педагог Ян Каменский, французский философ Жан-Жак Руссо, немецкий поэт Фридрих Шиллер и русский ученый Михаил Ломоносов.[1]

В 1516 году была предпринята попытка проведения Олимпийских игр в немецком городе Баден-Бадене, но лишь спустя почти 500 лет получилось воплотить идею возрождения Олимпийских игр. Ведь за это время спорт стал международным, люди начали создавать различные международные спортивные ассоциации и объединения по определённым видам спорта. Французские спортивные руководители решили созвать в Сорбонне международный, спортивный конгресс и пригласить на него авторитетных спортивных деятелей всех стран мира.

16 июля 1894 года в присутствии 2000 человек международный форум открылся. В нем приняли участие 10 стран, в том числе и Россия, однако лишь в качестве представителя (им был генерал Бутовский, который входил в состав МОК), но атлеты России не принимали участия в соревнованиях. Дата 23 июня 1894 года - исторический день, когда на конгрессе прозвучали слова: «Поскольку нет никаких сомнений в преимуществах, предоставляемых возрождением Олимпийских игр как с точки зрения спортивной, так и интернациональной, да будут возрождены эти игры на основах, которые соответствуют требованиям современной жизни».

Впервые Россия приняла участие в олимпийских играх в 1900 году на летней парижской олимпиаде. Из российских спортсменов, первую олимпийскую золотую медаль завоевал в 1908 году фигурист Николай Панин-Коломенкин на IV Олимпиаде в Лондоне.[2]

1. Алексеев С.В. Международное спортивное право: учебник для вузов. - М: юнити-дана; Закон и право, 2008. - 895с.
2. Деметер, Георгий Степанович. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения М.: Советский спорт, 2005. - 323 с.
3. Чернецкий Ю.М. Олимпизм в системе образования и воспитания. Ч.: "Полиграф-мастер", 2000. - 242 с.
4. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред.В. В. Столбова. - М.: ФиС, 2000. - 423с.

Селютина В.В., Налимова М.Н.
Развитие экстремальных видов спорта

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-170

idsp: ljjournal-12-2019-170

Аннотация

В статье приведены некоторые виды экстремального спорта, а также важные аспекты этого спортивного направления. Были рассмотрены возможности развития экстремальных видов спорта, влияние экстрима на жизнь человека.

Ключевые слова: спорт, экстрим, развитие, экстремальный спорт, адреналин, физическая активность, аутоагрессия.

Abstract

The article presents some types of extreme sports, as well as important aspects of this sports direction. Possibilities of development of extreme sports, influence of an extreme on life of the person were considered.

Keywords: sport, extreme, development, extreme sport, adrenaline, physical activity, autoaggression.

Физическая активность является важным моментом в жизни любого человека и живого организма вообще. Отсутствие какой-либо физической деятельности очень пагубно влияет на человека, вызывает различные болезни и психологические расстройства, такие как стресс и депрессия.

Многие люди предпочитают заниматься таким видом спорта, как экстремальный спорт. Причина, по которой люди занимаются экстримом — выброс гормона адреналина в кровь, что приводит к чувству эйфории. Существует такое понятие, как «адреналиновая зависимость». Человек, однажды испытавший сильные эмоции при занятиях экстримом, скорее всего продолжит эти занятия. [2]

Некоторые люди называют другие причины, по которым они начали заниматься этим, например: получение предельно острых ощущений; балансировании на грани жизни и смерти; возможность постоянно поддерживать в себе обострённое чувство жизни. Психологи часто сравнивают такое увлечение с проявлением аутоагрессии (активность, нацеленная на причинение себе вреда в физической и психической сферах).[5]

Экстремальный вид спорта — это вид спорта, который связан с экстримом, направлен на получение адреналина; зачастую данный вид спорта напрямую связан с опасностью для человеческой жизни. Экстремальные виды спорта стали распространяться в мире приблизительно с 1950-х годов. В современном мире рост травмоопасных видов спорта стал чрезмерно стремительным. Увеличивается число людей, которые занимаются тем или иным экстримом, с целью либо снять напряжение (физическое или/и психическое), либо наоборот его получить. Потребность испытывать экстремальные ощущения и получать «дозу» адреналина становится зависимостью. Люди снова и снова рискуют своим здоровьем, а зачастую и жизнью, не осознавая всю опасность экстремального спорта. [4]

Выделяют такие экстремальные виды спорта: автоспорт, аквабайк альпинизм, Бизон-Трек-Шоу, бокинг, вейкбординг, вингсьютинг, виндсерфинг, Вкус Мою Стгзз (BMX), горнолыжный спорт, граффитибомбинг, дайвинг, дельтапланеризм, зорбинг, кайтсёрфинг, каякинг, лонгбординг, маунтинбординг, маунтинбайк, пара планеризм, парашютизм, рафтинг, роуп джампинг, сёрфинг, силовой экстрим, скалолазание, скейтбординг, сноубординг, сноукайтинг, сэндбординг, спелеология, стан райдинг, триал, роллерблейдинг, фрирайд, паркур, и др. Но в основном их всех можно поделить на воздушные, водные, наземные, подземные и горные виды. [3]

Помимо желания заниматься экстремальными видами спорта, нужна также и хорошая, качественная подготовка. Если человек без базовых знаний или умений приступит к выполнению какого-то сложного элемента, скорее всего это мероприятие закончится плачевно или с огромным количеством травм. Всегда необходимо изучить всю нужную информацию, если есть возможность, то пройти обучение у инструктора и пройти медицинское обследование, так как данное направление подходит далеко не всем.[1]

История экстремальных видов спорта в Олимпийской программе началось с «Олимпиады в Париже в 1990 г., тогда международный олимпийский комитет утвердил перечень дисциплин экстремальных видов: авиационные виды спорта, скалолазание, роликовый спорт, серфинг, мотоспорт, водные лыжи, дайвинг.[4]

В современном мире различные направления экстремальных видов спорта порождают субкультуры. Например, сноубордисты стали отдельной группой, где есть свои устои, правила и нормы, такая же ситуация замечена и в других экстремальных видах спорта. Это одна из положительных черт экстрима, так как он позволяет связывать людей между собой посредством физическим воспитанием. Министерство спорта Российской Федерации старается всеми способами поддерживать экстремальные виды спорта, так как была замечена заинтересованность молодежи, которая интенсивно вовлекается в эти направления.[4]

Таким образом, необходимо понимать: любые новые направления в спорте требуют особого внимания и контроля. Соблюдение правил безопасности при занятиях

экстримом — первоначально. Экстрим развивается параллельно с научными новинками: новые приспособления, экипировка и инвентарь позволяют расширять спортивные границы. У экстрима есть все предпосылки к дальнейшему развитию, так как заинтересованность молодого поколения в этом направлении не угасает.

1. Мироненко О.Р. Экстремальный спорт и отдых/ О.Р. Мироненко.- 2010г.- Аванта+.- 184 с.
2. Устелимова, С.В. Спорт, который вас убивает. / С.В.Устелимова. – Москва, 2007: Вече. – 176 с.
3. Кудашова Ю.В. Экстремальные виды спорта, 2017
4. Паршакова В. М. Развитие экстремальных видов спорта / В. М. Паршакова. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – 4. – С. 58-60.
5. Галкин В.В. «Глаза страха». — М.: Наука, — 2010. – 236 с.

Скворцова И.А., Завьялова О.Б.

Разработка и внедрение индивидуальных планов тренировок по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(Россия, Красноярск)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-171

idsp: ljjournal-12-2019-171

Аннотация

В данной статье мы описываем поэтапно работу по разработке и апробации индивидуального плана занятий по физической культуре в общеобразовательном учреждении для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, наблюдение, эксперимент, дети с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура.

Abstract

In this article, we observe the level of physical fitness of children with disabilities to draw up an individual lesson plan for physical education in a general educational institution.

Keyword: physical culture, observation, experiment, children with disabilities, adaptive physical education.

Дети с ограниченными возможностями здоровья в наше время являются полноценными участниками образовательного процесса благодаря введению формы инклюзивного образования. Однако это не значит, что данная категория детей не нуждается в поддержке, которая может выражаться в различных формах и методах обучения. Наше предположение состояло в том, что индивидуализация деятельности по физической культуре с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из форм такой поддержки и поможет детям успешнее справляться с физическими нагрузками на уроках по физической культуре.

С целью выявления индивидуальных запросов и проблем у детей нами было проведено педагогическое наблюдение за детьми с ограниченными возможностями здоровья с 27.09.2018 по 05.11.2018г. в МАОУ СШ № 55 и МБОУ СШ № 97. Уроки физической культуры проводились три раза в неделю с понедельника по пятницу, исключая выходные и праздничные дни. Наблюдение проходило по теме «Общая физическая подготовка детей с ограниченными возможностями здоровья», возраст детей от 7-11 лет начальная школа, от 12-16 средняя школа [1].

Одной из главных задач педагогического наблюдения стояло выявление трудностей в выполнении упражнений у детей с ограниченными возможностями здоровья, формы организации работы и методы развития общей физической подготовки (ОФП).