

Таким образом, сохранить здоровье студентов в системе высшего профессионального образования возможно только путем включения всех участников образовательного процесса через проведение агитационных, физкультурно-оздоровительных, просветительских, культурно-массовых мероприятий; усиления междисциплинарных связей по проблемам сохранения здоровья; усиление контроля за соблюдением санитарных правил и норм во всех аспектах жизнедеятельности института; в постоянном мониторинге состояния здоровья студентов, проведение опросов, анкетирования, обсуждений, сочинений по проблемам здорового образа жизни. Перечисленные факторы – это поле нашей деятельности, те направления, работая по которым, можно и нужно переломить тенденцию к снижению уровня здоровья подрастающего поколения, превратить «здоровьеразрушающую» систему образования в «здоровьесберегающую».

Список литературы

1. Голубева Г.Н. Программа «Будь здоров!». Набережные Челны: ИНПО, 1999. 32 с.
2. Валеологические аспекты гимназического образования. Результаты поисково-исследовательской экспериментальной работы: Материалы научно – практической конференции 25 – 26 марта 1999 г // Под руководством и научной редакцией академика, профессора Н.В.Нагорного. Ульяновск, 1999. 92с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. 121с.
4. Производственная физическая культура. Учебно-методическое пособие / Под редакцией Г.Н. Голубевой. Набережные Челны: КамГИФК, 2003. 97с.
5. Самигуллина М.С., Самигуллин Г.Х. Здоровье школьника и методы его определения: Методическое руководство по организации и проведению психофизиологических обследований учащихся. Набережные Челны: КАМАЗ, 1997. 100 с.
6. Соколов П.П., Герасимов Ю.Н. Помоги себе сам. М.: Физкультура и спорт, 1991. 238 с.

Г.В. Ханевская, В.И. Красовская

РЕКРЕАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

В наше стремительно развивающееся время проблема укрепления и восстановления здоровья людей, приобщения их к здоровому образу жизни, является одной из наиболее острых проблем.

Как известно, основой активного отдыха является массово-оздоровительная физическая культура или, как сейчас принято говорить, рекреация и физическая реабилитация.

В своей работе под рекреацией (отдыхом), мы понимаем, восстановление здоровья и трудоспособности путем отдыха вне жилища: на лоне природы, в туристической поездке и т.п.

Анализируя научные работы (Н.М. Валеев, Л.С. Захарова, В.К. Зайцева, Т.С. Гарасеева, Т.И. Губарева, Н.Н. Ларионова, С.Н. Попов, Н.В. Швыгина и др.), мы пришли к выводу, что физическая реабилитация - это составная часть медицинской и социально-трудовой реабилитации, использующая средства и методы физической культуры, массаж и физические факторы здорового образа жизни. Учеными предлагается для восстановления здоровья и трудоспособности: 10-20 минутная утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика 20-30 минут, дозированная ходьба (ходить можно в любую погоду, но не ниже температуры воздуха -20°C или -15°C при ветре; лучшее время ходьбы: с 11 до 13 часов и с 17 до 19 часов; одежда и обувь должна быть свободной, удобной, легкой; во время ходьбы запрещается разговаривать и курить). В работах отмечается важность положительных эмоций.

Реализация идей рекреации и физической реабилитации предполагает развитие спортивных оздоровительных мероприятий на лоне природы. Существенное влияние на развитие физкультурно-оздоровительных комплексов оказывают климатические условия и временные возможности индивидов.

Проведенный студенческий опрос показал, что лишь каждый 5 делает утреннюю гигиеническую гимнастику, и лишь 1 из 5 выполняет упражнения на свежем воздухе. Временные ограничения и пространственная удаленность приводят к тому, что большая часть студентов отказывается от пеших прогулок, особенно в зимний период.

Положительным фактором является заинтересованность студентов занятиями спортом в период каникул и выходных. Опрос показал, что в зимнее время уделяется внимание горнолыжному и конькобежному спорту; весной и летом часть студентов увлекается сплавом по рекам Свердловской области; летом студенты предпочитают физически оздоравливаться в туристических базах отдыха.

Как показал анализ, на многих коммерческих предприятиях ежегодный отпуск делится на 2 периода по 14 дней. На наш взгляд, этого времени не достаточно, что бы получить полноценный отдых. Учитывая сезонность предоставляемого четырнадцатидневного отпуска, то в зимний, весенний и осенний период желающие побаловать себя летним солнцем вынуждены ехать зарубеж. А это связано с оформлением необходимых документов, что требует значительных временных и финансовых затрат.

Рассмотрение вопросов обеспеченности населения местами для спортивных занятий, показывает недостаточную материально-техническую базу спорта в России. Материально-техническая база является технически отсталой, ощущается острый недостаток современного оборудования и площадей.

В настоящее время ведется активная работа по разработке и реализации программ социальной политики общества способствующих формированию здорового образа жизни. Многие туристические агентства, учитывая проблему потребителей предоставляют краткосрочные туры, берут на себя обязательства по оформлению необходимых документов, ищут возможности предоставления новых форм туризма на территории проживания клиента в частности, в Свердловской области создаются зоны горнолыжного спорта, организуются сплавы по водоемам, возрождается активный отдых на местных туристических базах.

И закончить хотелось бы словами, сказанными директором центра репродукции человека А.С. Акопяном: «Безусловно, медицина может многое. Но нельзя забывать: программа жизни человека только на 15% определяется уровнем здравоохранения, на 20% \approx генами, а на оставшиеся 65% \approx образом жизни. Ни в одном существе нет таких саморазрушающих тенденций, как в человеке. Думаем, подкорректировав образ жизни, можно вдвое растянуть прогулку по Земле». Образ жизни зависит только от нас самих, смена беспорядочного, праздного образа жизни на здоровый не требует материальных затрат, достаточно сделать над собой небольшое усилие, проявить волю и терпение...

Е. П. Хмелёва, С.А. Носков, П.И. Хмелёв

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОТБОРА БОРЦОВ САМБИСТОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема отбора в спорте, содержание комплексной методики отбора борцов-самбистов на этап начальной подготовки, а также ее влияние на профессиональную деятельность тренера и результат учебно-тренировочного процесса. Кроме того, приведены данные о влиянии систематических занятий с использованием психологического сопровождения на личность занимающегося контингента.

Ключевые слова: комплексная методика отбора, психологическое сопровождение, тренировочный процесс, этап начальной подготовки, борцы-самбисты, самбо.

Введение

Рост спортивных достижений в видах единоборств, требует поиска новых, наиболее эффективных методов и средств подготовки спортсменов. Современная система спортивного отбора на данный момент нуждается в совершенствовании и дальнейшей специализации с учетом специфики всех этапов многолетней подготовки борцов. Проблема спортивного отбора на этапах многолетней подготовки, указывает на отсутствие единых