



Институт физической культуры, спорта и
восстановительной медицины

**МЕХАНИЗМЫ
АДАПТАЦИИ РАСТУЩЕГО
ОРГАНИЗМА
К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ
НАГРУЗКЕ**

**МАТЕРИАЛЫ XI
ВСЕРОССИЙСКОЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
НАУЧНОЙ ШКОЛЫ- КОНФЕРЕНЦИИ**

КАЗАНЬ 2012

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУВПО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ТАТАРСТАНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО
ОБЩЕСТВА ИМ. И.П. ПАВЛОВА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

**МЕХАНИЗМЫ
АДАПТАЦИИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА
К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКЕ**

**МАТЕРИАЛЫ
XI ВСЕРОССИЙСКОЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
НАУЧНОЙ ШКОЛЫ-КОНФЕРЕНЦИИ
22 – 24 июня 2012 г.**

КАЗАНЬ 2012

УДК 612.7
ББК 28.707.3:52.54
М 55

*Печатается по рекомендации
Ученого совета Института физической культуры,
спорта и восстановительной медицины*

М 55 **Механизмы адаптации растущего организма к физической и умственной нагрузке:** материалы XI Всероссийской с международным участием научной школы-конференции. 22 – 24 июня 2012 г. – Казань: Отечество, 2012. – 200 с.

Редакционная коллегия:

Зефиров Т.Л. – доктор медицинских наук, профессор;

Хазипов Р.Н. – доктор медицинских наук, профессор;

Галеев И.Ш. – кандидат педагогических наук, доцент

Проведение конференции поддержано грантом Правительства Российской Федерации для государственной поддержки научных исследований, проводимых под руководством ведущих ученых в российских образовательных учреждениях высшего профессионального образования № 11.G34.31.0075 от 19.10.2011 г. **Руководитель – Р.Н. Хазипов, директор исследований АМН Франции.**

УДК 612.7
ББК 28.707.3:52.54

ISBN 978-5-9222-0518-4

© Отечество, 2012

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С УЧЕТОМ СКЛОННОСТИ УЧАЩИХСЯ ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Гуляков А.Е.*, Гулякова А.П.*, Гуляков А.А., Рябышева С.С.,

Никитин А.С., Вафина Э.З.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Россия, Казань.

*МБОУ «Гимназия №3» Чистопольского муниципального района, Россия, Чистополь

Человечество вступает в третье тысячелетие, испытывая глобальный цивилизованный кризис, который выражается в экологическом, социально-экономическом, политическом и нравственно-духовном кризисе. И в этом кризисе больше всего страдают дети. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% – имеют функциональные отклонения, 36% – хронические заболевания.

Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается в 4–5 раз, и в 2 раза возросло число хронических больных детей. Такая же «картина» наблюдается и в нашей школе. Дети, которые поступают в первый класс, имеют низкий исходный уровень здоровья. Что самым неблагоприятным образом сказывается на процессе и адаптации к школьным нагрузкам, режиму школы, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости.

Программа, предложенная нами, позволит решать задачи улучшения здоровья, физического развития, повышения работоспособности учащихся, приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и творческих сведений по физической культуре и спорту, развитие основных двигательных качеств.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы. Почему? Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в младшем школьном возрасте, когда начали и продолжают формироваться все основные системы и функции организма.

Спортивно – оздоровительные занятия – это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью и способствует повышению двигательной активности школьников, устойчивости их организма к простудным заболеваниям. Спортивно – оздоровительные занятия являются одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие задачи:

Образовательные

– Формирование у учащихся основ знаний в области физической культуры.

– Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

– Формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и основы здорового образа жизни.

– Овладение основами знаний в области физиологии и гигиены.

Оздоровительные

– Коррекции имеющихся нарушений в состоянии здоровья средствами и методами физической культуры.

– Содействие укреплению здоровья и физическому развитию детского организма с помощью физических упражнений.

– Профилактика заболеваний школьника с использованием методов закаливания организма.

Воспитательные

– Устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни.

– Убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.

– Нравственно-этических и волевых качеств учащихся средствами физической культуры.

Учитывая, что основой таких занятий является комплексное использование различных форм двигательной активности и нетрадиционных средств оздоровления. Активный отдых, постоянное общение с природой, а также учитывая такие факторы, как склонность учащихся к тем или иным видам спорта или физическим упражнениям.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Гулярова П.Н., Гатауллина Р.Р., Хурамшин И.Г., Набиуллин Р.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Физическая культура представляет собой часть общей культуры совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности (Р.А.Абзалов, 2002). Как общественное явление физическая культура тесно связана с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, системой здравоохранения и др. Физическая культура в вузе имеет особое место в содержании государственного образовательного стандарта. Она представлена как обязательная учебная дисциплина по всем специальностям и направлениям образовательной деятельности, а также имеет специфические формы дополнительных занятий. Изучение особенностей использования средств физической культуры в профессиональном становлении студентов не перестает быть актуальным. Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи является важным фактором развития физической культуры и спорта в России.

Целью работы явилось изучение уровня двигательной подготовленности у учащихся в процессе обучения в ВУЗе. Исследование проводилось на студентах института физической культуры, спорта и восстановительной медицины и обучающихся на других различных факультетах ФГАОУ ВПО КФУ. В исследованиях принимали участие студенты мужского пола от 18-20 лет. Студенты для проведения экспериментов были разделены на экспе-

**МЕХАНИЗМЫ
АДАПТАЦИИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА
К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКЕ**

**МАТЕРИАЛЫ XI
ВСЕРОССИЙСКОЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
НАУЧНОЙ ШКОЛЫ-КОНФЕРЕНЦИИ**

Издательство «Отечество»
420111, Казань, ул. Лево-Булачная, д.24

Подписано в печать 8.06.12.
Бумага офсетная. Печать ризографическая.
Формат 60x84 1/8. Гарнитура «Times New Roman». Усл.печ.л. 11,63
Уч.-издл. 12,45. Тираж 200 экз. Заказ 14/6

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии
Казанского (Приволжского) федерального университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужина, 1/37
Тел. (843) 233-73-59, 292-65-60

ISBN 978-5-9222-0518-4



9 785922 205184 >