

На протяжении всего периода занятий осуществляется непрерывный контроль развития физических качеств обучающихся, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей, занимающихся в нашем клубе. Изменяются в сторону улучшения показатели общей выносливости. 80% обучающихся получают положительные в динамике результаты общего физического развития при сдаче контрольно-спортивных нормативов (отжимание, подтягивание, пресс и т.д.). Регулярно проведенные анкетирования показывают, что 97% контингента имеют положительную мотивацию для занятия в спортивных секциях нашего клуба. Кроме того, организована система внутриклубных соревнований по специальной физической подготовке и борьбе среди обучающихся. Также регулярно проводятся внутриклубные соревнования по общей физической подготовке в форме мини спартакиад, веселых стартов, постановочных поединков. В образовательном процессе используются наглядные материалы, спортивные дневники для организации самоконтроля обучающихся. Используются в работе и игровые технологии, которые формируют у обучающихся как лидерские качества, так и навыки командного взаимодействия.

Система физического воспитания представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Хорошее здоровье, полученное в младшем школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Библиографический список

1. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. – М.: Знание, 1983.
2. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учеб.-метод. пос. - Тюмень: Вектор БУК, 2000. - 40 с.
3. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. – Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2007.

Юрченко Ж.С., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Негативные изменения организма в процессе старения влекут за собой ряд как общественных, так и личностных проблем. В работе представлен способ управления процессом старения.

Ключевые слова: старение, оздоровление, физическая активность.

Старение активно фигурирует как проблема социально-экономического характера: дело в том, что пенсионные фонды должны выплачивать пенсии, но работоспособное население сокращается из-за высокой смертности и низкой рождаемости. Поиск работы представляет сложность для людей пожилого возраста, которые еще могут или хотят работать, так как вакантных мест работы не хватает даже для людей трудоспособного возраста.

В зрелом возрасте у людей наблюдаются первые признаки старения, проявляющиеся в замене мышечной ткани на жир, возможные намеки на атеросклероз. Способность к поглощению из воздуха кислорода у пожилого человека каждый год снижается на процент. Кроме того, работоспособность человека, показатели работы дыхательной и кровеносной систем уменьшаются на 50% и более в возрасте после 35 лет, даже при здоровом образе жизни. Средний показатель продолжительности жизни в России – 73 года (женский) и 58 лет (мужской). Старение повышает риск возникновения заболеваний, поэтому в России растет число инвалидов пожилого возраста. Ускорению старения способствует постоянный стресс, неправильное питание, вредные привычки, наследственная склонность, малоподвижный образ жизни.

Также пожилые люди нуждаются в постоянном медицинском обслуживании, а оно требует увеличения количества учреждений медицинской и геронтологической направленности, изменения устройства системы здравоохранения.

Пожилый человек – это обычно одинокий человек. Самая тяжелая старость в эмоциональном плане выпадает на долю овдовевших людей, испытавших радость и счастье от любви и семейной жизни, и однажды потерявших это. Этим людям будущее кажется совершенно пустым, а настоящее – невыносимым, безысходным.

Таким образом, депрессивное состояние – привычное состояние большинства людей, сопровождающееся бессонницей, потерей аппетита, комплексом проблем с пищеварением. В этом случае депрессия становится индивидуальной причиной проблем со здоровьем.

Напрашивается вопрос: если старение представляет собой социальную проблему – зачем преждевременно стареть?

Начало старения в основном – следствие малоподвижного образа жизни человека. Физическое здоровье определяется по деятельности систем организма, уровню адаптивных способностей у пожилых людей. Люди давно задумываются над проблемой: как улучшить качество жизни, физические и умственные показатели лиц пожилого возраста, чтобы они как можно дольше оставались полноценными членами общества? Занятия оздоровительной физической культурой – это сильный метод для укрепления здоровья, который может поспособствовать еще и долголетию.

Самый главный аспект в решении поставленной проблемы – разработка методики занятий физической культурой для пожилых людей, учитывая индивидуальные особенности старения. Эффект оздоровления и профилактики физической культуры предполагает физическую активность, упор на функции опорно-двигательного аппарата, стимуляцию обмена веществ.

Лучшее решение поставленной проблемы – создание государством групп здоровья при спортивных учреждениях для занятий пожилых людей на бесплатной основе. Плюсы такого решения очевидны:

- занятия с тренером предполагают теоретический инструктаж, практическую помощь в выполнении упражнений;
- мотивация к занятиям: далеко не каждый пожилой человек способен заставить себя заниматься физической культурой в одиночку, групповые занятия – другое дело;
- в представленной идее групповые занятия физической культурой понимаются как эффективное средство физической, общественной и психической жизненной адаптации.

Физические упражнения – это мощнейший фактор, противостоящий старению. В данном случае физическая культура направлена не на подготовку тела к сдаче нормативов, а на профилактику заболеваний и укрепление организма. Поэтому спортивные нагрузки в этом возрасте неуместны, другое дело – оздоровительные нагрузки, они отличаются от занятий спортом. Для того, чтобы здоровье и функционирование организма были в норме, нужно дозировать двигательную активность. Большинство специалистов полагают, что адекватная нагрузка для организма стареющего человека с помощью физической культуры, туризма и т.д. останавливает процессы преждевременного старения, а также способствует микроструктурному улучшению тканей и органов.

Наиболее результативна двигательная активность, увеличивающая показатели выносливости организма: плавание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

Таким образом, совершенно ясно, что старение – тяжелое время как для общества, так и для отдельного человека, но способ устранения многих проблем – физическая культура – универсален, очевиден и легок в применении.

Якимов К. Ю.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ