

Спорт создал и новую культурную, в том числе художественную, среду, ибо спортивные сооружения (стадионы, дворцы спорта, манежи, площадки, треки, бассейны и т.п.) не только стали важными объектами архитектуры, но и оказали существенное влияние на всю организацию и планировку поселений. Большие надежды возлагаются на спорт и в плане нравственного совершенствования общества [7].

Конечно, никто не ожидал от спорта абсолютной чистоты и непогрешимости. Но были надежды, что дружеская расположенность участников соревнований, бескорыстность борьбы и ее благородные правила будут все в большей и большей мере определять спортивные отношения, а через них распространяться в качестве общечеловеческих ценностей и норм общения.

Заключение. Спортивная победа и ее творец - рекордсмен - воспринимаются в качестве национальных символов, и в наиболее чистом виде воплощают нравственные ценности патриотизма, верности долгу и чести. Остаётся привить эти качества массовому сознанию, ориентированному на спорт, внедрить их средствами воспитания. Тем самым будут решены многие проблемы социального, этического и эстетического плана. Пропаганда спорта в этом направлении действует очень старательно и далеко не всегда безуспешно, что, несомненно, следует поставить ей в заслугу. Но современный спорт вырос на иной почве, нежели античный, и не обнаруживает тенденции к потере своих функций, к исчезновению из пространства культуры как его древний предшественник. Наоборот, основные линии и формы развития современного спорта нашли в этом пространстве свое место и оказались весьма значительными в своем гуманистическом и эстетическом содержании.

Литература.

1. Смирнов, Н.Г. *Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе: Автореферат канд. диссертации.* – СПб., 1995г. –С. 33-34.
 2. Виноградов, П.А. *Основы Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь/ П.А. Виноградов// Теория и практика физической культуры, 1993. – № 8. –С. 54-66.*
 3. Гибер, Б.В. *Новый этап в физкультурном движении/ Б.В. Гибер. М.: –Л., 1990. –С. 41-42.*
 4. Кулинко, Н.Ф. *История и организация физической культуры. - М.: Просвещение, 1982. – С.76-78.*
 5. Виноградов, П.А. *Основы физической культуры и здорового образа жизни/П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Москва, 1996. – С. 156-157.*
 6. Виноградов, П.А., *Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121-123.*
 7. Жолдак В.И. *Социология физической культуры и спорта/В.И. Жолдак, Кн. I. Москва, 1992. – С. 46-48.*
- УДК 796

ОРГАНИЗЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Казимиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. На ряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значения имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельной организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединённых термином «двигательная активность».

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо, но недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-активную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержанию занятий, а также уровень требований учебной программы. К субъективным: личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, эмоциональная окраска проведения учебных занятий.

Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности, так как студенты старших курсов более критично оценивают содержательные и функциональные аспекты занятий и их связь с дальнейшей профессиональной деятельностью.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий. Ею может быть: активный отдых, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, достижение спортивных результатов.

После определения цели подбирается направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности. Здесь можно выделить оздоровительно-рекреативные, общеподготовительные, спортивные, профессионально-прикладные, гигиенические и лечебные направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существуют 3 формы самостоятельных занятий:

1. Утренняя гигиеническая.
2. Упражнения в течение дня.
3. Самостоятельные тренировочные занятия.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы включены упражнения дыхательные и на гибкость. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например – длительный бег до утомления). Она должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма, где выполнять водные процедуры необходимо с учетом правил и принципов закаливания.

2. Упражнения в течение дня выполняются в перерывах рабочего дня и учебных занятий. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют

поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 часа работы (учебы) оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

3. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более, так как групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Занятия менее двух раз в неделю нецелесообразны, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна, натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, то есть занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. **Ходьба** – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Она улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Рекомендуются следующие режимы интенсивности при беге: по самочувствию и по ЧСС, а выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся. Начиная бег важно соблюдать самое главное условие – темп должен быть не высоким, но равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, без напряжения, что автоматически ограничивает скорость и делает его безопасным так как подходит только вам и никому больше.

Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды. В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 30-45 минут и добиваться того, чтобы преодолеть за это время без остановок в первые пять дней 600-700 метров, во вторые – 700-800, а затем 1000-1200 метров. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 метров, но повторять ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после преодоления дистанции для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

Ходьба и бег на **лыжах** как самостоятельные индивидуальные занятия можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. В зимний период заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма – 3 раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Циклическое, ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и дальности дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определять и регулировать скорость передвижения и расстояния.

Ритмическая гимнастика – комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и частей тела.

Атлетическая гимнастика – система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Развивает: силу, выносливость, ловкость, формирует гармоничное телосложение. Развитие вышеназванных способностей обеспечивается выполнением специальных силовых упражнений, как с отягощениями, так и на спортивных снарядах и тренажерах.

Особенности самостоятельных занятий для **женщин**. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. В отличие от мужского женский организм имеет менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок. Особенности женского организма должны учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий.

Питание при самостоятельных занятиях строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Питьевой режим. В случаях даже частичного обезвоживания организма водой могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Суточная потребность человека в воде – 2,5 литра, а у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до трех литров и более.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляцию. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

Закаливание – система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и др. Основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль.

Одежда. Спортивная одежда должна быть изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, удобной, прочной, эластичной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и

сухими во избежание потёртостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Заключение. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия: производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельной организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Литература.

1. Акопянц, М. Б. *Атлетическая гимнастика для всех* / М.Б. Акопянц, Б.А. Подпиваев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.

2. Артанова, Л. Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студ. высш. заведений, обуч. спец. «Физическая культура»* / Л. Л. Артамонова, О. П. Панцилов, В. В. Борисова – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.

3. Барков, В. А. *Атлетизм для всех* / В. А. Барков, В. Н. Старченко. – Мн: Польша, 1993. -151 с.

4. Бутин, И. М. *Лыжный спорт* / И. М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983. – 336 с.

5. Макадун, М. В. *Атлетическая гимнастика для женщин* / М. В. Макадун, С. А. Мазуренко. – М.: Знание, 1990. -112 с.

6. Платонов, В. Н. *Сильнейшие плацы мира* / В. Н. Платонов, С. П. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 303 с.

УДК 796.4:373.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ ЧИРЛИДИНГА СРЕДИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Колесникова Ю.Н.

ГБДОУ детский сад №25 Калининского района Санкт-Петербурга,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Чирлидинг в наши дни является одним из популярных видов физических упражнений. Его уникальность состоит в том, что, при отсутствии медицинских противопоказаний, им может заниматься практически любой ребенок, в том числе дошкольник. Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, а также укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. Двигательная активность координационного характера, музыкальное сопровождение, публичность и эмоциональность показательных композиций создают благоприятные предпосылки для физического и психического развития дошкольников и предполагает его использование и в практике работы с детьми, имеющими задержку психического развития [1].

Этот вид физических упражнений идеально подходит как для гиперактивных, излишне эмоциональных детей, так и для детей, ведущих малоподвижный образ жизни, часто болеющих, испытывающих сложности при общении со сверстниками. Чирлидинг – это не только атрибут соревнований, но и отдельное направление, сочетающее в себе выполнение танцевальных, гимнастических элементов и акробатических трюков, популярность которого с каждым годом растет [2,3].