

2-4 спортсмена в спортивной дисциплине от каждой страны (за исключением некоторых видов). Уже многократно говорилось, что ранняя специализация пагубна как для здоровья детей, так и для дальнейшего спортивного роста. Однако организация труда в ДЮСШ до сих пор стимулирует именно этот пагубный процесс ранней специализации. Проблемы спорта высших достижений должны заниматься школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ) с отличной от ДЮСШ организацией труда. Спорт здесь должен быть профессиональным. Действительно талантливые спортсмены должны получать стипендию и иметь соответствующие целям и задачам большого спорта условия для подготовки.

6. Следует разработать экономические механизмы и стимулы для передачи высокоодарённых детей (именно только такие становятся настоящими чемпионами и их немного) из ДЮСШ в ШВСМ (от одного тренера к другому). Тренеры, работающие на высшем мастерстве, должны обязательно иметь соответствующую лицензию (как во всём мире).

Физиолого-педагогическое обоснование необходимости повышения физической активности и укрепления здоровья учащихся

Терешкин А. Ф., Шабунин Р. А.,
РГТПУ, УрГПУ, г. Екатеринбург

Здоровье учащихся в большей мере определяется рациональным режимом жизни, важнейшей составляющей которого является физическая активность. Практически все физические упражнения выполняются в смешанном статико-динамическом режиме. Статические напряжения предшествуют движению, обеспечивают сохранение необходимой позы занимающегося.

Исследования функции двигательного аппарата, кардио-респираторной системы во время статических напряжений позволили научно обосновать нормирование статических нагрузок у школьников 10 – 14 лет.

Показано, что адекватными нагрузками в этом возрасте являются упражнения в сопротивлении и удержанием веса тела, выполняемые, соответственно, с усилием и длительностью 70% от максимальной.

На основе физиолого-педагогических исследований была разработана методика применения этих упражнений на уроках физической культуры.

Статические упражнения включались в подготовительную часть занятия и являлись своеобразной разминкой. Основная часть урока соответствовала школьной программе.

Лонгитудинальные исследования школьников 10 – 14 лет показали, что применение статических упражнений приводит к эффективному тренирующему воздействию. Испытуемые опытных групп превосходили школьников контрольных групп по многим показателям. Систематическое применение статических упражнений на уроках физической культуры способствовало развитию скоростно-силовых качеств, статической выносливости, силы мышц. Отмечен более выраженный прирост показателей физического развития. Увеличение статической выносливости и силы положительно влияло на работоспособность.

Использование новых валеологических подходов в физическом воспитании открывает хорошие перспективы в улучшении и сохранении здоровья и повышении функциональных возможностей детей и подростков.