

У мальчиков-пловцов также наблюдается увеличение жизненного индекса, что говорит о положительном влиянии организованных занятий на состояние дыхательной мускулатуры. У мальчиков, посещающих загородный лагерь, показатели не изменились.

Наибольшие показатели темпов прироста силовых индексов, характеризующих физическое развитие, в частности силу мышц кисти, отмечаются у девочек, занимающихся плаванием в лагере «Олимпия». У девочек из «Мастерской детства» и загородного лагеря показатели, как и у мальчиков, не изменились.

У мальчиков-пловцов также были отмечены наибольшие темпы прироста силовых индексов. Вместе с этим у мальчиков из подростковых клубов также увеличился этот показатель.

Таким образом, у мальчиков и девочек, посещающих лагерь на базе спорткомплекса «Олимпия», имеющего спортивную направленность, и у детей из подростковых клубов по месту жительства наблюдаются положительные изменения показателей здоровья. Тогда как у девочек, занимавшихся в творческой «Мастерской детства», а и у детей из загородного лагеря дневного пребывания за время работы лагерной смены снизилась физическая работоспособность и появилась тенденция к ухудшению показателей здоровья.

Полученные результаты позволили определить эффективность реализуемых программ летнего отдыха и в дальнейшем позволят разработать рекомендации по повышению оздоровительной эффективности летнего отдыха детей.

УДК 796:303.02-057.87

Н. Чинзоригийн

НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ МАССЫ К СПОРТУ

На сегодняшний день в мире проводятся политика и целый ряд мероприятий, направленных на активизацию участия молодежи в общественной жизни и по формированию молодых людей активными гражданами. По возрастной структуре население Монголии считается сравнительно молодым. По переписи населения 2008 г., 29,5 % населения страны составляло молодежь от 15 до 34 года. Поэтому в новых условиях постепенного увеличения доли молодежи в развивающихся странах и глобализме возникают требования к прислушиванию к голосу молодежи, учету их мнения и обеспечении их участия при принятии решений и проведении политики, основанной на мнении молодых людей.

Очень важно всемерно повысить роль и положительное влияние физической культуры при правильном проведении свободного времени молодежи и их воспитании, укреплении здоровья и проживании в среде, свободной от применения алкоголя, курения. Возникает необходимость учиться и принять опыт развитых стран занятий спортом. Также правильное сочетание практических занятий с семинарскими, теоретическими занятиями, оказывает немаловажное влияние при уравнивании учебной и умственной нагрузок студентов на занятиях по физической культуре и спорту.

Большинство монгольских вузов недостаточно обеспечены материальной базой и преподавателями, обладающими навыками и мастерством проводить занятия физкультурой на профессиональном уровне, а также большинство студентов недостаточно серьезно относятся к занятиям физической культурой. Это указывает на то, что уже наступила пора уделить пристальное внимание к этой проблеме.

© Чинзоригийн Н., 2014

При анкетном спросе и изучении физического состояния всех студентов 1–3 курсов МГУНТ было обнаружено, что 83,2 % из них нерегулярно делают утреннюю зарядку. Молодежь, которая регулярно проводит физические упражнения и зарядку, в 5 раз меньше тех, кто нерегулярно их проводят. Из результатов исследования можно увидеть, что 46,5 % его участников за последний месяц регулярно занимались каким-нибудь видом спорта, в основном баскетболом, волейболом, гимнастикой и физическими упражнениями, бодибилдингом.

На заданный вопрос о том, «что делали Вы, если хотели по своему усмотрению проводить свое свободное время?», 28,5 % охваченных отвечали «заниматься спортом», 19,2 % – заниматься учебой и читать книгу, 12,9 % – заниматься своим любимым делом. Из анализа ответов обнаружено, что у большинства студентов сложилось правильное направление проведения своего свободного времени, и это не связано с их возрастом и полом.

Основой долголетия является активное проведение жизни при правильном, обдуманном и целенаправленном распределении своих умственных и физических ресурсов. Ответы и реакция отрошенных показывали, что в учебных заведениях, средних школах и организациях, где учится и работает молодежь, проводится недостаточно спортивных соревнований мероприятий и развитию физической культуры. На вопрос: «С какой целью делают физические упражнения?» – 62,3 % опрошенных дали ответ «считает, что способствует сохранению здоровья», который является в определенной мере односторонней и недостаточно понимающей сущности занятия физкультурой и спортом. 37,3 % не дали ответ. Хотя большинство (80,0 %) студентов хотели бы заниматься физкультурой и спортом, однако по нынешнему состоянию 76,3 % не могут заниматься регулярно. На рис. 1 видно, что это объясняется прежде всего плохим условием и недостаточностью мест спортивных занятий (34,8 %) и недостатком свободного времени (31,1 %). Всего 12,9 % дал ответ о незаинтересованности к занятиям спортом и 3,1 % по состоянию здоровья не может заниматься спортом.

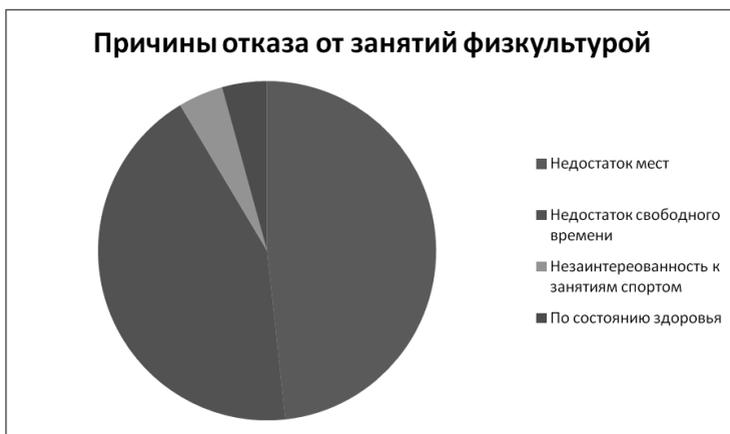


Рис. 1. Причина отказа от занятий физкультурой

Результаты исследований физического развития населения показали, что 80,2 % из возрастной категории от 15 до 24 лет получена отметка «С» и ниже, причем среди них более 89,1 % составляли мужчины и 69,4 % – женщины. Именно молодежная возрастная группа,

которая должна была быть наиболее здоровой, получает такую оценку физического состояния. Это должно беспокоить общественность и привлечь внимание к всемерному повышению роли физкультуры и спорта как общенародного дела. Более того, показатель физической развитости населения в возрасте 15–34 лет ниже этого показателя для возраста 15–64 года. Таким образом, сейчас 1/5 часть нашей молодежи призывного возраста не соответствует действительной воинской службе по физическому состоянию и 1/3 – по состоянию здоровья. Это связано с тем, что в связи с цивилизацией ограничивается подвижность человека, и этот фактор особенно негативно влияет на здоровье человека в юном возрасте.

Несмотря на это, в последнее время относительно увеличивается заинтересованность к занятиям спортом среди студенчества нашего университета и даже успешно участвуют студенческие команды в спортивных соревнованиях в стране и на международной арене. Например, в этом году наши спортивные команды участвовали по 14 видам спорта в Универсиаде монгольской студенческой молодежи и заняли второе место по командным результатам. Также наши студентка-спортсменка на XXVII Всемирной летней универсиаде – 2013 в Казани РФ завоевала бронзовую медаль по дзюдо, команда по аэробике завоевала на чемпионате мира золотую и бронзовую медали в Корее.

Определимся с некоторыми выводами.

1. Молодежь из-за недостатка знаний по физической развитости человека и недостаточного внимания к этому не может дать оценку себе, и своему физическому состоянию.

2. Хотя есть заинтересованность занятиями физической культурой и спортом среди студенчества, но им для этого не достает времени и экономических возможностей.

3. Результаты исследований показали, что группа молодежи, склонная к негативным привычкам, в 6 раз ниже интересуется физкультурой и спортом.

4. Отрицательно влияет нехватка спортивной инфраструктуры, а именно: фитнес-центров; плавательных бассейнов, физкультурных залов и т. д.

УДК 376.2:615.825

А. Р. Шайхиурова, К. Р. Мехдиева

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Как уже известно, упражнения по физической культуре направлены на профилактическое, корригирующее и тонизирующее действия.

Актуальность темы.

Изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в последнее десятилетие, характеризуются усилением внимания к проблемам реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (здесь и далее – НОДА), осознанием реабилитации детей в России как важной государственной задачи. Проблема НОДА является одной из актуальных проблем детской ортопедии и невропатологии.

© Шайхиурова А. Р., Мехдиева К. Р., 2014