

ношение возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга, содействовать угасанию патологических временных связей.

При восстановлении же мышечно-суставного чувства приходится отучать больного от этой привычки.

При мышечных контрактурах применяются физические упражнения для здоровых мышц, вследствие чего мощный поток проприорецептивных импульсов со здоровых мышц может тормозить застойное возбуждение, вызвавшее контрактуру. Движения постепенно восстанавливаются.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы патологические изменения нарушают кровообращение в сердечной мышце, ослабляя сократительную способность миокарда. Вследствие этого уменьшается сердечный объем, замедляется кровоток, что приводит к ухудшению кровоснабжения органов и расстройству их функций. Применение специальных упражнений вызывает поток импульсов от сосудов, сердечной мышцы, легких и других органов. Эти импульсы нормализуют скорость кровотока, артериальное и венозное давление; улучшают кровоснабжение сердечной мышцы и ее питание. Аналогичный механизм может иметь место при нарушении моторной функции желудочно-кишечного тракта, расстройствах обмена веществ, мочевыделения и т. д.

Следует отметить, что, наряду с перечисленными физиологическими механизмами лечебного действия, оздоровительная физическая культура повышает физическую работоспособность, а при необходимости - и тренированность всего организма. Все эти механизмы взаимосвязаны.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Сога Сергей Михайлович, преподаватель,

Национальный технический университет Украины «КПИ», г. Киев

Аннотация. Эта статья представляет собственные исследования физического развития, функционального состояния и физического здоровья мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся спортивным туризмом.

Ключевые слова: спортивный туризм, средний школьный возраст, физическое состояние, физическое развитие.

Abstract. This article presents own experimental studies of physical development, functional status and physical fitness of boys of secondary school age involved in sports tourism.

Index terms: sport tourism, the middle school age, physical fitness, physical development.

Актуальность. Спортивный туризм – вид спорта предполагающий преодоление определенного отрезка земной поверхности, который называют маршрутом. При этом под «земной поверхностью» имеется в виду не только грунтовая поверхность Земли, но также и каменная, водная и др.

Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические природные препятствия. Например, горные вершины и перевалы, рвы, реки, болота, озера и др.[1].

Спортивным туризмом могут заниматься как взрослые, так и дети. Занятия туризмом для школьников являются как одной из форм физического воспитания, так и стимулом для гармоничного развития личности. Туризм способствует закаливанию организма, укрепляет все функциональные системы (сердечно - сосудистую, нервную, дыхательную, двигательную). кроме физической нагрузки умеренного объема и интенсивности оздоровительным эффектом владеет само по себе изменение обстоятельств и позитивный эмоциональный фон от общения с природой и приятной компанией[3]. "Выход" человека из повседневных, однообразных условий, обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты. Туристские походы переносят горожанина в новую ландшафтно-климатическую среду, обеспечивают "тесный контакт" с природой, учат наблюдать ее и наслаждаться ею; развивают заботливое отношение к ней и облагораживают человека духовно[1]. Именно на таком позитивном эмоциональном фоне предложенные физические нагрузки не

воспринимаются, как изнурительные, однообразные. Напротив, они легко переносятся и в целом обеспечивают отдых и оздоровление участников.

В зависимости от цели туризм может быть: культурно-просветительным, оздоровительно-лечебным, религиозным и спортивным.

Да, спортивный туризм имеет за цель спортивное усовершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает усовершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, физической подготовленности, необходимых для безопасного передвижения человека по местности[36]. Для реализации спортивной цели осуществляют путешествия, насыщенные естественными препятствиями, что дает возможность классифицировать их как спортивные походы. За участие в спортивных походах могут присуждаться спортивные разряды и звания.

Рассмотрим более обстоятельно классификацию спортивного туризма. Спортивный туризм есть: социальным(за уровнем доступности и социальной значимости), самодеятельным(в зависимости от организационных основ), активным(за физической нагрузкой), и, как правило, групповым(за составом участников)[2].

Мотивы занятий спортивным туризмом разнообразны и зависят от личности, но чаще всего это: спортивное совершенствование, оздоровление, познание окружающей среды и самого себя, общение в малых группах. Результатом занятий спортивным туризмом можно считать: физическое и духовное развитие человека; эстетическое и морально-волевое воспитание; познание истории и современности, культур и обычаев местного населения, заботливое отношение к природе и уважению к национальным традициям; развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий и тому подобное.

Существуют разные виды спортивного туризма : пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, спелео, парусный, автомобильный и мотоциклетный[5].

Однако анализ данных специальной литературы свидетельствует о наличии работ посвященных анализу становления и развития спортивного туризма, основ тактической, технической и психологической подготовки [2], и только. Не достаточно изучены вопросы построения занятий с элементами спортивного туризма для детского контингента. В связи с этим, это направление является актуальным для исследований. Средний школьный возраст является переходным от детства к юности. Он характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма [3,4].

Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. У девочек оно начинается с одиннадцати лет, у мальчиков – несколько позже – с двенадцати-тринадцати лет. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, преследует новые переживания.

В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Восприятие подростка становится более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника.

Характерной чертой внимания ученика среднего школьного возраста является его специфическая избирательность: интересные уроки или интересные дела очень увлекают подростков, и они могут долго сосредоточиваться на одном материале или явлении. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания. Оправдывает себя такая организация учебно-воспитательного процесса, когда у подростка нет ни желания, ни времени, ни возможности отвлекаться на посторонние дела.

В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Улучшается способность к абстрактному мышлению [4].

Исследования данного возрастного периода являются очень актуальными, так как физическое развитие, физическая подготовленность детей среднего школьного возраста находится на низком уровне.

Цель исследования: определить уровень физического состояния мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся спортивным туризмом.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы по литературным источникам.
2. Определить уровень физического развития мальчиков среднего школьного возраста.
3. Определить функциональное состояние мальчиков среднего школьного возраста.
4. Определить уровень физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научной литературы и документальных материалов;
- антропометрические методы исследований;
- физиологические методы исследований;
- педагогические методы исследований.

Результаты исследования. В исследовании приняло участие 20 мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся в ЦВПСВМ «Десантник». В ходе проведения исследований были измерены основные показатели физического развития мальчиков. Полученные данные исследования позволили определить среднестатистические значения показателей длины тела мальчиков в этом возрастном периоде.

Большинство детей имеют соматометрические показатели, которые отвечают нормативному уровню для данного региона (рис.1).

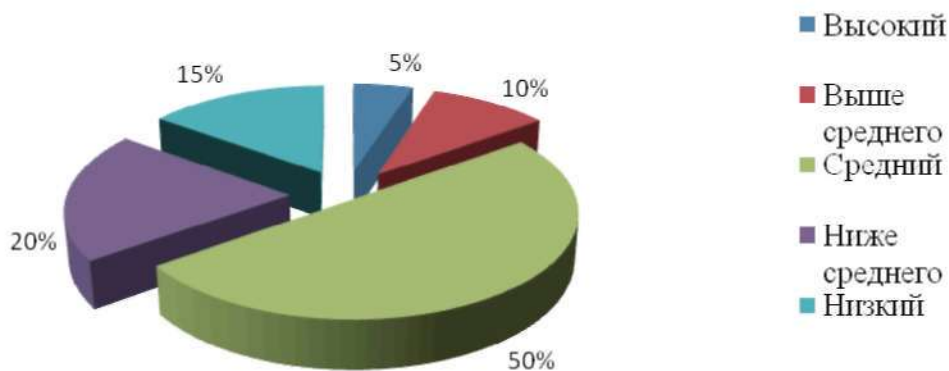


Рисунок 1. Распределение мальчиков среднего школьного возраста по уровню физического развития

При оценке уровня физического развития учеников среднего школьного возраста было определено, что 50% исследуемых имели средний уровень физического развития, 10% - выше среднего, 20% - ниже среднего. Высокий уровень имело 15% исследуемых, в то время как низкий составил 5%.

В ходе проведения исследований функционального состояния было выявлено, что у 75% обследуемых детей данные показатели находятся на высоком уровне и отвечают среднестатистическим возрастным нормам (табл.1).

Таблица 1.

Показатели функционального состояния дыхательной системы мальчиков среднего школьного возраста (n=20)

Показатели	ЖЕЛ, мл	Проба Генче, с	Проба Штанге, с
$S \pm \sigma$	1895±438,26	59,4±3,3	21,3±1,6

Артериальное давление детей среднего школьного возраста в значительной мере зависит от темпов роста скелета в длину и развития сосудистой системы [3]. Было выявлено, что в большинстве обследованных детей значения данного показателя (АТсист в 75 %, АТдіаст в 53,73 %) удовлетворяет среднестатистическим вековым нормам.

Анализ значений АО обследованных детей показал, что 75 % детей среднего школьного возраста имело АО в пределах вековой нормы, 10% школьников имели АО выше нормы и 5 % школьников - ниже нормы.

Анализ значений АД обследуемых детей показал, что, 75% детей среднего школьного возраста имели АД в пределах возрастной нормы, 10% имели АД выше нормы и 15% - ниже.

При сравнении полученных данных пробы Генче с данными возрастных норм оказалось, что каждый второй обследуемый мальчик имеет значение пробы Генче в чертах возрастной нормы. Значение пробы Генче выше нормы имеют 15% обследуемых, ниже нормы – 10%.

Проанализировав двигательные тесты физической подготовленности мальчиков было выявлено, что у 75% испытуемых физическая подготовленность находится на среднем уровне (табл.2):

- общая выносливость: средний уровень - 100% занимающихся.
- сила: высокий уровень - 75%, выше среднего - 15%, средний 10%.
- скоростная сила: выше среднего – 50%, средний – 35%, высокий – 15%.

Таблица 2.

Показатели физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста (n=20)

Показатели	S	σ	Max	Min
Общая выносливость (Оценка 12 мин. бега)	2217	225,13	2301	2213
Сила (Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз)	29,71	10,46	36	23
Скоростная сила (прыжок в длину с места)	176,85	20,23	187,1	162,3

Для оценки уровня физического здоровья ребят среднего школьного возраста мы использовали методику Г. Л. Апанасенко, которая предусматривала определение пяти индексов: Руфье, Силовой индекс, Жизненный индекс и соответствие веса к длине тела. В таблице 3 представлены несколько полученных нами показателей физического здоровья.

Таблица 3.

Средние показатели количественной оценки соматического здоровья детей среднего школьного возраста (Л. Г. Апанасенко) (n=20)

Показатель	Жизненный индекс, мл · кг ⁻¹	Силовой индекс, %	Индекс Руфье усл. ед.
	$\bar{x} \pm \sigma$		
	40,65±10,55	22,98±15,5	8,96±4,1

Выводы.

1. Спортивный туризм - самая массовая форма активного отдыха и оздоровления населения, которая может решать образовательные, воспитательные, оздоровительные задания. В зависимости от нагрузки, туризм может быть как средством спортивной тренировки, так и средством оздоровления и рекреации.

Анализ литературы по изучению оздоровительного влияния занятий спортивным туризмом на организм детей среднего школьного возраста свидетельствует о том, что они положительно влияют на развитие физических качеств тех, кто занимается, повышают уровень физического здоровья, улучшают функциональные показатели.

2. Проведенные нами исследования показывают, что у мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся спортивным туризмом, физическая подготовленность находится на среднем уровне, а функциональные показатели у 75% занимающихся – на высоком уровне. Физическое развитие у 50% находится на среднем уровне. Эти данные свидетельствуют о том, что занятия спортивным туризмом положительно влияют на физическое состояние исследуемых.

3. Определен значимый уровень взаимосвязи показателей соматического здоровья детей с показателями двигательных тестов. Это позволяет нам использовать данный факт в повышении уровня здоровья детей путем влияния на ведущие стороны физической подготовленности средствами туризма.

4.Полученные данные помогут в разработке и обосновании программы занятий спортивным туризмом, использование которой в учебном процессе будет положительно влиять на организм детей среднего школьного возраста.

Литература

1. Спортивный туризм. / Под. ред. Евсеева С.П. Санкт-Петербург: СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999 .125 с.
2. Благий А.Л., Андреева Е.В. Оздоровительный туризм и ориентирование. Методические рекомендации к практическим занятиям. К., 1997. 28с.
3. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей подростков и юношей.К., 2005.193с.
4. Теория и методика физического воспитания /Под. ред. Т.Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, Т.1 ,Т.2., 2003., 423 с.,391 с.
5. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведен / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немнтов. - М.: Издательский центр " Академия ", 2001. - С. 4, 9 - 11

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ В 1990-Е ГОДЫ И НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Мезенцева Вера Анатольевна

*ФГБОУ ВПО Самарская государственная сельскохозяйственная академия,
п. Усть-Кинельский, г. Кинель*

Аннотация. Физическая культура и спорт постоянно развиваются, не смотря на трудности, возникшие в процессе строительства рыночной экономики. История физической культуры и спорта показывает, что в силу теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в физкультурных учебных заведениях, ей принадлежит значительное место. Она относится к профилирующим, мировоззренческим дисциплинам, позволяющим будущим специалистам лучше познавать свой предмет.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, направления, системы, общественные физкультурно-спортивные организации, Олимпийские игры, международные спортивные федерации, студенческий спорт.