

СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

КАФЕДРА АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ



ДЕТИ, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

(Выпуск 3)

Смоленск
2007

**СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

КАФЕДРА АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

ДЕТИ, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

**Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам
интегративной и спортивной антропологии**

(Выпуск 3)

СМОЛЕНСК 2007

УДК 572.512

Дети, спорт, здоровье (Выпуск 3): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии /Под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова/ - Смоленск: СГАФКСиТ, 2007. – 251с.

В третьем выпуске сборника представлены научные труды теоретико-методического и прикладного характера, посвященные проблемам интегративной антропологии, спортивной морфологии и педагогики в области здоровьесформирования, кондиционной и спортивной тренировки с учетом конституциональных особенностей, биологии и медицины.

Издание рассчитано на специалистов в области спортивной и медицинской антропологии, спортивных морфологов, преподавателей, аспирантов и студентов физкультурных и медицинских вузов.

Редакторы – профессор Р.Н.Дорохов
доцент А.А. Сулимов

Редакционная коллегия:
профессор В.А. Быков,
профессор Л.Ф. Кобзева,
доцент В.Н. Чернова,
доцент Ю.С. Воронов

ПОДВИЖНЫЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ - ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

И.А. Грец, А.Н. Яковлев

В настоящее время спорт стал культурным явлением огромного значения и степени сложности, которое оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на жизнь людей и общества в целом. И хотя спорт еще мало изучен, можно с уверенностью сказать, что этот термин очень расплывчат, что различные люди вкладывают разное значение в термин «спорт». Если этот широкий, но не слишком точный взгляд на спорт вполне устраивает широкую публику, то для полного понимания спортивных явлений необходим более систематический

концептуальный подход. Как шаг в этом направлении спорт должен быть рассмотрен с точки зрения четырех уровней анализа: спорт как игровое событие, как формализованная игра, как социальный институт и как форма социального вовлечения.

По всей вероятности, когда мы думаем о спорте, мы чаще всего имеем в виду определенные виды спорта. С аналитической же точки зрения, спорт является специализированным типом игры. Иными словами, элементарной единицей спорта является реальное игровое событие.

Игра досуга или формализованная игра специально не считается просто подклассом игровой обстановки, потому что в таком случае логически спорт становится одним из ее подмножеств, и тогда профессиональный спорт не может быть включен в данное определение. Однако следует признать, что одна или несколько характеристик игровой обстановки представляют основные компоненты формализованной игры и что даже наиболее организованные формы спорта не лишены полностью хотя бы некоторых характеристик игровой обстановки.

Голландский историк Й. Хейзинга, вероятно, был одним из первых, кто постарался наиболее полно выразить все основные свойства игры. Он описывает игру следующим образом: «... мы можем теперь назвать игру свободной деятельностью, которая осознается как «невзаправду» и вне повседневной жизни выполняемое занятие, однако она может целиком овладевать играющим, не преследует при этом никакого прямого материального интереса, не ищет пользы, - свободной деятельностью, которая совершается внутри намеренно ограниченного пространства и времени, протекает упорядоченно, по определенным правилам и вызывает к жизни общественные группировки, предпочитающие окружать себя тайной либо подчеркивающие свое отличие от прочего мира всевозможной маскировкой» [Хейзинга, 1992, с. 24].

Р. Кайлуа [1961] подверг критическому анализу определение Й.Хейзинги и заново определил игру как деятельность, характеризующуюся следующими элементами: свободой, ограниченностью, неопределенностью, непроизводительностью, способностью вестись по определенным правилам и налетом надуманности или притворства. Ниже обсуждаются все эти качества, которыми Хейзинга и Р. Кайлуа наделяют игру, в том числе отношение этих качеств к формализованным играм вообще и к спорту, в частности.

Свобода. Это качество означает, что игра является добровольной деятельностью, т.е. никого, строго говоря, не заставляют насильно принять участие в игре, игра проводится в свободное время и может быть начата и закончена по желанию игроков. Эта характеристика игры, безусловно, применима ко многим играм досуга, включая некоторые формы любительского спорта.

Ограниченность. Под ограниченностью Й. Хейзинга и Р. Кайлуа подразумевают то, что, игра ограничена рамками времени и пространства. Эта особенность игры полностью относится и к спорту. Состязания по многим видам спорта, например, проводятся в строго ограниченной социальной среде (в пространственном смысле): стадион для корриды, футбольный стадион, площадка для игры, трасса гонок или плавательный бассейн. Более того, за некоторыми исключениями в большинстве видов спорта имеются правила, строго определяющие продолжительность данного состязания.

Неопределенность. Ход или результаты игры не могут быть заранее определены. Подобным же образом основной характеристикой любой игры досуга является то, что ее исход не может быть известен заранее. Поразительно то, что если соревнование происходит с явным преимуществом какой-либо стороны, то такое соревнование не заставляет слишком сильно волноваться участников и не вызывает особого интереса у зрителей.

Непроизводительность. Как правило, игра сама по себе не ведет к созданию новых материальных ценностей, хотя в некоторых формализованных играх или играх досуга, как, например, в покере, возможно перераспределение денег или другой собственности между игроками

Правила. Все типы формализованных игр имеют установленные правила, будь то официальные или неофициальные. Считается, что спорт отличается от формализованных игр в основном тем, что в нем наблюдается более широкий диапазон различных норм и большее абсолютное количество официальных норм (т.е. записанных предписывающих и запрещающих норм). Одной из наиболее характерных черт спорта является наличие четких критериев для определения победителя. И хотя некоторые спортивные игры кончаются с ничейным результатом, в большинстве состязаний продуманы правила для выхода из тупика и определения окончательного победителя.

Искусственные препятствия. Препятствия, с которыми люди встречаются в своей повседневной жизни, обычно заранее не предусмотрены и являются реальными в том смысле, что они требуют соответствующих ответных действий, обусловленных внутренними и социальными потребностями. Напротив, в играх препятствия, с которыми приходится бороться, создаются искусственно.

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это, несомненно, связано с неограниченными возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают значимое место и играют большую роль, так как это связано с ранней спортивной специализацией в различных видах спорта.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы избранного вида спорта и формируются необходимые для достижения рекордных результатов, обуславливающие их физические качества.

Используя игры, тренер-преподаватель может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение, как технике, так и тактике в процессе занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Идея с генетическим усложнением игры, наблюдаемая в жизни, является плодотворной для игрового метода обучения, линия усложнения должна решать дидактическую задачу, и тогда игры приобретают педагогическое значение.

Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей. Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения воспитателя с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Основной особенностью дидактических игр является то, что они как в отношении содержания, так и в отношении методики и правил игры нарочито и специально разрабатываются воспитателями в целях обучения. Обычно эти игры разрабатываются как средство изоощрения способностей ощущения, активизации и развития у детей наблюдательности, внимания,

памяти, мышления, проверки и закрепления приобретенных ранее знаний, расширения запаса слов и т.п.

«Дети не ставят в игре каких-то иных целей, чем цель - играть. Но было бы неправильно не учитывать обучающего и развивающего влияния игры и при сохранении в ней непосредственности жизни детей».

Во многих дидактических играх отчетливо выступает упражнение, но дидактическая игра не может быть отождествлена с упражнением, ибо основу ее составляют игровые отношения детей, игровой замысел, игровые действия.

Многие дидактические игры не вносят ничего нового в знания детей, но они учат детей применять знания в новых условиях или содержат умственную задачу, решение которой требует проявления разнообразных форм умственной деятельности.

Дидактическая игра как игровая форма обучения - явление очень сложное. В отличие от учебной сущности занятий или практического характера упражнений в дидактической игре действуют одновременно два начала: учебное, познавательное и игровое занимательное.

В дидактической игре отчетливо обнаруживается структура, т.е. основные элементы, характеризующие игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно. Основными элементами дидактических игр являются: содержание игры, игровой замысел, игровые действия и правила игры.

Один из основных элементов игры - дидактическая задача, которая определяется целью обучающего и воспитательного воздействия.

Наличие дидактических задач или нескольких задач подчеркивает обучающий характер игры, направленность обучающего содержания на процессы познавательной деятельности детей. Дидактическая задача определяется воспитателем и отражает его обучающую деятельность.

Структурным элементом игры является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности.

Две задачи - дидактическая и игровая - отражают взаимосвязь обучения и игры. В отличие от прямой постановки дидактической задачи на занятиях в дидактической игре она осуществляется через игровую задачу и определяет игровые действия, становится задачей самого ребенка, возбуждает желание и потребность решить ее, активизирует игровые действия.

Существенной стороной дидактической игры является игровой замысел. Он вызывает живой интерес детей, возбуждает их активность, желание играть. Игровой замысел часто имеет смысловое содержание в самом названии игры и составляет ее начало.

В дидактической игре правила являются заданными. Используя правила, воспитатель управляет игрой, процессами познавательной деятельности, поведением детей.

Правила игры имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и чаще всего они разнообразно сочетаются между собой. Обучающие правила помогают раскрыть перед детьми, что и как нужно делать, они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль, раскрывают способ действий. Правила организуют познавательную деятельность детей: что-то рассмотреть, подумать, сравнить, найти способ решения поставленной игровой задачи.

Следует учитывать, что игровые правила, не всегда предъясняются в прямой форме указаний; многие из них заключены в игровых действиях и могут играть свою регламентирующую роль при направлении игрового действия, руководстве его развитием.

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных спортсменов происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей,

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

- 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

Руководя игрой, преподаватель, тренер осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти

место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими.

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

Таким образом, такое системное применение подвижных и спортивных игр, в том числе и дидактических игровых элементов, имеющих эмоционально-чувственную окраску, дает уникальную возможность для значительного расширения не только двигательного потенциала людей как в спорте, так в повседневной жизнедеятельности как неотъемлемом элементе нашей культуры (В.И.Столяров,2006).

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I «РОСТ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ»

Дорохов Р.Н. Распределение спортсменов, победителей летней Олимпиады, по габаритному варьированию	5
Сулимов А.А., Алфимцев С.В. Использование дистанционного метода контроля соматических показателей юных спортсменов	12
Бубненко О.М. Соматическая и функциональная характеристика девочек 5-10 лет с ожирением	16
Гречаник Р.Н. Проблемы физического состояния детей из организованных коллективов закрытого и открытого типа	20
Дворецкий В.А. Возрастная динамика антропометрических показателей юных лыжников 10-11 лет	23
Дмитраченков А.Е. Состояние вестибулярного аппарата у подростков 12-14 лет, занимающихся лыжным спортом	25
Долгачева А.В., Чернова В. Н. Научно-теоретические и методические основы комплексных технологий дифференцированного применения физических упражнений для оздоровления детей, воспитывающихся в детских учреждениях 8 вида	29
Жарова О.Ю. Обсуждаем проблемы формирования здоровья детей в общеобразовательной школе	36
Зернова Н.И., Яйленко А.А., Старовойтова Н.В., Жмачкина И.В. Соматическое развитие новорожденных	40
Кондрашев А.В., Соколов В.В., Чаплыгина Е.В., Соколова Н.Г., Сушкина И.Ф., Сингх С.П. Соматотипологическая характеристика жителей Юга России в возрастном аспекте	43
Ломовцева Т.В. Региональные особенности физического развития юношей 17-21 года	46
Никощенко С.Л., Глущенко Л.И. Новые аспекты проектирования учебной программы по курсу «тимфв и развития ребенка»	50
Смольякова Н.И. К проблеме оздоровления подрастающего поколения	56
Харламов Е.В. Соматотип и морфологические свойства кожи у детей школы «Музыкантских воспитанников»	59

РАЗДЕЛ II «СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»

Антипенкова И.В.

Обобщенные рекомендации, учитывающие компонентную структуру организма женщин, занимающихся ОФК 64

Антипенкова И.В., Дарданова Н.А.

Компоненты нагрузки, определяющие эффективность занятий оздоровительной аэробикой 67

Грец И.А., Яковлев А.Н.

Подвижные и дидактические игры - форма обучения двигательным действиям 71

Дарданова Н.А.

Характеристики весо-ростовых показателей женщин 20-25 лет в зависимости от соматипа, занимающихся различными видами фитнеса 77

Зайцев В.Н., Морчукова Л.В.

Профилактика травм в многолетнем тренировочном цикле подготовки гимнастов 82

Князева В.В.

Роль физического воспитания в сохранении и улучшении здоровья детей 84

Корсаков В.В.

Игровые упражнения на лыжах для детей дошкольного и младшего школьного возраста 90

Куделин А.Б., Яковлев А.Н.

Научно-методическое обоснование аспектов отбора и ориентации в спорте 93

Легоньков С.В., Родин А.В.

Оценка эффективности выполнения прямого нападающего удара в игре у волейболистов 11-13 лет 97

Митюнин М.М., Дорохов Р.Н.

Подготовительные упражнения перед силовой тренировкой (разминка) 101

Ненашев Е.С., Муругова Л.В., Корниенкова Н.Н., Архипова М.В.

Место фитнеса в системе физической культуры 103

Платонова В.Г.

Поход выходного дня, как средство оздоровления учащихся 6 – 9 классов 107

Семененко В.С., Свистовский Ю.Г.

Особенности обучения детей гимнастическим упражнениям 111

Татарова С.Ю.

Игровые методы в оздоровлении студенчества 114

РАЗДЕЛ III «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

Барауля Н.Е., Строева И.В.

Организация учебно-тренировочного процесса в колледжах физической культуры 120

Богданов Н.Н., Медведев В.А. Физическая культура и спорт в жизни студентов Смоленского государственного университета	123
Губарев С.В. Методика развития специфических координационных способностей стрелков-спортсменов 13-15 лет	126
Губернаторов А., Завьялов Н. Динамика уровня физической подготовленности студентов университета за период обучения в вузе	129
Копунова Н.В. Исследование физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста	132
Миллер Я.В. Формирование физических способностей у начинающих таэквондистов различных соматических типов и вариантов развития	135
Перепекин В.А., Семенов М.М. Факторы, определяющие эффективность атак начинаемых вратарями в футболе	140
Пирог А.В., Гурская Л.А. Средства и методы совершенствования техники одновременных лыжных ходов	141
Самойлов А.Б. Сравнительный анализ эффективности методов тренировки точности ударов в разные зоны теннисной площадки у юных теннисистов 13-14 лет	144
Сапожников А.В. Показатели силовой подготовленности школьников 12-16 лет	148
Семенов М.М. Влияние температуры воздуха на результаты выполнения тестовых упражнений специальной физической подготовки футболистов	150
Семенов М.М. Факторы, определяющие уровень проявления качества выносливости квалифицированных футболистов	152
Сидоренко И.В. Этапные нормы физической подготовленности курсантов-спортсменов образовательных заведений МВД России	154
Строева И.В. Применение критерия Джонкира для определения достоверности изменения признака в трех выборочных совокупностях	156
Чернецов М.М., Сулимов А.А. Динамика результатов тестовых испытаний футболистов 7-8 лет	160
Хорунжий А.Н. Силовая подготовка выпускников средней школы	163
Чудин А.С. Физическая подготовка мальчиков 10 лет, занимающихся минифутболом	167

Яковлев А.Н.
Организационно-методическое обеспечение отбора детей в секции базовых видов физкультурно-спортивной деятельности 170

Яковлев А.Н.
Методы образовательного обучения в сфере физической культуры 174

РАЗДЕЛ IV «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Васильева О. А.
Типовое строение щитовидной железы жителей г. Смоленска 181

Гричанова Т.Г.
Компонентный состав массы тела девушек, занимающихся фитнесом 184

Дехнич С. Н., Угненко Н. М., Гриценко О. Н.
Здоровье врачей формируется в студенческие годы 186

Дехнич С.Н. , Угненко Н.М., Зозуля Ю.Б.
Распространенность табакокурения среди будущих врачей 189

Дорохов Р.Н.
Вперед к прошлому при изучении суставов 192

Дорохов Р.Н.
К истории раскопок г. Танаис и его захоронений 196

Забродина Г.А.
Показатели вентиляционной функции легких у здоровых детей и подростков 200

Кобзева Л.Ф.
Различительные особенности в структуре движений лыжниц и лыжников при передвижении классическими ходами 205

Кривицкая Е.И., Алоина О.С., Соловьева Л.А., Орешонкова Л.А., Максимова О.Г.
Возрастная динамика силы и тонуса мышц правой конечности у детей дошкольного возраста 210

Легонькова Т.И., Аскерко Т.Г., Хавова Л.А.
Микронутриенты в клинической медицине 216

Николаев А.А.
Интенсивность восстановительных процессов, как показатель успешности адаптации начинающих пловцов 222

Сбитный С.Н.
Сравнение скорости протекания простой двигательной реакции студентов 16 – 18 лет различных специализаций 224

Солдатенков Ф.Н.
Негативное воздействие допинга на морфо-функциональные свойства организма человека (на примере анаболических стероидов) 228

Терещенко Ю.В.
Особенности злоупотребления анаболическими стероидами у лиц с зависимым поведением 231

Терюшова С.Н.

Влияние низкоинтенсивного лазерного излучения на биохимические показатели крови студентов, занимающихся спортивной борьбой 233

Чернова В.Н.

Адаптационные изменения костей кисти высококвалифицированных фехтовальщиков 237

Шашкевич И.К.

К вопросу о биохимическом контроле за функциональным состоянием лыжников-гонщиков 244