

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
"Пермский государственный педагогический университет"
Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
"Пермская государственная медицинская академия имени академика Е.А. Вагнера"
Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

**ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ:
ПермСпортМед – 2012**

Сборник материалов Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

23–25 мая 2012 г.
г. Пермь, Россия

Пермь
2012

УДК 796
ББК Ч50
Т 65

Рецензент:

доктор медицинских наук, зав. кафедрой спортивной медицины и реабилитологии
с курсом геронтологии Пермской государственной медицинской академии
им. акад. Е.А. Вагнера Минздравсоцразвития *В. Г. Черкасова*

Т 65 **Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной
медицине** : ПермСпортМед – 2012 : сб. матер. Всерос. науч.-практ.
конф. с междунар. участием ; 23–25 мая 2012 г. ; г. Пермь, Россия /
под ред. Е.В. Старковой, Т.А. Поляковой; Перм. гос. пед. ун-т; Перм.
гос. мед. академия. – Пермь: ИПК «ОТ и ДО», 2012. — 250 с.

ISBN 978-5-85218-583-9

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодёжи, спорта, спортивной медицины, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. Представлены работы по проблемам детского и юношеского спорта, инновационные проекты, предложения по повышению качества физического воспитания в образовательных учреждениях, а также медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма.

Представлены традиционные взгляды и предложены инновационные методики в области медицинского обеспечения спорта, различные методики кинезитерапии, традиционной медицины. Рассмотрены частные вопросы диагностики и экспертизы при занятиях спортом. Предлагаются проекты по организации и методикам реабилитационных услуг различным контингентам.

Издание адресовано научным работникам, учителям физической культуры, тренерам, врачам ЛФК и спортивной медицины, врачам восстановительной медицины (реабилитологам), неврологам, травматологам-ортопедам, педиатрам, врачам других специальностей, интересующимся вопросами медицинского обеспечения спортивной деятельности и физической реабилитации, аспирантам и студентам профильных факультетов и отделений.

УДК 796
ББК Ч50

Редакционная коллегия:

Е. В. Старкова – канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания,
и.о. декана факультета физической культуры ПГПУ (*научный редактор*);

Т. А. Полякова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физической культуры ПГПУ (*главный редактор*)

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Пермского государственного педагогического университета

ISBN 978-5-85218-583-9

© ФГБОУ ВПО «ПГПУ», 2012
© ГБОУ ВПО «ПГМА», 2012

**РЕКРЕАЦИЯ, РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК
НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ
МОРАЛЬНЫХ, ЭСТЕТИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДИ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЕЖИ**

Врублевский Е.П., Петрукович Н.П.
Полесский государственный университет
Пинск, Республика Беларусь

Современное общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни.

Из совокупности понятия "здоровый образ жизни", объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуг населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище и т. д.

Под рекреацией понимают процессы восстановления жизненных сил и здоровья, которые частично утрачиваются в повседневной деятельности. Понятие рекреации тесно связано с представлением о свободном времени и формах проведения досуга.

В течение жизни человека виды рекреационного времени разнообразны. Рекреационное время включает: инклюзивное (в течение рабочего дня), ежедневное (после работы), уик-энд (в конце рабочей недели), отпускное, пенсионное и составляет 512,9 тыс. часов. Следует отметить, что в течение жизни человек больше всего расходует рекреационное время на отдых после работы и уик-энд (40 и 34,8 % соответственно). Общепринятым и бесспорным является признание того факта, что объектом-субъектом физической рекреации является человек и его здоровье [3].

Физическая рекреация, может успешно решать образовательно-воспитательные задачи, в частности формирование нравственных черт личности, профилактики правонарушений среди молодежи. При ценностном подходе к личному и групповому здоровью встают серьезные задачи по воспитанию положительной мотивации, формированию позитивных моральных и эстетических стимулов его укрепления. Как полагают В.В. Милашевич и Е.В. Краснов, «обучение здоровью для желающих – первая цель. Воспитание общей культуры здоровья – цель более глобальная и отдаленная» [5].

Неврозы, умственная отсталость, социальная дезадаптация, ранний алкоголизм, наркомания, токсикомания, проституция – все это тоже результаты недостаточного внимания к физкультурной работе среди детей, подростков, молодежи, нехватки массовых и спортивных общедоступных сооружений и объектов по месту жительства и учебы. Как известно, одна из причин асоциального поведения – неумение молодежи организовывать свой досуг. Физическая рекреация функционирует, в основном, в сфере досуга.

Физическая рекреация удовлетворяет потребности, интересы, мотивы молодежи в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени, в свободной двигательной активности, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния.

Под двигательной реабилитацией понимается использование физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний, травм и их последствий. Двигательная реабилитация направлена, прежде всего, на восстановление с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда и спортивных занятий двигательных навыков.

Здоровый образ жизни — «категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, поддерживающих оптимальное качество жизни» [6].

В научной литературе представления о здоровом образе жизни связывают с рационально организованным, физиологически оптимальным трудом, нравственно-гигиеническим воспитанием, выполнением правил и требований психогигиены, рациональным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом и систематическими занятиями физической культурой, эффективным закаливанием, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек [1].

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных,

психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, как формируются навыки здорового образа жизни в юности, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем.

Серьезная роль в формировании навыков здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека. Это связано с тем, что комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы вырабатывается легко и закрепляется прочно.

Литература

1. Борзова, О.Г. Законодательные аспекты формирования здорового образа жизни: Рекомендации Комитета Гос. Думы по охране здоровья / О.Г.Борзова. – Режим доступа: <http://www.ohrana-zdorovja.ru/slushanie-2008-10-16r.html>. (Дата обращения: 27.10.2011).
2. Вайнер, Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни / Э.Н.Вайнер // Валеология. – 1998. – № 3. – С. 13-14.
3. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М.Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. –1987. – № 3. – С.18–20.
4. Журавлев, В.А. Природные факторы оздоровления и физическая рекреация: учеб. пособие / В.А. Журавлев, В.П. Зайцев, Н.В. Зайцева, А.Ф. Куликов; под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХаГИФК, 1999. – 72 с.
5. Милашевич, В.В. Тенденция экологизации естествознания / В.В. Милашевич, Е.В. Краснов. – Владивосток: Феникс, 1983. – 200 с.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы: методическая библиотека / Н.К.Смирнов. – М.:АРКТИ, 2003. – 54с.

Научное издание

**ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ:
ПермСпортМед – 2012**

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

23–25 мая 2012 года
г. Пермь, Россия

Редакционная коллегия:
Старкова Елена Викторовна – научный редактор
Полякова Татьяна Андреевна – главный редактор

ИЗДАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ
В АВТОРСКОЙ РЕДАКЦИИ

Макетирование – *Е.Е. Покровская*
Свидетельство о государственной аккредитации вуза
№ 1806 от 11.03.2009 г.
Изд. лиц. ИД № 03857 от 30.01.2001 г.
Подписано в печать 16.05.12. Бумага ВХИ. Формат 60x90 ¹/₈.
Печать на ризографе. Усл. печ. л. 31,1. Уч.-изд. л. 20,0.
Тираж 120 экз. Заказ № _____

Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО»
614094, Пермь, ул. Овчинникова, 19;
тел./факс: 224-44-65, 224-47-47