

Преимущества и удобства новой технологии продажи билетов, по мнению специалистов, оценили в первую очередь люди в возрасте от 20 до 45 лет.

Оформление заказа на покупку билетов через Интернет производится на поезда дальнего следования во внутреннем сообщении по территории Российской Федерации и в международном сообщении с государствами СНГ, а также Латвийской, Литовской и Эстонской республиками.

Билеты, оплаченные через сеть Интернет, оформляются только по полному и детскому тарифу.

Благодаря новому программному обеспечению, установленному 14 мая 2013 года, произведена модификация раздела «Пассажирам» на официальном сайте компании. По многочисленным просьбам пассажиров внесены следующие изменения:

- введена автоматическая регистрация на поезда дальнего следования и скорые пригородные с предоставлением мест: теперь при покупке билета пользователь регистрируется на рейс автоматически; отказать от электронной регистрации пользователь может в «Личном кабинете»;

- улучшен интерфейс выбора поезда: теперь схемы вагонов отображаются одновременно со списком поездов (ранее – только после выбора вагона);

- если пассажир не нашел места в нужном поезде или вагоне нужной категории, ему предоставлена возможность напрямую проинформировать об этом перевозчика и, таким образом, повлиять на формирование составов и запуск дополнительных поездов;

- начала работать английская версия сервиса продажи билетов, которая упростит покупку билетов для клиентов компании из других стран.

Еще одно новшество – пользователь сможет получить информацию об экологичности проезда, сравнить потребление ресурсов на выбранном маршруте трех видов транспорта: железнодорожного, авиационного и автомобильного.

Список литературы

1. Сайт ОАО «РЖД» www.rzd.ru
2. Сайт свободной энциклопедии «Википедия» www.ru.wikipedia.org

ВАРИАНТ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ «КОНКУРС БАСКЕТБОЛЬНЫХ СНАЙПЕРОВ» ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Никенин А.И., Чернышов И.А.

*ДЮСШ Павлово-Посадского района, Павловский Посад,
Россия, nikenin@mail.ru*

В современной школе и вузе всё чаще встает вопрос о проведении массовых спортивных соревнований, в которых могли бы участвовать не только подготовленные в спортивном отношении ученики, студенты, но и те, кто не занимается спортом, те, которые по своему физическому состоянию, своей комплекции не может активно двигаться и контактно соперничать с другими. Словом, нужно найти такую форму массовых спортивных соревнований, при которой в соревнованиях физически смогли бы участвовать практически все без ущерба своему здоровью. При этом желательно, чтобы подобные соревнования можно было бы организовать без каких-либо больших материальных затрат на их проведение. Желательно, чтобы всё, что необходимо для соревнований, уже имелось бы в любом спортивном зале. Необходимо также, чтобы желающие лучше подготовиться к соревнованиям могли бы самостоятельно найти для этого место (например, где-нибудь на стадионе, на дворовых спортивных площадках или доступных для них спортивных залах). Также для систематизации итогов соревнований необходима простота и полная

открытость итогов, невозможность субъективной ошибки судей при оценке результатов. Хорошо бы, если бы результаты уже проведённых соревнований стимулировали бы дальнейшее развитие участников, способствовали бы желанию продолжать тренировки для более успешного выступления в будущем.

Одним из вариантов таких массовых спортивных общедоступных соревнований может стать, например, «Конкурс штрафных бросков» или «Конкурс снайперов», основанный на элементарном баскетбольном элементе. Баскетбольный мяч и баскетбольное кольцо есть во всех больших и маленьких спортивных залах, а также на большинстве уличных спортивных площадок и на общедоступных стадионах. В некоторых городах стритбольные стойки доступны прямо в общественных местах, например, в парках.

Рассмотрим вариант проведения такого конкурса. Участник должен забить как можно большее количество бросков подряд с линии штрафного броска (может быть и другая точка). При этом допускается 1 промах, который не засчитывается. Также, если свой первый бросок участник промахнулся, то отсчёт начинается со следующего броска. Например, первый участник бросает: 1,1,0,1,1,1,0, т.е. в протокол записывается: «5» (забито 5 мячей подряд – 1 промах допускается). Второй участник бросает: 0,1,1,0,1,0, в протокол записывается «3» (промах в начале вообще не считается за конкурсный бросок, далее – до второго промаха). Третий участник бросает: 0,0,1,1,1,1,0, в протоколе пишем «4». И т.д. У каждого участника может быть по 2, 3 или более попыток. Времени на это идёт совсем немного.

Таким образом, в итоговом протоколе каждый может видеть свой результат и итоговое место. Это может стимулировать к занятиям физическими упражнениями даже тех, кто этим никогда не занимался. У спортсменов же стимул ещё больше: их результат вполне может исчисляться несколькими десятками попаданий (но на то они и спортсмены, чтобы желать большего).

Естественно существует большая вариативность проведения данного конкурса, можно менять количество попыток, точку броска, правила подсчёта баллов, но принцип массовости и в то же время высокого профессионализма всё равно останется.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Проходцева А.В.

*Муниципальный бюджет дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 26 «Лучик»,
Домодедово, Россия, madam.prohodtzeva2012@yandex.ru*

В настоящее время формирование здоровья дошкольников средствами физической культуры и спортивного воспитания является приоритетным направлением Государственной программы РФ «Развития образования» на 2013-2020г. Стратегией инновационного развития РФ (утвержденной правительством РФ от 8 февраля 2011 г № 2227 -р).

Одним из путей решения этой проблемы, задача создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, в нашем ДОУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Детский сад начал функционировать с 26 ноября 2012 года.

Первое, с чем столкнулись работники дошкольного учреждения – это слабое физическое развитие

детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит»

Обеспечение результативности этих задач наш коллектив начал с создания условий.

На территорию детского сада, в спортивный зал, бассейн, группы приобретает стандартное физкультурное оборудование, изготавливаются своими руками нестандартное, многофункциональное, физкультурное оборудование совместно с родителями, с учетом инновационных требований к ним.

Сегодня понятие «ЗДОРОВЬЕ» представляется как единое целое физического, психологического и социального компонентов. Вот почему работа учителя – логопеда, педагога – психолога, инструкторов по физкультуре, воспитателей, музыкальных руководителей призвана осуществлять здоровьесберегающую функцию. В интеграционной работе специалистов нашего детского сада активно внедряются коррекционные технологии: сказкотерапия, музыкальная терапия.

Сказкотерапия – является инновационным методом в работе с детьми дошкольного возраста, которая может доступно и ненавязчиво воздействовать на ребёнка. Учит детей искать образные средства передачи движений. Развивать двигательную самостоятельность. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

На основе сказок мною создана методическая копилка, « динамических сказок » которая была представлена на ММО г. Домодедово в 2009, 2012 году. «Двигательные сказки – это средство амплификации двигательного творчества, мы имеем в виду не только развитие движения и эмоций, но и важную их роль при организации всей работы с детьми, направленной на решение задач сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Отдельные приемы инновационных технологий широко используются педагогами, реализуется через все виды деятельности:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание;
- дыхательная гимнастика по методике Б.С. Толкачева, массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, кинезиологическая гимнастика.

В ДОУ развиваются формы дополнительного образования детей в области физического развития дошкольников (кружок «Крепыши»);

Сравнительный анализ данных диагностики в %

Показатели	2012	2013	2014	
Заболееваемость	22,6	20	18,5	
Группы здоровья	I	29	36	43
	II	60	53	49
	III	11	9	8
Всего детей	30	59	110	
Уровень физического развития детей	69	73	76	

Вывод: Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения инновационных, здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ (см.таблицу). Таким образом, говоря о том, что двигательные сказки – это средство амплификации двигательного творчества, направленное на решение задач сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Секция «Здоровый образ жизни. Теория и практика развития физической культуры и спорта на современном этапе», научный руководитель – Новичихина Е.В.

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ АГУ С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ефимова Н.А., Пискун С.А, Новичихина Е.В.
АлтГУ, Барнаул, Россия, khyugo.reys@mail.ru

В последние десятилетия под более пристальным наблюдением исследователей находится проблема изучения возможности применения средств физической культуры в оздоровительных целях. В высших учебных заведениях учебная деятельность студента проходит в условиях недостаточной двигательной активности в связи с большой учебной загруженностью. В учебных заведениях Алтайского края обучаются около 91 тысячи студентов. Порядка 35% студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. В последние годы все больше внимания уделяется здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу ухудшения здоровья, роста заболеваемости студентов в процессе профессиональной подготовки и последующего снижения работоспособности в трудовой деятельности. Именно поэтому проблема поддержания оптимального уровня физических кондиций студенческой молодежи, а, следовательно, и их здоровья, становится все более актуальной [1].

Целью исследования является повышение работоспособности студентов специального медицинского отделения с заболеванием вегето-сосудистой дистонией посредством увеличения двигательной активности не только на академических занятиях по дисциплине «Физическая культура», но и в домашних условиях.

Объект исследования – физическое воспитание студентов специальной медицинской группы в Вузе.

Предмет исследования – повышение работоспособности студентов специальной медицинской группы с вегето-сосудистой дистонией на основе комплексного применения элементов оздоровительной гимнастики, дыхательных и релаксационных упражнений.

Студенты – особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является барометром социального благополучия и медицинского обеспечения предшествующего периода, а также предвестником изменений в здоровье будущего населения. В последние годы наблюдается тенденция снижения здоровья студенческой молодежи. В среднем у 20-40% студентов имеются признаки различных хронических заболеваний, в основном, нервно-психических, сердечно-сосудистых, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата. Одним из самых распространенных заболеваний среди студентов является вегето-сосудистая дистония.