

физическом развитии. Аналогичные данные у студентов, занимающиеся физическим воспитанием.

Основные характеристики и особенности проведения занятий с использованием системы кондиционного массажа

Балмашев В.С., Шавкунов А.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Применение массажа с различными целями, давно и прочно укрепилось не только в медицине, но и в физической культуре, спорте, а также в обыденной жизни человека. Это не случайно, поскольку массаж активно воздействует на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, функции эндокринных желез, обменные процессы, мышечный тонус и дыхание. С другой стороны, в отличие от физических упражнений, массаж не в состоянии повысить функциональную адаптацию организма, его тренированность. В связи с этим, с целью оказания сочетанного воздействия на организм эффектов массажа и физических упражнений, в 2003 году была разработана система кондиционного массажа (приоритет в праве на патент изобретения, выдан Федеральным институтом промышленной собственности, 20 января 2004 года, № 2004101002).

Кондиционный массаж – это система, включающая в себя совокупность механических приемов массажа и комплексы физических упражнений различной направленности, выполняемых на массажном столе, оказывающая как оздоровительное, так и тренировочное воздействие на организм пациента. Таким образом, данная система может применяться в форме занятий оздоровительной направленности и в форме тренировочных занятий, а также при реабилитации больных в посттравматический и послеоперационный период.

Для проведения занятий необходимо следующее оборудование: массажный стол, секундомер, разборные гантели, утяжеленные манжеты, набивные мячи (от 1 до 5 кг.), резиновый бинт, резиновые мячи, гимнастическая палка.

В зависимости от показаний и, соответственно используемой формы занятий (оздоровительной, тренировочной, реабилитационной), выбираются

специализированные средства и методы, величина нагрузки и интервалы отдыха. В целом, общая схема проведения занятия с использованием системы кондиционного массажа может быть представлена в следующем виде:

1. *Вводная часть.* Разогревающий и тонизирующий массаж, упражнения на гибкость.

2. *Основная часть.* Различные по воздействию (локальные, региональные, общие), активные и пассивные упражнения статического или динамического характера. Интервалы отдыха заполняются приемами расслабляющего массажа и упражнениями на гибкость.

3. *Заключительная часть.* Углубленный и релаксационный массаж, ароматерапия.

В заключение следует отметить, что, несмотря на успешную первичную апробацию, внедрение системы кондиционного массажа требует проведения широкомасштабных исследований с привлечением различных специалистов в области медицины, физиологии, лечебной и адаптивной физической культуры.

Некоторые возможности использования индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях по физической культуре у старших дошкольников

Бралгина М.С.

Курганский государственный университет,
г. Курган

Одной из важнейших задач нового этапа реформ системы образования становится создание благоприятных для здоровья детей условий обучения и воспитания. Особенно это касается детей дошкольного возраста, так как в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Важной составляющей оздоровительной работы в это время является физическая тренировка. Правильное физическое воспитание детей – одна из задач дошкольного образовательного учреждения (ДОУ). Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.