

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ, ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Сборник научных статей
Всероссийской научно-практической конференции
(г. Санкт-Петербург, 03 декабря 2018 г.)*

УДК 796: 37.037.1
ББК 75.5/8
З-46

*Печатается по решению Совета по науке
Научно-информационного центра А.Р.Т.
Протокол №5-18 от 01.12.2018*

Рецензенты:

Афанасьева О. П., кандидат психологических наук, ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский Государственный Университет им. А. С. Пушкина», г. Санкт-Петербург.

Шавшаева Л. В., кандидат философских наук, СПбГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы», г. Санкт-Петербург.

Ответственный редактор: Читаева Ю. А.

З-46 Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 03 декабря 2018 г., Санкт-Петербург / Отв. ред. Ю. А. Читаева. – СПб.: Изд-во «НИЦ АРТ», 2018. – 236 с. : ил.

ISBN 978-5-906968-71-5

Настоящий сборник составлен по итогам Всероссийской научно-практической конференции «Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт», состоявшейся 03 декабря 2018г. в г. Санкт-Петербурге.

В сборнике рассматриваются вопросы здоровья человека, его здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры и спорта, включающие в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные. В сборнике представлены исследования ведущих отечественных специалистов по данной тематике из Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Липецка, Астрахани, Краснодар, Омска, Ярославля, Республики Татарстан, Мурманской области, Тюменской области, Челябинской области, Тульской области, Самарской области, Саратовской области.

Материалы предназначены для широкого круга читателей, интересующихся научными исследованиями в области здоровьесберегающих технологий, научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования материалов в научной работе и учебной деятельности.

© Издательство НИЦ АРТ, 2018

© Авторы, 2018

ISBN 978-5-906968-71-5

Статьи печатаются в авторской редакции

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ванжа Е.В., Линдт Т.А., Федорова Т.Н.

Некоторые показатели физической подготовленности футболистов 14-15 лет с нарушением интеллекта140

Дементьев М.Ю., Ахметшина Л.В.

Грудничковое плавание как средство оздоровительной физической культуры.....145

Дмитренко Л.А., Голопуров А.С.

Повышение эффективности начального обучения детей 7-9 лет базовым элементам в теннисе148

Ревнищева Е.В.

Основные направления преподавания физической культуры в школе153

Румянцева И.В., Холодова Т.Н., Ивачев А.А.

Дифференциация борцов по уровню развития физических качеств и индивидуальной склонности к определенному виду двигательной деятельности.....160

Румянцева И.В., Холодова Т.Н., Ивачев А.А.

Структура и оценка параметров физической подготовленности борцов167

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВСЕХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Андрюкова Е.П., Ахметшина Л.В.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, способствующие формированию мотивации занятий оздоровительным туризмом для детей с раннего возраста175

Клячева А.В., Шестакова А.Е.

Методические аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой.....178

исследования социальных проблем. 2015. - № 11 (55). - С. 852-859. URL: www.sisp.nkras.ru (дата обращения 22.11.2018).

6. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2009.

© Ванжа Е.В., Линдт Т.А., Федорова Т.Н., 2018

УДК 725.742

ГРУДНИЧКОВОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.Ю. Дементьев, студент,

**Л.В. Ахметшина, к. фил. н., доцент кафедры
иностраннх языков и языкознания**

*ФГБОУ ВО «Поволжская государственная
академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, РТ,
Россия*

Аннотация

В статье ставится задача определить влияние и преимущества занятий грудничковым плаванием, рассмотреть тренировочный процесс как единую систему и выявить характерные особенности занятий. На основе анализа был сделан вывод о том, что грудничковое плавание является важной частью физической культуры ребенка на ранних стадиях развития.

Ключевые слова: *физическая культура, развитие грудничков, грудничковое плавание.*

Оздоровительная физическая культура - это система физической активности, направленная на улучшение физического состояния до безопасного уровня со стабильным здоровьем и хорошим самочувствием.

Важной составной частью физической культуры является **физическое воспитание** - комплекс мер по формированию у детей потребности в занятиях физическими упражнениями [1, С. 26].

Физическая культура благоприятно воздействует на здоровье не только взрослого человека, но и младенца. Родители заинтересованы в том, чтобы их ребенок развивался гармонично, с этой целью они отдают малыша в грудничковое плавание - один из видов оздоровительного плавания, благодаря которому в процессе занятий укрепятся мышцы, скелет, улучшится работа внутренних органов и выработается стойкий иммунитет.

Преимущество грудничкового плавания заключается в том, что ребенок чувствует себя комфортно в воде с первых дней жизни. Связано это с тем, что до рождения он находился в жидкой среде. Он также сможет спокойно нырять и открывать глаза под водой, так как имеет определенные навыки [2, С. 258].

Оздоровительная часть включает в себя полноценную работу всего скелета и мышц, закаливание организма, улучшение дыхания и кровообращения. Для большего стимулирования двигательной активности ребенка температуру воды, в которой он занимается, следует снижать каждые несколько занятий на 1-2 градуса. После таких занятий сон ребенка будет еще крепче и спокойнее, пищеварение улучшится, аппетит возрастет.

Перед началом проведения занятий тренер-инструктор делает грудничку массаж тела, ножек, ручек, повторяет с ним движения, которые позже перенесутся в воду. Подобная разминка на суше позволит размять и разогреть мышцы малыша. После выполненных упражнений можно начинать плавать [3, С. 261].

В возрасте от 0 до 6 месяцев малышу нужно поддерживать головку над водой, удерживать щиколотки его ног для выполнения ударов ножками по воде и ручки для продвижения по воде с помощью гребков.

Более старший возраст , 6-12 месяцев, может использовать принцип игры - такой способ проведения занятий заинтересует ребенка и сделает занятие веселее. В это же время с малышом следует больше общаться, так он запомнит команды тренера и привыкнет к нему.

Дети старше 1 года смогут быстрее обучаться и выполнять указания тренера, они будут сильнее вовлечены в тренировочный и игровой процесс. Тренер сможет давать более сложные упражнения, направленные на развитие и укрепление физических качеств. Для разнообразия и увеличения нагрузки в воде начинает использоваться плавательный инвентарь.

При регулярном занятии грудничковым плаванием малыш сможет быстрее развить двигательные качества и укрепить свой организм в целом. Данный вид оздоровительной дисциплины поможет ребенку в дальнейшем понять, как интересно заниматься физической культурой.

Список литературы

1. Янушанец Н./Я65 Плавать раньше, чем ходить. - СПб.: Питер, 2003. - 192с: ил.
2. Kaun, V.A., Garipova, A.N. Recreational swimming / Kaun, V.A., Garipova, A.N. // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. - С. 258-261.
3. Sevastyanova. K.D., Garipova, A.N. Physical training of swimmers /K.D. Sevastyanova., A.N. Garipova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. - С. 261-262.

© Дементьев М.Ю., Ахметшина Л.В., 2018

Ответственный редактор: Читаева Ю. А.

Рецензенты:

Афанасьева О. П., кандидат психологических наук, ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский
Государственный Университет им. А. С. Пушкина», г. Санкт-Петербург.

Шавшаева Л. В., кандидат философских наук, СПбГАОУ ВО «Санкт-Петербургский
государственный институт психологии и социальной работы», г. Санкт-Петербург.

**Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие
технологии, физическая культура и спорт**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции.
03 декабря 2018 г., Санкт-Петербург.

Издательство «НИЦ АРТ»
198097, г. Санкт-Петербург, ул. М. Говорова, д. 29 А
тел. (812) 715-05-21
E-mail: izdat@nic-art.ru
<http://www.artnw.ru>

ISBN 978-5-906968-71-5



Подписано в печать 03.12.2018. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Усл.п.л. 12,5. Тираж 500 экз. Заказ № 2612/18.
Отпечатано с готовых диапозитивов 193149, РФ, Ленинградская обл., Всеволожский район, пос. Красная Заря, д. 15.
