроту, ловкость, гибкость, силу и выносливость. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, прежде всего, необходимо развитие этих качеств. Не случайно, возраст от 8 до 10 лет рассматривается как сенситивный период по совершенствованию спортивной подготовки.

Мы считаем, что баскетбол можно широко использовать при физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Учитывая, что в этом возрасте происходит созревание механизмов произвольного внимания, обеспечивающих высокий уровень избирательности при осуществлении различных видов деятельности, благодаря этому качеству дети легко поддаются обучению, вовлекаясь в игровую деятельность [1].

Проведенное нами экспериментальное исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня общей физической подготовленности баскетболистов СДЮШОР №2 в течение учебного года. Исследования проводились, с целью определить динамику роста показателей уровня физической подготовленности.

Первый этап исследования включал анализ научно-методической литературы: определения объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы. На данном этапе были рассмотрены и выявлены возрастные особенности формирования организма детей, а также особенности проведения занятий по баскетболу с мальчиками 8-10 лет. На втором этапе проводился набор группы в секцию баскетбола, он включал в себя следующие основные критерии: состояние здоровья; морфофункциональные особенности, физическая подготовленность и развитие физических качеств, психофизиологические особенности, личностные свойства, обучаемость и координационные способности. По результату отбора была набрана группа первого года обучения в количестве 15 человек в возрасте 8-10 лет. Далее мы выявили начальный уровень физической подготовленности, разработали и провели комплекс упражнений. Результаты фиксировались по пространственным и количественным характеристикам. Тесты выполнялись в следующей последовательности:

- 1) Прыжок в длину с места.
- 2) Бег 20 метров с места.
- 3) Бег 40 секунд отрезками по 28 метров.
- 4) «Дэнвер».

Данные полученные в ходе практического эксперимента позволяют нам говорить о положительной динамике развития физических качеств у юных баскетболистов первого года обучения. Различия между группами мы считаем закономерными, потому что в тренировках мы применяли разнообразные средства и методы воспитания физических качеств.

Библиографический список

1. Гомельский Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе»: лекции 1–8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 124 с.

2. Шурыгина В.В., Гильманшина А.И., Чистякова Д.С. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с позиций формирования и укрепления здоровья школьников / Журнал «Современные проблемы науки и образования» – 2015. – № 3; URL: <http://www.science-education.ru/123-19499> (дата обращения: 03.06.2015).

3. Шурыгина В.В., Чуктурова Н.И. Современные подходы к здоровьесформирующему образовательному процессу в системе высшей школы / Качество жизни населения и экология: монография / Под общ. Ред. Л.Н.Семерковой МНИЦ ПГСХА.- Пенза:РИОПГСХА, 2015.-С. 24-34.

Шаталова С.И.

МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа №2»,
г. Новоуральск, Свердловская область, Россия

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

Аннотация. Задачей здоровьесберегающей деятельности педагога является создание мотивации на здоровье. К условиям ее формирования относятся реализация принципа сознательности и активности, компетенция в вопросах организации и содержания здоровой жизнедеятельности, личный пример.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность педагога, мотивация на здоровье.

Значение здоровьесберегающей деятельности в работе педагога неизмеримо выросло в последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда, и одновременно усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов – загрязнения окружающей среды, особенно в промышленных городах, нерационального питания, различных стрессов, гиподинамии. Поэтому сейчас остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний, в том числе и при помощи физических упражнений.

Задачами здоровьесберегающей деятельности педагога являются:

1. Создание устойчивой мотивации на здоровье и обучение детей здоровой жизнедеятельности.
2. Построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования.
3. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.
4. Формирование общей культуры и как ее неотъемлемой части – культуры здоровья.
5. Формирование и обеспечение здоровья учащихся.