

Задание 4. Используя знания принципов воспитания физических качеств, опишите режим двигательной деятельности, который существенно влияет на:

- развитие выносливости;
- снижение показателей выносливости.

Задание 5. Творческое задание: разработать и подготовить к защите концепцию программы использования средств физической культуры для совершенствования функциональных возможностей организма человека, профессиональная деятельность которого связана с умственными (эмоциональными, физическими) нагрузками.

Формирование творческого подхода к деятельности невозможно без постоянной, планомерной и систематической самостоятельной работы. Именно в процессе и в результате самостоятельной работы наиболее полно развиваются те или иные компетенции, которые, в свою очередь, и является основной задачей и результатом обучения в вузе.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

(методические рекомендации)

Гачегов М.А., Мерзлова Н.Б., Сивакова Л.В.

*Пермский ИПК РЗ, Пермь,
e-mail: mgachegov@mail.ru*

В пособии представлены современные подходы в оценке физического развития детей и подростков. Физическое развитие – один из основных показателей здоровья ребенка. Само понятие «физическое развитие» в отечественной литературе трактуется достаточно широко и не всегда однозначно – от понятия физического совершенства в спортивно-педагогической лексике до отражения только морфофункциональных, естественно-биологических свойств организма в узко медицинском смысле.

На физическое развитие детей оказывает влияние множество факторов, среди которых следует выделить: генетические, социально-бытовые, экологические, экономические, климатогеографические. В различные возрастные периоды влияние генетической программы и факторов внешней среды на физическое развитие неодинаково.

В представленных методических рекомендациях, ориентированных прежде всего на начинающего врача первичного звена здравоохранения, предпринята попытка унифицировать подходы в клинической оценке параметров физического развития у детей и подростков, разработать алгоритм действия педиатра и, наконец, преодолеть терминологический барьер.

В широкой практике рекомендуется использовать как обязательные показатели физического развития – антропометрические данные для

на и масса тела, окружность грудной клетки, а у детей раннего возраста и окружность головы, форма грудной клетки, форма ног, стопы, осанка, так и дополнительные – толщина жировой складки в 4-х точках, определение жировой массы, форма живота и другие. В настоящем руководстве представлена схема оценки физического развития на основании базисных параметров с определением гармоничности развития.

Не уменьшая значимость существующих параметрических методов исследования физического развития (метод сигмальных отклонений, шкалы регрессии), мы рассматриваем решение данной проблемы с позиций использования таблиц центильного типа – методики, получившей в последнее время, благодаря своей простоте и информативности, наиболее широкое распространение особенно при массовых обследованиях детей.

Приложения содержат эмпирические формулы оценки антропометрических данных, а также отрезные точки центильного распределения уровня систолического и диастолического давления у детей и подростков.

Рекомендации предназначены для медицинских работников первичного звена здравоохранения, дошкольных и школьных образовательных учреждений и слушателей системы дополнительного профессионального образования.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

(учебно-методическое пособие)

Драгич О.А., Субботин В.Я., Плосков А.Л.,
Полтавская Л.Р.

*ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный
нефтегазовый университет», Тюмень,
e-mail: osidorova@yahoo.com*

Занятия физической культурой, проводимые в высших учебных заведениях, в значительной степени содействуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Многочисленные примеры подтверждают, что выпускники вузов, активно занимавшиеся во время учебы физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложнейших условиях производства. Вместе с тем факты говорят о том, что еще не в полной мере используются все возможности физического воспитания в решении задачи подготовки студентов к высокопроизводительному труду. Многие выпускники, например, высших технических учебных заведений, прошедшие курс физического воспитания, не владеют прочными навыками в использовании физической культуры и спорта в трудовом процессе, простейшими двигательными навыками, необходимыми в производственной деятельности. Поэтому перед каждым высшим заведени-