ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВА

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

г. Пенза, 17–18 мая 2019 г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

г. Пенза, 17–18 мая 2019 г.

Под редакцией
А. А. Пашина, А. А. Рогова,
С. В. Петруниной, А. Н. Луткова

Пенза
Издательство ПГУ
2019

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
В77

В77 **Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива** : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Пенза, 17–18 мая 2019 г.) / под ред. А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной, А. Н. Луткова. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2019. – 256 с.

ISBN 978-5-907185-42-5

Представлены научные статьи, в которых рассматриваются актуальные проблемы физического воспитания и спорта, психолого-педагогической работы с учащейся молодежью.

Издание предназначено для работников в области физической культуры и спорта вузов, тренеров, спортсменов, психолого-педагогической деятельности преподавателей, учителей и слушателей.

УДК 796/799
ББК 75.4(2)

Редакционная коллегия:
А. А. Пашин, доктор педагогических наук, профессор,
директор Института физической культуры и спорта ПГУ;
А. А. Рогов, кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой «Физическое воспитание» ПГУ;
С. В. Петрунина, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Физическое воспитание» ПГУ;
А. Н. Лутков, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание» ПГУ

ПРИКАЗ

о проведении Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива»
№ 593/о от 15.05.2019

ISBN 978-5-907185-42-5

© Пензенский государственный университет, 2019

Библиографический список

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы : учебник / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 137 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 352 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 256 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 1998. – 365 с.

О. Б. Трофимов, Р. И. Ляпин, А. Н. Хмельков, И. С. Елькин

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Общеизвестно, что особенностью организма школьников средних классов является его быстрый неравномерный рост, а также значительные изменения в его строении и функционировании. Нерационально организованный двигательный режим ребенка приводит к выраженным функциональным нарушениям различных систем организма. При этом снижается общий уровень здоровья: ухудшается сопротивляемость детей к простуде, работоспособность и восстановление возможностей организма после нагрузок различного характера, могут возникнуть нарушения в функционировании сердечно-сосудистой и нервной систем. Так же следствием недостаточной двигательной активности могут являться нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиоза.

Интенсификация современного учебного процесса в школе, экзаменационные стрессы ставят перед учащимися сложнейшие социально – культурные задачи по развитию интеллекта, творчества, информационной мобильности, что требует значительного психического и физического напряжения. Эффективное развитие и самореализация школьников возможны лишь при высоком уровне физического развития. Одним из путей достижения такого разви-

тия, являются активные занятия физкультурой. Они укрепляют здоровье, способствуют гармоничному росту, вырабатывают правильную осанку. Физическая культура помогает сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, самостоятельности, жизненной активности, дисциплине и воли. Занятия физкультурой стимулируют развитие интеллекта и способствуют самоутверждению личности ребенка.

Важнейшим разделом физической культуры, для достижения вышеперечисленных целей, является гимнастика. Грамотно применяя ее средства, можно добиться значительного прогресса в гармоничном физическом развитии обучаемых. Упражнения, выполняемые на занятиях физической культурой по разделу гимнастика, оказывают значительное влияние и на формирование правильной осанки, являются действенным средством профилактики развития сколиоза у школьников.

К сожалению, не все педагоги в полной мере используют потенциал гимнастических упражнений для профилактики возникновения сколиоза у детей. Вероятно, это связанно с низкой осведомленностью учителей физической культуры в данной области, недостаточной разработанностью методики использования средств гимнастики для предотвращения развития сколиотической болезни у школьников. Поэтому тема нашей работы может считаться актуальной.

Параметры среднего школьного возраста (11–14 лет) совпадают с периодом завершения биологического созревания организма. Подростковый возраст – период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания».

Следствием ростового скачка является отставание в развитии мышечно-связочного аппарата от костной системы. Другими словами, развитие мышц не успевает за ростом костей, они утончаются и становятся относительно слабее. В частности, в связи с активным ростом, мышцы удерживающие позвоночный столб в физиологически правильном положении уже не так эффективно справляются со своими обязанностями, и не в состоянии продолжительное время удерживать позвоночник в правильном положении. Поэтому именно в этом возрасте так важны занятия физической культурой, одним из разделов которой является гимнастика.

К средствам гимнастики относят: о*бщеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах,* в*ольные упражнения,* а*кробатические упражнения,* п*рыжки* (простые и опорные), с*троевые упражнения,* п*рикладные упражнения, лечебная гимнастика.*

В процессе исследования нами была выявлена эффективность перечисленных средств гимнастики для профилактики и лечения сколиоза у школьников средних классов и получены следующие результаты.

Общеразвивающие упражнения применяют для всесторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Подходят для профилактики сколиоза, так как включают в себя упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на туловище (нагрузочного характера) способствуют созданию мышечного корсета, удерживающего позвоночник в физиологически правильном положении.

Упражнения на снарядах гимнастического многоборья составляют основное содержание спортивной гимнастики. Их применяют также для общей и специальной физической подготовки. Частично подходят для профилактики сколиоза так как включают в себя силовые элементы укрепляющие мышцы туловища.

Вольные упражнения – это сочетание собственно вольных, акробатических и хореографических упражнений. Частично подходят для профилактики сколиоза, так как на протяжении всего времени выполнения требуют соблюдения правильной осанки.

Прыжки – развивают многие важные качества (ловкость, прыгучесть, функцию равновесия и др.), они формируют спортивные и прикладные навыки. Не подходят для профилактики сколиоза.

Строевые упражнения приучают к совместным организованным действиям, способствуют формированию правильной осанки. Подходят для профилактики сколиоза.

Прикладные упражнения объединяющие естественные, жизненно необходимые виды движений, такие, как ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, переползания, преодоление препятствий, упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, переноска груза. Частично подходят для профилактики сколиоза, так как способствуют укреплению практически всех мышц, участвующих в движении.

Однако, если по каким-то причинам сколиоз у ребенка все же развился, то наиболее эффективным способом лечения является лечебная (корригирующая гимнастика). Она направлена на укрепление мышц, расположенных со стороны сколиотической дуги и расслаблению, растяжению с противоположной стороны. Это приводит к компенсации искривления позвоночного столба. Грамотно разработанный комплекс лечебной гимнастики, в сочетании с лечебным массажем, на ранних стадиях заболевания (I–II степень), помогает полностью избавиться от данного заболевания.

Однако необходимо учитывать тот факт, что лечение тем эффективней, чем младше ребенок. Попытки исправить дефекты осанки после пубертатного периода как правило терпят неудачу из-за того, что окончательное окостенение тел позвонков произошло при неправильном положении позвоночника в целом. Связочно-суставной аппарат позвоночника становится менее подвижным и эластичным, что также влияет на результативность лечения сколиоза.

Поэтому важность профилактики развития сколиотического заболевания у школьников средних классов на уроках физической культурой невозможно переоценить. Именно от профессионализма учителя физической культуры, от грамотного применения средств гимнастики формирующих правильную осанку у занимающихся, зависит здоровье подрастающего поколения.

Д. И. Тумеркин, В. В. Беляева

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Кадетский класс общеобразовательной школы – реализующий программы начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования с учетом регионального компонента кадетского образования, осуществляющий допрофессиональную подготовку обучающихся к продолжению образования в системе учреждений высшего, среднего профессионального образования на принципах кадетского образования и кадетского воспитания.