

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»**



**Проводится согласно плану конгрессов и конференций
Министерства спорта Российской Федерации**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
XXVIII ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

21-22 апреля 2017 г.

**Ростов-на-Дону
2017**

УДК 796
ББК 75.1
Ф50

*Издается согласно решению Министерства спорта Российской Федерации,
Президиума научно-методического совета по физической культуре
Юга Российской Федерации, Ученого совета Ростовского государственного
экономического университета (РИНХ).*

**Ф50 Физическая культура, спорт и туризм в высшем обра-
зовании : научные труды XXVIII Всероссийской научно-
практической конференции студентов, аспирантов, молодых
ученых. 21-22 апреля 2017 года. – Ростов н/Д : Издательско-
полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – 304 с.
ISBN 978-5-7972-2330-6**

Сборник научных трудов посвящен 85-летию Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). В научных статьях студентов, аспирантов, молодых ученых представлены результаты исследований по проблемам применения средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи, использования психолого-педагогических воздействий физической культуры, спорта и туризма в становлении студента как личности, гражданина, профессионала, развития спортивно-оздоровительного туризма.

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:
Денисов Е.А., Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н.

ISBN 978-5-7972-2330-6

© РГЭУ (РИНХ), 2017

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....

Андрющенко К.Д., Пономарёв И.Е.

Реализация программ государственного и частного партнёрства по развитию сферы массового спорта в России..... 8

Барсуков С.В.

Популяризация студенческого баскетбола..... 12

Бембеев В.А., Галимьянова А.Р., Балдашинов И.Т.

Специальная силовая подготовка в процессе становления спортивного мастерства юного тяжелоатлета в современной России..... 15

Бурлакова Т.Л.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи на занятиях по физической культуре..... 17

Варава Е.Ю., Горяинова Н.С.

Скалолазание как средство формирования здорового образа жизни студентов..... 21

Васильева Е.В., Бикбов Р.Р.

Применение средств спорта в формировании ценностей здорового образа жизни..... 23

Власов В.Н., Магомедов Р. Р.

От механической парадигмы к овладению рациональной, индивидуальной техникой легкоатлетических упражнений: методология управление системой двигательных действий, технология решения вопроса..... 25

Гамбарян Р.Г., Зенкова Т.А.

Экстремальные виды спорта и их распространенность в мире..... 30

Гилев Г.А., Гладков В.Н., Румянцева С.В.

Совершенствование силовой и скоростной структуры гребковых движений пловца..... 33

Горбунова Я.Е., Карелина В.И.

Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов..... 36

Готцева А.А., Касьяненко А.Н.

Основные средства и методы подготовки бегунов на средние дистанции..... 39

Грешнова Т.М., Денисов Е.А.

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов..... 43

Долженкова В.М., Тащиян А.А.

Спортивная борьба в подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России и её значение..... 45

Дороженко С.Н., Титаренко Р.В.

Физические качества и уровень их развития у яхтсменов класса 49й..... 51

Дубровская Ю. В., Евсеев Ю.И.

Роль двигательной активности в жизни человека..... 54

Ерешко Н.А., Гусаров А.В., Бобков Д.Г.

Корректировка «паттерна» движения в процессе спортивно-оздоровительных занятий студентов с последствиями детского церебрального паралича..... 57

Жукова М. В.

Эстетическая гимнастика как средство здорового образа жизни учащейся молодежи... 61

Заулошнов В.А., Ульянов Д.А.

Восстановление функциональных показателей у студентов, имеющих хронические заболевания органов дыхания..... 64

Захаров А.А., Пономарев И.Е. Здоровый образ жизни студенческой молодежи.....	66
Иванова Т.А., Васильева Е.В. Инновации в спорте.....	71
Казарян А.С., Иванова Ю.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов. Принципы организации учебных занятий по физической культуре на примере опыта работы в ДГТУ.....	74
Калайтанова Д.В., Мануйленко Э.В. Роль фитнеса в развитии современной массовой физической культуры и спорта.....	77
Каплуновская К.А. «Технология проведения спортивно-массовых мероприятий» как дисциплина, формирующая профессионально-педагогические навыки у бакалавров физической культуры.....	80
Капустин М.А., Монастырская А.А. Воркаут для начинающих: основы спортивного фитнес-движения или лучший способ стать сильнее.....	82
Катичева М.Э., Попова М.В. Двигательная активность как один из определяющих аспектов формирования здорового образа жизни.....	86
Киреев В.С., Ким В.О. Некоторые особенности физической подготовки курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации.....	89
Климченко В.В., Дмитренко Л.А. Надежность игровых действий у теннисистов массовых разрядов.....	91
Клопот Е.А., Мануйленко Э.В. Динамика показателей развития физической культуры и спорта в Ростовской области.....	94
Коробов И.А., Рыжкин Н.В. Особенности построения занятий со студентами вузов в группах адаптивной физической культуры.....	98
Крайнюкова Н.А., Градинарова М.А. Проблемы спортивных учебных заведений олимпийского резерва в Ростовской области.....	102
Кротова В.Ю. Формирование здорового образа жизни студентов.....	105
Куричева О.А., Григан С.А. Элементы восточного танца на занятиях по физической культуре студенток вуза.....	108
Лемешева Т.М., Русанова М.М., Трунин В.В. Международный спорт в контексте мировой политики.....	112
Любухин А.С., Ключкина Г.О. Снижение уровня состояния здоровья молодежи, вызванное малоподвижным образом жизни.....	115
Лызарь И.О., Могилинец Н.Н. Инновационный подход к развитию силовой выносливости студентов.....	119
Мишина Т.Г., Хало П.В. Прогнозирование и профотбор спринтеров на основе подографии бегового шага.....	122
Мурадасилова С.Т., Ярмолюк Н.С., Колотилова О.И. Особенности физической работоспособности детей среднего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортом.....	126

Наполова Е., Тащиян А.А. К вопросу о физической подготовке сотрудников ОВД.....	127
Насонова Н.А., Зайцева В.Ф. Результаты тестирования физической подготовленности студентов технического вуза.....	131
Николаев В.Т., Олешкевич А. С., Андреева А.Л. Особенности показателей биоимпедансометрии спортсменов хоккейной и футбольной команд РМЭ.....	135
Одарчук Я., Айвазова Е.С. Занятия оздоровительной аэробикой в системе физического воспитания студентов.....	140
Османов Р.О., Шахриев А.Р., Османов О.Р. Исследование влияния двигательного режима на физическую подготовленность, двигательную активность и физическую работоспособность младших школьников Республики Дагестан.....	142
Панова И.О., Коваленко А.В. Физическое воспитание как условие сохранения здоровья и социального благополучия обучаемых.....	147
Пименова Ю.А., Касьяненко А.Н. Введение аэройоги как факультативной дисциплины физической культуры.....	150
Пирогова А.А., Попова М.В. Перспективные направления государственного регулирования в области физической культуры и спорта.....	153
Потаков М.И., Хусточкин В.Г. Роль физической культуры и спорта в обществе.....	156
Рагулин Е.В., Карпова Н.В., Шмелева С.В. Возможности применения средств физической культуры после травм кисти у регбистов 20-30 лет.....	159
Романькова Ю.Р., Жаброва Т.А. Влияние физической культуры на здоровый образ жизни будущих специалистов.....	162
Ромашкина Е.О., Ключкина Г.О. Социальные аспекты управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.....	165
Саенко О.В., Готцева А.А., Барсуков С.В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.....	168
Северинчик И.Г., Зайцев А.А. Формирование координации движений у детей младшего школьного возраста средствами современного бального танца.....	171
Селина Т.А., Овчаренко М.А. Формирование мотивации здорового образа жизни в студенческой среде.....	176
Служива К.С., Нагматуллина Л.К. Формирование ценностей здорового образа жизни в условиях высшего учебного заведения.....	178
Соловьёв А.Г., Старлычанова М.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность как фактор здорового образа жизни студентов.....	182
Тамахин Р.Д., Карташов А.Н. Воздействие благоприятных условий окружающей среды горных районов как фактор оздоровления организма человека.....	185
Тамбовцева Р.В., Жумаев О.С. Эффективность влияния сукцината аммония на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем в восстановительном периоде после нагрузки.....	188

Ульянов Д.А., Кутенков В.Я. Занятия настольным теннисом как средство профилактики утомления студентов Волгоградского государственного университета.....	193
Чалкин А.Д., Карташов А.Н. Инновации в спорте высших достижений.....	195
Швецова В., Зайцев А.А. К проблеме тренировки быстроты студенток на занятиях по физической культуре в вузе.....	198

СЕКЦИЯ 2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА.....	201
---	-----

Алимов Р. А. Особенности организации фанатского движения среди студенческой молодежи.....	201
Вааль Я.А., Нагматуллина Л.К. Роль физической культуры в становлении личности студента высшего учебного заведения.....	204
Виноградова А.А., Жамойдин Д.В. Роль физической культуры в становлении студента – будущего профессионала.....	207
Гвалдин А.Ю. Диалог в физическом воспитании и психологической подготовке спортсменов.....	211
Гришина Е.Е. Возрождение комплекса ГТО в 21 веке.....	214
Жаброва О.В., Жаброва Т.А. Проблема допинга в молодежной среде.....	219
Карпова Ю.Г. Подготовка студентов педагогических вузов к культурно-просветительской работе с родителями.....	222
Кокаева И.Ю. Роль учителя физической культуры в культурно-просветительской работе.....	225
Корсун Л., Вавилкин Д.С. К вопросу о международных стандартах в сфере труда иностранных спортсменов.....	227
Мельникова Л.Р., Денисов Е.А. Значение индивидуального физического воспитания студента в формировании социального человека.....	231
Минькова К.А., Сергеева Ю.А. Особенности становления личности студента РОУОР в условиях спорта высших достижений.....	234
Овчаренко М.А., Ксенз М.И. Управление здоровьем студентов в образовательном пространстве технического вуза.....	237
Потовская Е.С., Крупницкая О.Н., Кононова А.П. Факторы стрессогенности и средства оптимизации стрессовых состояний студентов в зависимости от курса обучения.....	240
Раузетдинова Г.А, Давлетишин Т.А. Влияние физической культуры на психологическое здоровье студентов.....	243
Сергейчук Е., Шагбанова Л., Шагбанова Ю.Б. Продвижение идеи здорового образа жизни среди студенческой молодежи высшего учебного заведения как фактор формирования личности студента.....	246

Тищенко В.В., Ключкина Г.О. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности.....	248
Ткаченко Ю.В. Врачебный контроль и лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	252
Ульянов Д.А., Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г. Анализ некоторых позиций безопасности образовательного процесса начальной школы.....	255
Хайруллин А.Ф., Королев Г.Н. Использование средств физической культуры в становлении личности студента.....	258
Черкасская М.К., Шевченко О.В. Использование средств физической культуры, спорта и туризма в становлении студента как личности, гражданина, профессионала.....	260
Чернявская Я.В., Петько Ю.С. Роль физического образования в формировании личности студента.....	262
Шахриев А.Р., Османов Р.О., Османов О.Р. Изменение психофизического состояния ослабленных и часто болеющих детей младшего школьного возраста под влиянием специально организованных занятий по физической культуре.....	266
Шахриев А.Р., Османов О.Р., Рустамов А.Ю. Правовое воспитание студентов физкультурного факультета в процессе обучения в вузе.....	269
Южакова И.О., Колланг Е.Р. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов вуза.....	273
 СЕКЦИЯ 3	
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА.....	
Васильев А.С., Карпова Н.В., Шмелева С.В. Оценка перспективы развития туризма в Республике Карелия в сравнительном анализе с Финляндией.....	278
Горбунова Я.Е., Карелина В.И. Актуальные аспекты науки и практики развития спортивно-оздоровительного туризма.....	282
Ларионова Н.В. Развитие туризма на Дону в системе образования.....	285
Сивцева Ю.Б., Томилин К.Г. Актуальные проблемы развития молодежного спортивного и спортивно-оздоровительного туризма.....	288
Стёпичева Н.В., Хатламаджиян Я.А. Психолого-педагогические проблемы спортивно-оздоровительного туризма.....	292
Сухов А.А., Планидин Е.С., Мавропуло О.С. Рекреационный потенциал спортивно-оздоровительной деятельности.....	295
Тохтамышева В.В., Петько Ю.С., Горяинова Н.С. Значение спортивно-оздоровительного туризма в повседневной жизни молодежи и его роль в становлении здорового образа жизни населения.....	297
Фоминцева М.С., Асташина М.П. Проектирование рекреационного похода выходного дня в Алапаевский район Свердловской области	300

СЕКЦИЯ 1
**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ГОСУДАРСТВЕННОГО
И ЧАСТНОГО ПАРТНЁРСТВА ПО РАЗВИТИЮ СФЕРЫ
МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ**

*Андрющенко К.Д., Пономарёв И.Е.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Вне всяких сомнений, каждая развитая и развивающаяся страна заинтересована в поддержке здоровья, а соответственно, и высокого уровня жизни своего населения, а поэтому в таких государствах создаются все условия для обеспечения «здоровой жизни» людей. На наш взгляд, одной из важнейших проблем, рассматриваемых в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» и, также являющимся особо важным фактором, определяющим здоровье граждан в стране, является проблема развития массового спорта, которой и посвящена данная статья.

Ключевые слова: массовый спорт, государственно-частное сотрудничество, статистические данные ВЦИОМ.

Актуальность данной проблемы заключается, прежде всего, в низком уровне доступности массового спорта населению, выражающейся в недостаточной оснащённости городской инфраструктуры спортивными объектами для бесплатных занятий спортом. А именно поэтому, цель представленной статьи состоит в обосновании актуальности и эффективности реализации программ государственно-частного партнёрства в разрешении вышеописанной проблемы доступности массового спорта в современной России.

Начнём с того, что государство и частный бизнес представляют собой устойчиво сформированный альянс для реализации различных проектов по строительству спортивных объектов как на муниципальном, так и на государственном уровне. Отметим, что данная форма сотрудничества закреплена таким нормативно-правовым источником как ФЗ-224 «О государственно-частном партнёрстве в РФ» от 13.07.2015 г.

Несмотря на то, что государство, главным образом, специализируется на организации крупномасштабных мероприятий как Чемпионаты Мира (ЧМ по футболу в 2018 г. пройдет в РФ), Олимпийские игры, различные чемпионаты и соревнования, проводимые на национальном уровне, в последнее время всё

больше внимания уделяется именно сфере массового спорта, выражающееся, прежде всего, в тех целевых показателях, которые ставит перед собой государство в соответствии с ранее разработанной «стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.». Планируется, что доля населения РФ, систематически занимающаяся спортом в 2015 г. (30%) возрастет в 1,3 раза и составит 40% уже в 2020 г.

Кстати, в мае 2015 г. Всероссийским Центром Изучения Общественного Мнения (ВЦИОМ) был проведен опрос среди разновозрастного населения России, по окончании которого, данная исследовательская компания подвела весьма интересную статистику, в соответствии с которой 16% респондентов занимаются спортом регулярно, однако молодежь (87%), обучающиеся в ВУЗах (71%) и опрошенные с высоким достатком (72%) более активны, чем люди пенсионного возраста (42%) и малообеспеченные (54%). Кроме того, согласно данным уже другого опроса, также проведенного ВЦИОМ, число опрошенных, ежедневно уделяющим время физической культуре и спорту, составило 10%, а два-три раза в неделю – 14%, что говорит о существенном улучшении ситуации в области массового спорта, которое, кстати, во многом обусловлено развитием государственно-частного сотрудничества в сфере массового спорта, отдельные аспекты реализации которого мы рассмотрим далее.

С нашей точки зрения можно полагать, что государственно-частное сотрудничество по развитию массового спорта в дальнейшем позволит учесть, как минимум, два очень важных и актуальных аспекта:

– Первый заключается в активном вовлечении бизнеса, включая отдельные проекты – стартапы, которые в дальнейшем позволят разработать слаженную бизнес-модель по развитию спортивной отрасли.

– Суть же второго аспекта, безусловно, заключается в вовлечении самого государства, которое вправе контролировать цены на услуги в области физической культуры и спорта, а также наделено полномочиями выделять отдельные субъекты спортивной инфраструктуры частному бизнесу, который в свою очередь либо будет содержать данный объект сам, либо привлечёт инвесторов, так как, вне всяких сомнений, бизнес всегда находится в поисках сфер и отраслей для инвестирования с целью получения обратной отдачи в виде прибыли, причем в максимально возможном объёме.

Тем не менее становится понятно, что и такое сотрудничество будет носить главным образом коммерческий характер. Соответственно возникает вопрос: как сделать социальную сферу, направленную на поддержание физической активности среди детей, студентов и малообеспеченных слоев населения, а также на бесплатное предоставление физкультурно-оздоровительных услуг, прибыльной для бизнеса и интересной для инвесторов?

Рассматривая данную проблему с точки зрения частного бизнеса, можно с уверенностью утверждать, что предприниматели просто не заинтересованы в такого рода проектах. И понять их можно, ведь суть бизнеса состоит в извлечении блага в виде дохода и прибыли. А предоставление бесплатных услуг относится скорее к благотворительности, нежели к бизнесу. Исключением являются

спортивные залы, которые руководство компании открывает специально для бесплатных занятий своих сотрудников, либо спортивные центры, основная деятельность которых направлена не на удовлетворение спортивных потребностей занимающихся, а исключительно в расчете на получение финансовой поддержки со стороны государства.

Государство же, как уже было отмечено ранее, занимается исключительно крупными проектами для масштабных мероприятий, например, строительство спортивного комплекса к XXII Олимпийским играм в Сочи, сооружение стадионов в крупных городах РФ к ЧМ по футболу 2018г. и многие другие проекты. В создании спортивной инфраструктуры в отдельных регионах и небольших городах государство участвует гораздо реже, нежели в первом случае.

В условиях такой, казалось бы, «непростой» ситуации всё же можно найти выход. Его суть заключается в реализации такого механизма государственно-частного партнёрства, когда имущество, которое сейчас находится в государственной или муниципальной собственности будет передано бизнесу на условиях аренды, т. е. возмещении платы за его пользование, но исключительно в физкультурно-оздоровительных целях. В свою очередь бизнес будет иметь обязательство по предоставлению бесплатных услуг или услуг по сниженным ценам для привлечения малообеспеченного населения (в 2016 г. доля граждан, относящихся к данной категории, составила почти 16%) к массовому спорту. Заинтересованность частного сектора в таком случае будет обусловлена:

- ✓ во-первых, сниженной арендной ставкой;
- ✓ во-вторых, предприниматели вполне себе смогут рассчитывать на субсидии со стороны государства, в том числе на выполнение ремонтно-строительных работ.

Бизнес, уже имеющий крупный стартовый капитал, скорее всего не будет заинтересован в участии в таких проектах, в силу того, что рассматриваемый механизм взаимодействия сильно ограничивает сферу интересов такой бизнес компании или сообщества.

А именно поэтому данное сотрудничество будет интересно наиболее распространённым видам бизнеса, в частности, малому и среднему, в особенности, если государство будет поддерживать потенциальный проект, во всяком случае, на начальном этапе.

Важно отметить, что реализация практически любого проекта государственно-частного сотрудничества будет во многом зависеть от заинтересованности и, самое главное, отношения к самому феномену «государственно-частное партнёрство» в каждом из регионов РФ. Так, на сегодняшний день в 22 муниципальных образованиях Ростовской области построены бассейны с залами, в шести – находятся в стадии строительства, в 27 - строительство запланировано с 2017 года в рамках инвестпроекта «Строительство водноспортивных оздоровительных комплексов», осуществляемого на условиях государственно-частного партнёрства. Данный проект был разработан в 2015 году Внешэкономбанком России в соответствии с госконтрактом и направлен на создание 30 водноспортивных оздоровительных комплексов в муниципалитетах донского региона.

Рассмотрим применения вышеуказанных программ по сотрудничеству в более практическом аспекте: государство, передавая частному бизнесу спортивный объект (зал, фитнес-центр, стадион), оставляет за собой ряд важных функций, связанных с осуществлением контроля за выполнением государственных стандартов и, в случае совместного финансирования, контроль за расходами средств из государственного бюджета РФ. Бизнес в свою очередь несёт ответственность за качество предоставляемых услуг перед потребителем. Можно полагать, что интерес граждан к массовому спорту возрастет в разы, прежде всего потому, что цены на спортивные услуги, предоставляемые государственно-частными спортивными организациями, будут весьма приемлемыми по сравнению со стоимостью услуг, которые сегодня предоставляют большинство частных спортивных комплексов. Отметим, что снижение цены на спортивные услуги со стороны бизнеса будет являться обязательным условием данного партнерства.

Подводя итог ко всему вышесказанному, хотелось бы обратить особое внимание на некоторые из особенностей реализации проектов государственно-частного партнерства в сфере массового спорта:

✓ во-первых, временная передача прав собственности (государством частному бизнесу) обязует граждан, занимающихся спортом, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, исходя из собственных соображений его использования в будущем, в особенности, если потребители являются еще и плательщиками за такие услуги.

✓ Во-вторых, некоторые крупные спортивные объекты, находящиеся строго в собственности государства или его субъектов, зачастую не окупаются со временем, и государство просто не заинтересовано в их дальнейшем обслуживании. В свою очередь проекты, реализованные в рамках программ государственно-частного партнерства, позволят полностью нейтрализовать данную проблему, хотя бы только потому, что это будет невыгодно ни частному бизнесу, который не сможет получать доход от своего проекта, ни государству, которое не получит арендной платы от частного бизнеса за аренду комплекса и не реализует программу по развитию массового спорта среди своего населения.

✓ В-третьих, низкая информированность граждан, занимающихся в государственных учреждениях физической культуры, не позволит им узнать о каких-либо льготах, преференциях и акциях, которые проводятся в учреждении. Частный же бизнес наоборот заинтересован в привлечении большего числа клиентов с целью увеличения собственного дохода, а поэтому предоставляет вниманию потребителей электронный сайт, где можно получить всю интересующую информацию о проводимых акциях и скидках.

В заключении хотелось бы отметить, что Использование государственно-частного партнерства в сфере массового спорта позволяет частично решить проблемы отрасли за счет привлечения бизнеса в социальную сферу для увеличения числа спортивных сооружений. Использование механизмов государственно-частного партнерства для развития массового спорта обеспечит достижение одновременно двух целей: извлечение прибыли бизнесом и приобретение положительного социального эффекта.

Библиографический список

1. Электронный ресурс FB.ru «Государственно-частное партнерство – это формы взаимовыгодного взаимодействия государства и частного бизнеса». – Режим доступа: <http://fb.ru/article/272034/gosudarstvenno-chastnoe-partnerstvo---eto-formyi-vzaimovyigodnogo-vzaimodeystviya-gosudarstva-i-chastnogo-biznesa-primeryi>.

2. Электронный ресурс CyberLeninka/ Научные статьи /Экономика и экономические науки/ «IMPLEMENTATION OF A PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP FOR THE MASS SPORTS». <http://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-gosudarstvenno-chastnogo-partnerstva-dlya-razvitiya-sfery-massovogo-sporta>.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА

Барсуков С.В.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Спорт является неотъемлемой частью общественной жизни университета. В данной статье рассматривается актуальность развития и способы популяризации студенческого спорта, в частности, баскетбола в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: баскетбол, студенческий спорт, популяризация.

Одним из приоритетных направлений развития современного студенческого спорта является создание студенческих лиг, формирование команд, соревновательный процесс. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедру физического воспитания вуза.

Развитие студенческого спорта в нашем университете обеспечивается через эффективную деятельность государственных, общественных и предпринимательских организационно-управленческих структур, задействованных в продвижении спортивных идей и студенческой среде.

Как привлечь студентов к занятию спортом? Как повысить посещаемость матчей? Как сделать свою команду узнаваемой? Ответы на эти вопросы представлены в этой статье.

Компоненты успешного матча:

1. Освещение

Любое мероприятие практически не бывает эффективным без работы со СМИ. Материалы о команде или студенческом спортивном клубе (ССК) в СМИ – это привлечение новых болельщиков, повышение узнаваемости команды или ССК и определенный статус.

Сразу определим для себя два главных принципа, на которые необходимо опираться при работе со СМИ: оперативность и информативность.

Профессиональный спорт априори находится в более выигрышном положении, чем студенческий спорт, но это совсем не означает, что на команду студентов или студенческий спортивный клуб никогда не обратят внимание представители СМИ. К сожалению, многие профессиональные клубы не используют (или используют недостаточно качественно) возможности, которые есть в их распоряжении. Студенческий спорт конкурентоспособен.

Социальные сети являются прекрасной площадкой для коммуникации с аудиторией студенческой спортивной организацией. От того, насколько профессионально вы будете подходить к ведению сообщества в социальной сети "ВКонтакте", будет зависеть ваш успех.

Как правило, целевой аудиторией студенческого спортивного клуба (ССК) являются девушки и юноши в возрасте от 16 до 22 лет. Это абитуриенты, студенты 1-3 курсов, спортсмены 1-6 курсов.

Необходимо строить отношения со СМИ на доверительной основе, предоставлять информацию в полном объеме и оговаривать формы ее использования.

2. Создание бренда.

Логотип – это лицо команды, с которым в первую очередь ассоциируется бренд студенческого баскетбольного клуба. Это отличительный знак, позволяющий сформировать образ команды, отразить ее историю, достижения и индивидуальные особенности.

Создание и развитие бренда студенческой баскетбольной команды является очень важным направлением работы. Именно вокруг бренда собираются те, кто будет поддерживать команду и всегда идти за ней.! Создание логотип, написание бренд-легенды, фирменного трека, выпуск фирменной атрибутики, подготовка плана по развитию бренда студенческой баскетбольной команды – залог успеха студенческой команды. Нужно увековечить свою команду в вузе. Мы можем оформить домашнюю арену в соответствии с фирменным стилем; брендировать лестницу в вузе, можем повесить баннеры и фотографии лучших игроков в холле главного корпуса - вариантов множество и креатив только приветствуется.

3. Качественный баскетбол.

Очень важно, чтобы матч был интересным, а это непосредственно зависит от качества игры и уровня мастерства игроков. Эта задача целиком и полностью возложена на плечи тренеров команды. Также немаловажна заинтересованность, вдохновение самих игроков, а что может мотивировать больше, чем большое количество людей, которые за тебя переживают – болельщиков.

4. Шоу-программа.

Неотъемлемой частью спортивного мероприятия является шоу программа, без которой не обходится ни одна игра. Группа поддержки заполнит перерывы в игре. Кроме того, девушки могут зажигать и по ходу матча. Можно расположить их за кольцом вдоль лицевой или в проходах между секторами трибун, включить музыку. Бесспорно, черлидеры станут одним из главных элементов вашего шоу.

В нашем ВУЗе группой поддержки является команда STAR, которые являются лидерами по чир-дансу в ЮФО.

Безусловно, важно разжигать интерес болельщиков поощрительными призами. Розыгрыш подарочных сертификатов, продукции с логотипами команды – залог успеха.

5. Промоакции.

Важно максимально привлечь внимание к команде как к коллективу, который вместе не только тренируется, но и участвует в разных активностях. Для этого и нужны креативные промо мероприятия. Главная задача – создать интересный информационный повод нестандартного формата.

Главная цель проведения любого промо мероприятия – сделать так, чтобы о команде начали говорить (и писать). Планируя акцию, необходимо продумать, чего именно вы хотите добиться, то есть какая цель промо: сформировать определенный образ клуба, привлечь новых болельщиков или обратить на себя внимание СМИ, ректора или потенциальных партнеров. Наша же цель – повысить узнаваемость клуба.

Одной из важнейших промо акций, проводимых к матчу, является распространение флаеров и листовок. Это самый быстрый, адресный и дешевый способ привлечь болельщиков на любой матч.

Основная задача флаера – привлечь внимание и донести информацию. В отличие от афиш и наружной рекламы, флаер имеет особую ценность, так как он остаётся у людей в руках. При изготовлении флаера важно сделать его таким, чтобы у людей возникло желание его сохранить, а еще лучше показать друзьям.

Где же распространять флаеры? На первом месте идёт университет. Вход в учебные корпуса, столовые, библиотеки.

Основные промоакции, часто проводимые в университете:

- распространение флаеров и афиш о предстоящем матче команды;
- стимулирование болельщиков, активно болеющих за команду, подарками;
- проведение конкурсов в социальных сетях;
- продвижение бренда команды через активности маскота.

Таким образом, РГЭУ (РИНХ) сейчас представляет собой организацию, которая нацелена на содействие в популяризации студенческого спорта и развитии баскетбола в целом. В связи с этим растет заинтересованность со стороны руководства ВУЗа, спонсоров и информационных партнеров.

Библиографический список

1. Дэвис Джон. Эффект Олимпийских игр. Как спортивный маркетинг создает сильные бренды. – Рид медиа, 2013. – 384 с.
2. <http://www.studentsport.ru>.
3. <http://www.studport.com>.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЮНОГО ТЯЖЕЛОАТЛЕТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

*Бембеев В.А., Галимьянова А.Р., Балдашинов И.Т.
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет»
им. Б.Б. Городовикова,
г. Элиста*

Аннотация. В данной статье дается попытка рассмотреть процесс системной подготовки молодых тяжелоатлетов.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, специальная подготовка, тренировочная нагрузка, базовые упражнения, спортивный результат.

Актуальность. Родители, которые не достаточно знакомы с передовыми понятиями о методологии занятий в данном виде спорта, станут убеждены, то что наставник в секцию тяжелой атлетики не возьмет ребенка возраста до 13 лет и посоветует заняться наиболее «оптимальным» для их года видом спорта, к примеру, спортивными играми, плаванием либо фигурным катанием. Вполне возможно, что в многочисленных вариантах так и происходит в крупных населенных пунктах, где имеется плавательные бассейны, стадионы и ледовые дворцы. Ну, а в случае если данное поселение, небольшой районный центр, небольшой городок, село, каковых в Российской Федерации колоссальное число и в каковых отсутствует возможность заниматься многочисленными видами спорта, какими имеют возможность заниматься ребята, живущие в больших населенных пунктах? Зачастую именно в подобных маленьких населенных пунктах и готовятся молодые тяжелоатлеты высочайшего класса.

Цели и задачи работы – предложить и рассмотреть методику обучения и тренировки детей до 13 лет.

Результаты исследования. Необходимо понимать, что деятельность с данным возрастным контингентом имеет специфические характерные черты. Множественные изучения научных работников выявили, то что работа внутренних органов и систем в детском возрасте, и в особенности в период полового созревания, значительно отличается от работы органов и систем организма в взрослом возрасте. Подростковый период наступает на замену этапу детства, для которого свойственен сравнительно безмятежный и равномерный рост в развитии человека. В протяжении этапа полового созревания совершается бурное формирование всего организма. Подтверждением данного считаются: существенное увеличение роста и веса, окружности грудной клетки и мускулатуры, высокая деятельность сердца, глубокие изменения в работе ЦНС и в особенности в работе половых желез. Данный промежуток продолжается у мальчишек обычно с 11 до 17 лет, а у девочек – с 11 до 16 лет. Детский и подростковый возрастные этапы считаются ключевыми в жизни человека на пути к абсолютному расцвету его сил, когда совершенствуются физические и морфофункциональные способности, совершается формирование личности и характера.

Приступая к тренировкам с молодыми тяжелоатлетами, следует принимать во внимание, что современные дети-подростки по своему физическому развитию значительно различаются от своих ровесников живших в середине прошлого столетия. Нынешняя Страна вот уже практически на протяжении 15 лет реализовывает конструктивные общественно-экономические преобразования, которые привели к значительному уменьшению степени жизни людей и в особенности в маленьких населенных местах. Увеличилось новое юное поколение, которое по своему состоянию здоровья, физическому формированию существенно уступает своим ровесникам, жившим ряд десятков лет назад. По этой причине детальный контроль за физическим и функциональным состоянием молодых тяжелоатлетов считается важным условием в труде тренера данного вида спорта.

По изучением ученых и по взгляду множества тренеров высшей категории, силовой подготовкой с использованием отмеренных отягощений (гантелей, гирь и т. д.). Можно приступать заниматься под руководством опытных преподавателей и под внимательным надзором медицинских работников можно даже в возрасте – 9-10 лет в зависимости от генетической предрасположенности ребенка.

Базой для подобных занятий смогут быть общеобразовательные школы, гимназии, лицеи. В содержание данного процесса вступают не только разнообразные средства общесиловой подготовки, но и упражнения, нацеленные на формирование таких значимых двигательных качеств, как координация, ловкость, гибкость и быстрота. В программе данного эта па также учтена и подготовка молодых спортсменов технике исполнения соревновательных и специально-вспомогательных силовых упражнений.

Ниже в таблице представлена содержание и основные задачи тренировочного процесса специальной «общесиловой подготовки» юных тяжелоатлетов.

Содержание тренировочного процесса	Основные задачи тренировки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка. 2. Обучение технике выполнения упражнений. 3. Комплекс физических качеств: скоростно-силовые качества, скорость, координация, гибкость, общая и специальная выносливость. 4. Совершенствование функциональной подготовки организма спортсмена. 5. Совершенствование комплексной подготовки спортсмена (психологическая, тактическая, морально-волевая, интеллектуальная). 6. Предсоревновательная и соревновательная подготовка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс на скоростно-силовую подготовку. 2. Специальная физическая подготовка гиревика, техническая и тактическая подготовка. 3. Комплексы по ОФП. 4. Теоретическая подготовка по СФП. 5. Соревновательные элементы по ОФП. 6. Соревновательные элементы по СФП (балльная оценка). 7. Врачебно-педагогический контроль по углубленной программе.

Из таблицы можно заметить, что на начальном этапе подготовки не учтено неотъемлемое выполнение спортивных разрядов, мы предлагаем ориентиро-

ваться только лишь на показатели врачебно-педагогического контроля и контрольных испытаний. Безусловно, и в дальнейшем этот контроль станет главным, так равно как на первом этапе необходимо направлять детей и подростков не столько в выполнение спортивных разрядов, сколько в формирование крепкой базовой физической и морфофункциональной подготовки с учетом возрастных отличительных черт. Необходимо пояснить данный тезис на следующем примере. В за частую, способный подросток уже в течение первых двух лет тренировок стремительно увеличивает собственные результаты и приблизительно к 15 годам способен выполнить первый разряд или даже норматив кандидата или мастера спорта.

Вывод. Пренебрежительное отношение к данным требованиям, неоправданно ранний переход юного спортсмена к узкой спортивной специализации, как правило, приводит к форсированию тренировочного процесса, быстрому истощению естественных возможностей организма, и в окончательном результате, к прекращению улучшения спортивных результатов в более старшем возрасте. Нужно осознавать, что дилетантский подход к тренировочному процессу для молодых тяжелоатлетов в окончательном результате может стать причиной внезапного ухудшения их здоровья.

Библиографический список

1. Балдашинов И.Т., Пипко Е.А., Креативный комплекс средств оздоровления студентов вуза // Вестник университета Российской академии Образования – М. 2007. №1. – С.72-76.
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика / Л.С. Дворкин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 162 с.
3. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бурлакова Т.Л.

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»,
г. Луганск*

Аннотация. В данной статье раскрыта суть формирования здорового образа жизни студентов на занятиях физической культурой. Определены задачи физического воспитания, которые обусловлены объективной необходимостью современного развития общества в обеспечении оптимальной двигательной активности студента.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты, физическая культура, двигательная активность, здоровье.

Актуальность исследования. Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания и поэтому характеризуется всеми общими признаками, которые присущи педагогическому процессу, который направлен на решение определенных конкретных задач. Главным направлением физического воспитания является формирование здорового, интеллектуально подготовленного, социально активного, нравственно устойчивого, физически усовершенствованного и подготовленного к будущей профессии человека. Большие умственные и статистические нагрузки в вузе, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства студентов снижается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

В современных условиях важной задачей в работе укрепления здоровья студенческой молодежи является привитие им стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в вузе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности студентов [5, с. 89].

Наиболее оптимально воспитания физических качеств студентов проходит в процессе физического воспитания в комплексе с развитием личности на уровне формирования потребностей, интересов, мотивов быть здоровым, работоспособным, красивым, что полностью соответствует основной цели всестороннего и гармоничного развития личности.

Задачи физического воспитания обусловлены объективной необходимостью современного развития общества в обеспечении оптимальной двигательной активности студента и, как следствие, достижение определенных физических кондиций, необходимых для выполнения важных социальных и профессиональных функций. Воспитание физических качеств проходит на основании общепедагогических и специфических принципов. При определении принципов воспитания физических качеств доминирующим является влияние физических нагрузок на физическое состояние организма студенческой молодежи.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре в вузе.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия организации и проведения занятий по физической культуре в вузе.

Цель исследования – выявить и обосновать особенности системы физического воспитания в современных образовательных условиях. Выяснить влияние физической культуры на формирование гармоничного развития личности на примере проведения спортивно-массовых мероприятий, праздников, соревнований по различным видам спорта в вузе.

Понятие «физическая культура» включает широкий круг соображений, которые относятся к занятиям о правильном режиме рационального питания, соблюдения правил гигиены, выработки полезных привычек. Можно сказать,

что физическая культура студенческой молодежи – это принцип их отношения к своему здоровью, к развитию и сохранению возможностей своего организма, формированию здорового образа жизни. На основе этого принципа строится повседневная жизнь студентов, в которой физическая культура является составной частью общей культуры [1, с. 126].

Здоровый образ жизни содержит в себе два основных понятия: «здоровье» и «образ жизни». Под здоровьем человека принято понимать состояние социально-биологического и психологического благополучия, когда все органы и системы органов работают слаженно в гармонии с факторами окружающей среды. Противоположностью здоровья является болезнь, как патологическое состояние организма, наличие отклонений и дефектов в работе органов и их систем, снижающее уровень адаптации организма к окружающей среде. Со здоровьем человека, как особой ценностью, тесно связана его трудоспособность, возможность устанавливать нормальные социальные контакты, а, значит, и социальное благополучие [3, с. 78].

Важным элементом здорового образа жизни является здоровье. Как видно из результатов научных исследований, основным фактором сохранения здоровья является образ жизни, а именно «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни представляет собой систему жизненных ценностей направленных на то, чтобы вести активный образ жизни, правильно питаться и тем самым предотвращать заболевания и повышать естественную сопротивляемость организма.

В само понятие здорового образа жизни входит следующее: оптимальный режим труда и отдыха; двигательная активность и закаливание; рациональное питание; отказ от вредных привычек; медицинское обеспечение; соблюдение правил психогигиены; личная и общественная гигиена.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание. То, что мы едим напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем. Злоупотребление фастфудом и алкоголем ведет к ухудшению внешнего вида, ослаблению защитных функций организма и раннему старению организма.

Не менее важным для правильного формирования здорового образа жизни является соблюдение режима дня. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведет к ухудшению общего самочувствия.

Важной составляющей ЗОЖ так же можно назвать двигательную активность. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены [2, с. 46].

В процессе формирования здорового образа жизни важна психогигиена. Именно она требует от студента умений управлять своими эмоциями, уметь их сдерживать.

Помимо всего вышесказанного для каждого студента, пропагандирующего здоровый образ жизни, нужно отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, тем более – наркотиков.

Для здорового образа жизни очень важно безопасное поведение в быту, на улице и в ВУЗе. Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья студента, осуществляется на трёх уровнях:

- социальный: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурный: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностный: система ценностных ориентиров студента, стандартизация бытового уклада.

Отсюда, можно с уверенностью сказать, что формирование здорового образа жизни является сложным процессом, действующим на нескольких уровнях человеческого развития и бытия [4, с. 108].

Основы здорового образа жизни необходимы для полноценного становления каждого студента. Именно они позволяют плодотворно работать как на благо себя и своей семьи, так и общества в целом.

Вывод. Результативность физического воспитания студентов может быть эффективным только при условии систематических самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гимнастика, занятия бегом, плаванием.

Высшей целью воспитания выступает всестороннее гармоничное развитие личности, предусматривающей формирование у человека определенных качеств в соответствии с требованиями нравственного, умственного, физического, трудового и эстетического воспитания, а гармоничность выступает основой согласования сочетания, единства этих качеств, их взаимодополнения и взаимобогащения.

Следовательно, на здоровье человека влияет ряд внешних и внутренних факторов, которые объединены в одну общую категорию – «здоровый образ жизни».

Благодаря здоровому образу жизни каждый студент имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Библиографический список

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М., 1990. – 360 с.
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – Изд. 4-е, перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2011 – 178 с.
3. Лещинский, Л.А. Берегите здоровье / Л.А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 303 с.
4. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.Н. Лисицын. – Москва, 1982. – 139 с.
5. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М., 1991. – 274 с.

СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Варава Е.Ю., Горяинова Н.С.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье изложен ряд преимуществ скалолазания, как вида спорта, способствующего формированию здорового образа жизни студентов, предотвращающего появление у них вредных привычек и развивающего их физические и умственные способности для обеспечения готовности к осуществлению продуктивной трудовой и других видов деятельности, а также рассмотрена роль скалолазания в организации молодёжного досуга.

Ключевые слова: спорт, скалолазание, здоровый образ жизни, преимущества, студенты

Ни для кого не секрет, в чем заключается скалолазание. Его суть понятна уже из названия: лазание по скалам, причём как естественным, так и искусственным. Скалолазание признано экстремальным видом спорта, поэтому у многих людей оно ассоциируется с опасностью и травмами. Однако это не совсем так, и даже при игре в теннис, баскетбол или футбол риск получить травму может быть намного больше [3]. Конечно, при занятиях на природе подобные опасения довольно справедливы, ведь скалы могут быть весьма непредсказуемы. Тем ни менее, на искусственных скалодромах при наличии страховки и опытного тренера или инструктора опасность получить травму сводится к минимуму, что делает скалолазание гораздо более доступным спортом, чем считают многие. Оно также обладает массой преимуществ в качестве спорта, способствующего формированию здорового образа жизни студентов.

Во-первых, скалолазание – очень гармоничный вид спорта, который развивает огромное количество различных групп мышц и связок, что особенно важно для молодых людей с ещё не полностью сформировавшимся организмом. Оно помогает повысить общую выносливость и мышечную силу, а также развивает координацию и пластику движений. При этом кардионагрузка и затраченная энергия подобны таким же показателям при беге со скоростью 150-200 м/мин [4].

Кроме того, скалолазание является профилактикой возникновения некоторых хронических заболеваний, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертония, повышенное содержание холестерина в крови, сахарный диабет и т.д. Его ещё одним немаловажным преимуществом является предотвращение ожирения – довольно серьёзной проблемы современной молодежи. Человек с весом примерно 60 кг, занимаясь скалолазанием, за час сжигает около 660 калорий в процессе подъёма и 480 при спуске при том, что, если каждый день расходовать на 500 калорий больше, чем было употреблено в пищу, за неделю можно похудеть на 0,5-1 кг [1].

Также нельзя не упомянуть про интеллектуальную нагрузку, поскольку прохождение скалолазного маршрута сравнимо с партией в шахматы и требует терпения и напряженной умственной деятельности. Для удачного завершения маршрута недостаточно одной только физической силы: необходимо продумать каждый свой шаг, правильно распределять энергию и мысленно проектировать дальнейший маршрут [5]. Это неплохо развивает зрительную память, комбинаторику, способность планирования и решения задач, что может помочь студентам достигнуть больших успехов в учебе и в будущей работе.

Ко всему прочему, скалолазание ещё и отличный способ снять стресс. Взбираясь на стену, ты как будто оставляешь реальный мир с его проблемами и неприятностями внизу, восстанавливая способность к ясному мышлению. А возможность видеть собственные успехи мотивирует, развивает целеустремленность и уверенность в себе, помогая человеку стать более эмоционально устойчивым. Более того, скалолазание помогает справиться с депрессией – ещё одной бедой современной молодёжи, которая часто становится причиной суицида и употребления алкоголя и наркотиков. Одним самых ярких примеров такой победы может служить жизнь Джейка Макмануса, всю жизнь страдавшего от тяжелой формы депрессии. По его словам, скалолазание помогло ему справиться с проявлениями болезни, не бояться неудач и вести практически нормальную жизнь при том, что были дни, когда из-за своей депрессии он боялся выйти из дома [2].

Другим не менее важным преимуществом скалолазания является возможность знакомиться с новыми людьми, заводить друзей, общаться, проводя время среди приятных и доброжелательных людей. Необходимость доверять человеку, отвечающему за страховочную верёвку, служит толчком к довольно быстрому развитию отношений. У каждого скалолаза есть возможность побыть учеником и поучиться у других, затем стать учителем и поделиться своим опытом. Можно лезть по скале или стенке под всеобщие крики поддержки или советы, а через минуту поддерживать и давать советы кому-то другому. А общение на природе с костром и гитарой оставит непередаваемые воспоминания на всю жизнь!

Для студентов очень важным преимуществом будет доступность данного вида спорта. Основное снаряжение скалолаза: специальные скальные туфли, магнезия (порошок, которым мажут руки, чтобы они не потели и не скользили), мешочек для магнезии и любая спортивная одежда, желательно обтягивающая, – вполне могут позволить себе даже люди с ограниченным бюджетом. При необходимости можно приобрести верхнюю и нижнюю страховки. Скалодромы доступны круглый год, а стоимость занятий тоже, как правило, находится в пределах разумного.

Таким образом, для студентов скалолазание – отличный способ подтянуть физическую форму и хорошо провести свободное время с удовольствием и пользой. Кроме того, по скалолазанию проводятся студенческие соревнования, что даёт ещё и возможность самореализоваться, проявить себя. При достаточной целеустремленности можно добиться высоких достижений, участвуя в чемпионатах и кубках городов и даже России!

Библиографический список

1. Calories burned in 30 minutes for people of three different weights // Harvard Health Publications: Harvard medical school. – URL: <http://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities> (дата обращения 17.03.17).
2. Health benefits of rock climbing // NHS choices: your health, your choices. – URL: <http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/rock-climbing-health-benefits.aspx> (дата обращения 17.03.17).
3. Schöffl V, Morrison A, Schwarz U, Schöffl I, Küpper T. Evaluation of injury and fatality risk in rock and ice climbing // PubMed.gov: US national library of medicine, national institutes of health. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20632737> (дата обращения 15.03.17).
4. Top 10 Health Benefits of Rock Climbing // Health Fitness Revolution. – URL: <http://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-rock-climbing/> (дата обращения 15.03.17).
5. Никитина Т. 15 причин выбрать скалолазание // Мел: обо всем самом важном в российском и мировом образовании и воспитании доступным языком. – URL: http://mel.fm/2016/07/23/climbing_wall (дата обращения 17.03.17).

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Васильева Е.В., Бикбов Р.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ),
г. Казань*

Аннотация. На данном этапе формирования культуры ценностного отношения к здоровому образу жизни большая роль отводится дисциплине физическая культура в вузе. Ведь именно от здоровья подрастающего поколения зависит здоровье всей нации в будущем.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, туризм, мотивация.

Целью физического воспитания молодежи является приобретение знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни, обучение студентов правильно использовать полученные на занятиях средства спорта и туризма, в дальнейшей жизни вне стен вуза и при самостоятельных занятиях.

Для решения данной проблемы ставятся следующие задачи:

- должны быть созданы условия для обучения основам здорового образа жизни;
- проведение мониторинга знаний студентов, полученных от теоретических занятий по физической культуре;

- популяризация спорта среди студентов;
- объяснить молодежи, почему им необходимы физические нагрузки;
- необходимо привить студентам систематическое соблюдение всех правил и норм здорового образа жизни.

Значение физкультуры в развитие индивидуальных качеств человека увеличивается в связи с самой ее социальной сущностью, высокий эмоциональный фон выполнения разных физических упражнений, а именно в форме эмоциональных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий. Постоянные занятия физической культурой является добровольным желанием каждого человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами [1].

Физическое воспитание в ВУЗах нормировано учебными планами и программами, в которых зафиксированы все объемы физкультурных занятий, навыков, которые студенты должны получить в обязательном порядке, а также уровень их физического развития. В нашем вузе студент имеет право сам выбрать предпочтительный для него вид двигательной активности, исходя из своего физического состояния и собственных предпочтений [2].

В целом программы по физической культуре делятся на следующие разделы.

Теоретический раздел: читается курс лекций преподавателями кафедры физической культуры, ход которых предусматривает овладение студентами системой научных и практических знаний, необходимых для понимания о функционировании их организма, биомеханических процессах, происходящих во время физических нагрузок. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практический раздел. Практические занятия направлены на овладение методами и средствами физической культуры, спорта и туризма. Так же, как и в теоретическом курсе, приобретение в ней личного опыта, с помощью которого студенты смогут пользоваться этими средствами. Занятия направлены на умение работать в коллективе, для повышения физического и психического здоровья и достижение высоких результатов в выбранном виде спорта. Средствами практического раздела являются такие виды физических нагрузок, как: плавание, спортивные игры, лыжи, туризм, единоборства и отделение специальных медицинских групп для студентов со слабым здоровьем. Каждый семестр проводятся контрольные мероприятия для отслеживания успеваемости студентов.

Современные условия жизни ставят более высокие требования, как к биологическим возможностям человека, так и к социальным. Физическое развитие поможет собрать все ресурсы человека, нацелить его на выполнение поставленной задачи, повысить интерес к работе, укрепить здоровье и за короткий рабочий день выполнить все намеченные дела. Занимаясь каким-либо видом спорта, студент будет развиваться не только физически, но и духовно. Стремясь к успеху в своем виде спорта, студент будет развивать самостоятельность, уверенность в своих силах, а также честолюбие. Не будет бояться конкуренции, а

будет идти по намеченному пути к своей заветной цели. Занимаясь командным видом спорта, студент будет усовершенствовать свои лидерские качества, умение работать в команде [3].

В настоящее время остро проявляется нежелание студентов заниматься своим физическим развитием. Как показывает практика нашего вуза, наиболее удачным подходом является предоставление студентам самостоятельно выбирать тот вид занятий, который им интересен, или же в соответствии с их физическим здоровьем. Такое решение позволяет повысить интерес молодежи к занятиям физической культуры.

Библиографический список

1. Миннуллина А.М. Использование психолого-педагогических воздействий физической культуры, спорта и туризма / А.М. Миннуллина, Р.Р. Бикбов // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов". – Казань: КНИТУ-КАИ, 2016 – С. 67-70.

2. Королев Г.Н. Психологические особенности формирования личности спортсмена в высшем учебном заведении/ Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4. – С. 95-99.

3. Королев Г.Н. Влияние физической культуры на формирование личности студента / Г.Н. Королев, И.А. Смоляров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов". – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015 – С. 84.

ОТ МЕХАНИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЫ К ОВЛАДЕНИЮ РАЦИОНАЛЬНОЙ, ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ: МЕТОДОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ТЕХНОЛОГИЯ РЕШЕНИЯ ВОПРОСА

Власов В.Н., Магомедов Р. Р.

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт»,
г. Ставрополь*

Аннотация. В данной статье рассматривается методика обучения бега в тренировочном процессе. Авторами описан рациональный алгоритм бега и даны методические рекомендации педагогам по легкой атлетике.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, методика, методология, технология, лёгкая атлетика.

Главный недостаток нынешнего положения в теории и методике спорта заключается в том, что дидактическая направленность изучения физических

упражнений осуществляется только по нормативно-биомеханическим моделям, которые жестко детерминируют деятельность, оставляя без должного внимания всю специфическую человеческую основу ценностно-смысловой стороны действий и деятельности в целом.

Организация учебно-познавательной деятельности должна идти не от теории и методики спорта, а от спортсмена, систем его личностных ценностей, рационального использования особенностей его мышления. Следует иметь в виду, что методика обучения, содержание и объем учебного материала менее важны, чем умение пробудить в ученике исследовательский интерес и стремление дойти «до самой сути».

Педагогу необходимо от простого исполнителя, осуществляющего передачу знаний, умений и навыков, превратиться в концептуального разработчика познавательно-образующих программ, где обучение выступает как исследование, как дискуссия и как игра [3]. Поэтому сразу не следует менять традиционный алгоритм обучающих действий таких как: описание, показ, объяснение, проба, а дополнить его творческим мышлением к овладению рациональной, индивидуальной техникой при выполнении легкоатлетических упражнений.

Такая существенная переориентация сути учения от заучивания к постижению смысла приведет в конечном итоге к успеху в развитии творческого самосознания ученика. Проблема спортивного педагога должна быть не столько в том, как учить, а в том, какой должна быть деятельность по овладению знаниями и умениями. Важнейшая сторона здесь – это его парадигма, определенный способ видения мира, постановки и решения двигательных задач.

Актуальность проблемы также определяется потребностями методологии и технологии обучения, легкоатлетическим упражнениям, необходимого повышения уровня профессионально-педагогической подготовленности специалистов по физической культуре и спорту.

На передний план все более выходят вопросы проникновения ценностей, стандартов гуманитарного познания в структуру естественнонаучной деятельности. В традиционной методике обучения соотношение цели и средств ее достижения, программы и способы ее реализации фактически отделяется от субъекта двигательной деятельности. Сейчас же активно осознается, что в процессе решения двигательных задач человек должен руководствоваться ценностями и смыслами, полезностью и продуктивностью, проектированием и конструированием, а не только выбором средств и методов их решения [3].

Традиционный анализ техники легкоатлетических упражнений не позволяет представить реальное «живое движение» спортсмена. «Живое движение» обучаемого наряду с операционными механизмами включает целеобразующие, ценностно-смысловые, эмоционально-экспрессивные и другие компоненты. Двигательные действия детерминированы не только законами физики, биологии и биохимии. Они должны быть всегда целенаправленными, целесообразными и ценностно-ориентированными. К настоящему времени определена концепция решения двигательных задач [1; 2; 3], а не овладение обучаемыми некоторой фиксированной системой движений (техникой), определенной в традиционной методике как цель обучения.

Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование спортивных педагогов показывают, что целью обучения технике легкоатлетических упражнений является овладение обучающимися некоторой фиксированной системой двигательных действий, мало учитывающей индивидуальные особенности учеников и фактически оторванной от действительного смысла овладения рациональной техникой – максимальной реализации их двигательного потенциала для достижения индивидуально высоких показателей в тех или иных видах легкой атлетики. Качество усвоения знаний, умений и навыков определяется в основном потому, что ученик запомнил, воспроизвел по образцу. Вместе с тем известно, что эти нормативы достаточно субъективны и изменчивы.

Традиционная методика обучения ориентирована на овладение внешней формы двигательных действий высококвалифицированных легкоатлетов. Обучаемые должны копировать недоступные им формы двигательных действий, они не понимают, что по существу это дает для увеличения скорости бега, улучшения результатов в прыжках и метаниях, испытывая при этом дискомфорт, чувство физической ущемности. Следует учитывать, что у обучаемых возникает интерес к обучению в том случае, если в этой деятельности они видят цель, есть положительные эмоции, успех.

Рассмотрим некоторые дидактические посылки и положения концептуального порядка традиционной технологии обучения:

1. Рекомендуются обучать уже на первых этапах с ориентировкой на «эталонные образцы техники», демонстрируемые легкоатлетами высокого уровня. Или же «переходным вариантам», «упрощенной технике» и т.д.

В первом случае это сделать практически невозможно вследствие невысокого в целом уровня физического развития. Во втором случае не ясно, что собой представляют эти «переходные», «упрощенные» и т.д. варианты. Понятно, что если следовать по этому пути, то в дальнейшем возникает постоянная и трудно решаемая проблема переучивания и овладение «более совершенной техникой».

2. Овладение рациональной техникой легкоатлетических упражнений невозможно без достижения определенного уровня ОФП обучаемых.

Если учесть, что в методической литературе предлагаются образцы техники двигательных действий высококвалифицированных спортсменов, то по простой логике уровень этот должен быть где-то такой же.

Вместе с тем обучение рациональной технике легкоатлетических упражнений следует обязательно проводить уже с детьми младшего и среднего возраста.

Следует признать ситуацию достаточно тупиковой. Вновь возникают вопросы: «Когда обучать?», «Какой технике?».

3. Метод разучивания по частям (аналитический метод) просматривается как ведущий на начальном этапе обучения [4; 5]. При этом, овладение техникой как некоторой фиксированной системой двигательных действий является по существу целью, или самоцелью обучения. Вместе с тем обширный практиче-

ский опыт показывает, что это несет эффект отрицательного переноса навыков. Разучиваемые отдельно части, скажем, легкоатлетического метания, с трудом «собираются» в целостное упражнение, тратится много усилий и времени на устранение неизбежно возникающих ошибок [2]. Однако, проведя большое количество соответствующих исследований, проанализировав доступную научно-методическую литературу, мы пришли к следующим заключениям:

1. Не следует (невозможно) обучать новичков элементам, так называемой «эталонной техникой», так как параметры такой техники двигательных действий (пространственные, динамические, временные, пространственно-временные) им попросту недоступны.

Обучение в этом случае идет ко всему сказанному выше на фоне ощущения физической ущербности, подсознательного чувства невозможности самореализации.

2. Существуют единые для людей разного уровня физической подготовленности и возраста основы техники легкоатлетических упражнений. Поэтому новичкам, имеющим, как правило, невысокий уровень ОФП и тем более СФП, можно (необходимо) «ставить» рациональную технику (исходя из определения самого понятия «рациональная техника») уже с первых шагов обучения. При этом меняются целеполагающие и ценно-смысловые установки дидактической парадигмы.

3. При создании дидактической модели следует учитывать важную физиологическую закономерность – образование двигательных умений, навыков происходит значительно быстрее, чем качественное улучшение уровней физического развития и развитая физических качеств.

4. Владение техникой движений не является конечной целью обучения. Это эволюционный процесс, при этом могут быть и инволюционные явления [1]. По существу мы имеем дело с овладением рациональной системой двигательных действий (техникой) как непрерывным процессом при занятиях (тренировке) легкой атлетикой.

Использование системно-структурного подхода при анализе техники легкоатлетического упражнения, позволяет определить ключевые структурные элементы системы двигательных действий. Это позволило нам представить его инвариантную основу, общую по структуре системы двигательных действий, ритмике, динамическим акцентам, как для спортсменов, так и для лиц, имеющих разный уровень физического развития и физической подготовленности.

Обучаемые с первых занятий начинают овладевать рациональной основой техники упражнения. При невысоком уровне развития физических качеств, движения выполняются с малой амплитудой, без высоких скоростей и динамических усилий, так сказать «коряво». Однако, например, в метаниях, обязательно должны быть в ниже обозначенной последовательности: разгон системы «метатель - снаряд»; «обгон снаряда»; «скручивание» по механизму замаха; собственно метание (финальное усилие) по принципу «удара хлыста». Владение этими структурными элементами техники доступно широкому кругу обучаемых. Вместе с тем это является основой техники метаний, обеспечивающей

максимальную реализацию двигательных возможностей при стремлении достичь индивидуально высокого результата.

Таким образом, суть алгоритма ключевых действий во время бега состоит в следующем:

1) оптимальная ширина постановки стоп на опору относительно продольной оси продвижения и их оптимальный угол разворота;

2) «загребаяще-подхватывающий» характер быстрого отталкивания передней частью стопы;

3) согласованные ускорения маховых встречных движений рук и ног, при которых максимум угловых скоростей достигается в момент подхода конечностей к вертикальной оси туловища.

Оптимальный ритм выполнения того или иного упражнения обеспечивается нижестоящими отделами ЦНС при условии выполнения предписаний оптимального алгоритма ключевых действий - уровня сознания. В этом случае исключаются конфликтные взаимодействия реактивных и инерционных сил маховых звеньев тела.

Соответственно, дальнейшее повышение эффективности техники происходит за счет объема учебно-тренировочной работы, повышения уровня общей и специальной физической подготовленности. Основа рациональной техники двигательных действий не меняется.

Изложенное выше позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Формируется рациональная, объективно индивидуализированная техника двигательных действий в легкоатлетических упражнениях с первых шагов обучения.

2. Технология обучения строится на основе творческого взаимодействия спортивного педагога и ученика по принципу «субъект - субъект».

3. Решается весьма актуальная в настоящее время проблема гуманизации обучения.

4. Центром технологического процесса обучения становится человек с его многообразной ценностно-смысловой сферой.

Библиографический список

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 284 с.

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.–192 с.

3. Дмитриев С.В. Биомеханика: в поисках новой парадигмы: Монография. – Н. Новгород. Изд-во НГПУ, 1999. – 179 с.

4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 184 с.

5. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИХ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ В МИРЕ

Гамбарян Р.Г., Зенкова Т.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет
путей сообщения», г. Ростов-на-Дону*

В статье рассказывается о пяти экстремальных видах спорта. По каждому виду спорта представлены опасные факторы и условия безопасности и страховки. Также авторами показаны места, где наиболее популярен тот или иной вид спорта.

Ключевые слова: спорт, опасность, страховка, экстрим.

Что же дает обществу спорт? Ответ на этот вопрос каждый может сформулировать в силу своего мировоззрения и предпочтений. Тем не менее, с чем большинство людей согласится, то это важная роль спорта в жизни человека. Люди могут заниматься спортом, даже не сознавая об этом (например, простая прогулка или ходьба). Однако существует и категория людей, которые готовы пойти на конец света ради экстремальных ощущений.

С каждым годом потребность в адреналине все увеличивается, и с каждым годом виды спорта усложняются и становятся все более опасными, для удовлетворения все возрастающей потребности в адреналине. Это связано с тем, что выполнение спортивного элемента постепенно приобретает статус обыденности, и соответственно количество каждого последующего полученного адреналина при выполнении одного и того же спортивного элемента становится все меньше.

В массовой информации существует множество классификаций и топов по самым экстремальным и опасным видам спорта. В данной статье приведены разновидности экстремальных видов спорта (согласно мнению большинства Интернет-сайтов), а какой из них наиболее опаснее вы решите для себя сами.

Начнем с такого вида спорта, как бейсджампинг. Данный спорт является разновидность парашютного спорта, но более усложненное. Суть его заключается в прыжке с парашютом с высокой башни или возвышенности. С условием, что сам парашютный спорт можно отнести к опасным (не раскрывшийся парашют, атмосферное давление на человека, погодные условия), то при бейсджампинге факторы опасности приумножаются:

- более маленькая высота для раскрытия парашюта;
- должны быть сильные расчеты до доли секунд;
- сильное влияние погодных условий;
- закрытая площадь приземления;
- нет запасного парашюта.

Культовое место для бейсджампиров является Малайзия. Малайзия является единственной страной в мире, где официально разрешен бейсджампинг (в других странах он законодательством не запрещен, однако можно попасть по статье хулиганство) и именно в этой стране проводятся мировые чемпионаты.

За всю историю развития бейсджампинга погибло более 200 спортсменов и сотни получили тяжелые травмы. И не смотря на это, ряды бейсджампиров все увеличивается [1].

Следующим в нашем списке спорта является дайвинг. Он представляет собой погружение на большую глубину со средством жизнеобеспечения. Опасность данного вида спорта зависит от многих факторов: неполадки с оборудованием, глубина, сложные пещеры, видимость, колебания температуры воды, человеческая выносливость. Дайвингом увлекаются также в исследовательских целях и туристических. Дайвинг в исследовательских целях несет в себе больше опасности, так как дайвер не знает, с чем может столкнуться, ведь данная область еще не была или не полностью исследована, а, как известно, исследовано лишь примерно 0,5 % водной части Земли.

Так как примерно 70,8% Земли занимает водная часть, то мест для дайвинга можно выделить множество мест. Однако наиболее популярными среди туристов являются страны Юго-Восточной Азии, к которым относятся Малайзия, Филиппины, Индонезия, Новая Гвинея, Таиланд и т.д. А наиболее лучшим местом для дайвинга признана Большая голубая дыра в Белизе (Центральная Америка) – представляет собой пещеру глубиной 145 м и 400 м диаметром [2].

Скалолазание – достаточно известный в современном мире вид спорта. Отличительной его характеристикой от вышеуказанных видов спорта заключается в том, что им можно заниматься как в открытом пространстве, так и в закрытом (скалодром). Мы разберем скалолазание в открытом пространстве, так как он носит большую опасность.

Данный вид спорта происходит от альпинизма и в настоящее время он принимается как самостоятельный вид спорта. В экипировку скалолаза входит специальная атрибутика:

- скальники – специальная обувь скалолаза, которая максимально плотно прилегает к ноге и имеет тонкую подошву, которая дает возможность чувствовать рельеф и в то же время защищает ногу (некоторые новички занимаются скалолазанием в обычной обуви, однако чаще всего это происходит в скалодроме);

- скалолазная обвязка – это основа экипировки скалолаза, на которой крепятся оттяжки и веревка;

- веревка – главный страховочный элемент;

- оттяжки – представляют собой капроновую стропу и карабинами с обоих концов, на одну из которых протягивают страховочную веревку, а другую скрепляют к скале с помощью шлямбура;

- петля – дополнительная страховка при падении;

- карабины – важный атрибут скалолаза, который имеет более сложную конструкцию, чем на оттяжках. Здесь карабины используются с завинчивающейся муфтой, они являются более грузоподъемными и устойчивыми;

- магнезия – порошок, который наносится на ладони рук для облегчения обхвата камня и избегания травм руки.

Не смотря на целую экипировку безопасности, в скалолазании не редко случаются несчастные случаи. Особенно это связано с неправильным ввязыванием веревки, отвлекшийся напарник, камнепад. К тому же некоторые экстрималы поднимаются на скалу без атрибутов, главным образом обеспечивающих безопасность.

Особо привлекают скалолазов своей красотой такие страны, как Таиланд, Франция, Испания, о. Майорка, Греция, США, Ирландия.

Слэклайн – хождение по канату. Данный вид спорта заключается в хождении по канату, который натянут между скалами, башнями, через водопад, или просто на маленькой высоте натянут нейлоновая лента шириной 2,5-6 см на специальных установках. Эквилибрист иногда усложняет процесс хождения акробатическими элементами. Страховкой в данном виде спорта отличается. Все зависти от высоты, ленты и способностей и предпочтений канатоходца. Страховкой могут служить:

- дополнительная веревка, которая натянута на высоте рук канатоходца;
- обвязка, через которую продевается веревка по пояс эквилибриста;
- шест, необходимый для урегулирования равновесия;
- парашют при очень большой высоте;
- напарник при маленькой высоте и др.

Данный вид спорта зародилась в Калифорнии в США. А самые крупные соревнования по слэклайну проводятся в США, Германии и Китае.

Еще одним видом экстремального спорта является рафтинг. Рафтинг представляет собой спуск по горной реке на надувной лодке. Рафтинг популярен тем, что им могут заниматься люди всех возрастов, а также данное занятие является групповым. Безопасность при спуске обеспечивается спасательные жилеты, шлемы и руководства инструктора.

Уровень сложности рафтинга зависит от выбранного маршрута и периода прохождения маршрута. Опасность данного вида спорта заключается в подвижности воды и выбросов волн реки, а также его каменистость на дне.

Для экстрималов, наиболее опасными реками для рафтинга можно выделить:

- река Франклин (Австралия) – часто меняющееся русло, немало упавших деревьев по маршруту, значительная отдаленность от цивилизации, что усложнит спасение при несчастных случаях;

- река Замбези (ЮАР) – сочетание мелководных участков с выступающими камнями и быстрого течения с сливами и бурлящими водопадами, также по пути могут встретиться крокодилы и слоны у берегов, которые также могут нанести вред лодке;

- река Колорадо (США) – маршрут включает в себя сплав через озеро Пауэл с прозрачной и спокойной водой, которая к тому же богата форелью, однако все это потом перетекает в преодоление каменных завалов и более 100 речных порогов, к тому же вода достаточно холодная, что не исключает риск переохлаждения;

– река Катунь (Россия) – отличается большим количеством препятствий, включающих в себя водовороты, впадины или подводные камни, крутые изгибы и быстрое течение реки [3].

Конечно, существуют и много других экстремальных и опасных видов спорта: фигурное катание, футбол, хоккей, бокс, родео, серфинг и др. И у каждого вида спорта свои поклонники и почитатели.

Тем не менее, не смотря на большие дозы адреналина, в экстремальных видах спорта стоит уделять большое внимание безопасности и страховке. Ведь даже самая малейшая ошибка может привести к необратимым результатам.

Библиографический список

1. Бейсджампинг – самый опасный вид спорта. – URL: <http://mirchudes.net/facts/859-beysdzhamping.html> (дата обращения: 19.03.2017);
2. Лучшие места для дайвинга. – URL: <https://divinglive.ru/dajv-turizm/luchshie-mesta-dlya-dajvinga.htm> (дата обращения: 19.03.2017);
3. Самые опасные реки для сплавов. – URL: <https://selfmadetrip.com/samyie-opasnyie-reki-dlya-splavov/> (дата обращения: 20.03.2017).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНОЙ СТРУКТУРЫ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ПЛОВЦА

Гилев Г.А., Гладков В.Н., Румянцева С.В.

*Московский политехнический университет, Москва
Департамент физической культуры и спорта г. Москвы*

Аннотация. На примере спортивного плавания показано, что важным компонентом в совершенствовании сокращения и расслабления мышц в процессе развития мощности гребкового движения является сочетание упражнений аэробной направленности с короткими по времени сериями упражнений, выполняемых в максимально доступном темпе в структуре соревновательного упражнения.

Ключевые слова: спортивное плавание, мощность, гребковые движения, скоростно-силовой потенциал, аэробные и анаэробные процессы, координационная структура соревновательного упражнения.

Введение. Эффективность продвижения пловца во многом предопределяется уровнем мощности, развиваемой им в гребковых движениях, причем скоростно-силовая подготовленность пловца должна обеспечивать максимальное развитие мощности при скорости гребкового движения, равной максимально доступной для него при плавании с соревновательной скоростью [1 и др.]. Предположение, что скоростно-силовая подготовка пловца на суше позволит быстро повысить мощность гребков и соответственно скорость плавания, далеко не оправдывается. Причины негативного влияния на результативность плов-

ца интенсивного развития скоростно-силового потенциала на этапе высшего спортивного мастерства специалисты обосновывают в основном в двух направлениях. С позиции изменения биомеханических параметров выполнения гребковых движений пловца и биоэнергетического обеспечения его двигательных действий под воздействием упражнений скоростно-силовой направленности.

Методы. В работе использовался комплекс методов исследования тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов высокой квалификации, лабораторные и педагогические эксперименты с использованием инструментальных, физиологических, биомеханических, биохимических методов.

Результаты. Главной причиной привнесения сбивающих факторов в биомеханические характеристики гребковых движений пловца, как показали результаты исследований, является различие внутримышечных координационных структур при выполнении силовых или скоростно-силовых упражнений на суше или в воде и двигательных действий пловца при преодолении соревновательной дистанции [2 и др.]. В то же время, результатом тренировочных нагрузок, направленных на повышение силовых или скоростно-силовых возможностей, является повышение, как правило, интенсивности ресинтеза АТФ за счет анаэробных процессов, продуцирующих выброс молочной кислоты в кровь, что отрицательно влияет на показатели выносливости пловца, ухудшая в подавляющем большинстве случаев результативность проплывания соревновательной дистанции.

Для нейтрализации смещения реакции организма в сторону гликолитического энергообеспечения сокращения мышц, т.е. большему «закислению» организма, специалисты плавания в период интенсивного использования силовых упражнений на суше при планировании тренировок в воде делают значительный акцент на их аэробную направленность.

Если исходить из концепции, что повышение мощности гребкового движения в основном заключается в совершенствовании мобилизационных способностей мышц, т.е. развитию наибольшего импульса силы за меньший промежуток времени за счет совершенствования межмышечных координационных механизмов, то, как показала практика ведущих тренеров по плаванию и результаты наших исследований, заслуживает внимания методика, предусматривающая использование кратковременных (алактатной направленности) серий скоростно-силовых упражнений на фоне выполнения движений средней и малой (аэробной) мощности.

При высокоинтенсивных силовых или скоростно-силовых кратковременных проявлениях мышечный аппарат функционирует с максимальной мощностью с преимущественной мобилизацией быстрых мышечных волокон без значительного «закисления» организма. Систематическое включение в тренировку

кратковременных упражнений предельной или около предельной мощности на фоне экстенсивной нагрузки, как показали полученные нами результаты, приводит к существенному улучшению метаболизма мышечного сокращения, что выражается в увеличении скорости сокращения и большей величины напряжения мышц, а также в уменьшении времени их расслабления при качественном улучшении эластических свойств мышц.

Проведенные нами исследования показали, что использование кратковременных упражнений высокой интенсивности скоростно-силового плана на фоне выполнения движений в аэробной зоне интенсивности приводит к повышению мощности и емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения, совершенствованию энерготранспортной функции креатинфосфата, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и повышению интенсивности утилизации лактата как в процессе выполнения работы, так после ее выполнения. При этом причиной снижения концентрации лактата при выполнении высокоинтенсивных упражнений в результате тренировок определенной направленности является не уменьшение продукции лактата мышцами, а увеличение интенсивности окислительных процессов, устраняющих продукты «закисления» в самих мышцах. Уменьшение концентрации молочной кислоты в крови под воздействием сочетания этих упражнений неразрывно связано с повышением мощности и емкости аэробной производительности организма и ее ролью в восстановительных процессах во время работы и по ее окончанию.

Полученные нами результаты показывают, что важным компонентом в совершенствовании процесса сокращения и расслабления мышц при развитии мощности гребковых движений является чередование упражнений аэробной направленности с короткими по времени сериями упражнений, выполняемых в максимально доступном темпе в координационной структуре соревновательного упражнения. При этом величину преодолеваемого сопротивления следует подбирать с таким расчетом, чтобы обеспечить параллельное формирование и совершенствование силовой и скоростной структуры движения. При соблюдении этих условий наблюдается упорядочение межмышечных координационных связей, повышение концентрации возбуждения мышц, выражающейся в увеличении частотно-амплитудных характеристик электроактивности (ЭА) и сжатости их по времени. С ростом мощности выполнения гребковых движений рук это приводит к упорядоченности и перераспределению ЭА на ведущие в данной фазе движения мышцы или мышечные группы, сокращению времени возбуждения каждой мышцы в цикле движения, росту скорости сокращения и расслабления мышц в двигательном акте.

Библиографический список

1. Гилев Г.А. Проблемные аспекты подготовки пловцов высокого класса: Монография. – М.: МГИУ, 1997. – 205 с.
2. Максимов Н.Е. К вопросу о структуре внутримышечной координации движений рук пловца / Н.Е. Максимов, Г.А. Гилев // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3. С. 62 – 64.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Горбунова Я.Е., Карелина В.И.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. На современном этапе развития общество акцентирует внимание на подходе к здоровому образу жизни учащейся молодежи. Это связано непосредственно с волнением общества относительно роста заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки студентов, с последующим снижением их работоспособности. Поэтому сохранение и развитие здоровья учащихся, формирование у них желания вести здоровый образ жизни сегодня имеет приоритетное значение.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физические упражнения, спорт, туризм.

Не секрет, что здоровье человека – важнейшая ценность его жизни, которую нельзя ни купить, ни приобрести за любые деньги, необходимо оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

На здоровье воздействуют различные факторы. Так, если человек ведет здоровый образ жизни, то это способствует росту уровня его здоровья на 50%. Следовательно, человек, ведущий нездоровый образ жизни, сам портит свое здоровье. Так он сам обрекает себя на преждевременную старость и болезни.

Зарождение здорового образа жизни берет истоки еще из тех далеких времен, когда первобытный человек только начал создавать орудия труда. Прогрессом стало понимание того факта, что его жизненные успехи во многом зависят от его физических способностей. Жизнь доказала, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности. Молодое поколение особенно не должно забывать о своем физическом состоянии, ведь именно оно наше будущее.

Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2, с. 15].

Эксперименты доказали, что регулярные занятия физической культурой, включающие в себя фазы нагрузки и фазы отдыха, помогают не только в плане укрепления здоровья, но и способствуют эффективному повышению производительной деятельности. Спорт тренирует сердечно-сосудистую систему, она становится более выносливой к большим нагрузкам. Физические упражнения развивают костно-мышечную систему. Физически активные люди менее подвержены заболеваниям и влиянию негативных факторов со стороны окружающей среды.

На сегодняшний день в области физической культуры и спорта жизнеспособен целый комплекс средств, который включает в себя:

- 1) физические упражнения;
- 2) использование оздоровительных сил природы (закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации);
- 3) использование факторов гигиены (режим труда/отдыха, питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены);
- 4) инвентарь и тренажерные устройства;
- 5) идеомоторные, психогенные и аутогенные средства - выполнение заданий по мысленному воспроизведению движений, связанных с ними ощущений, приемы психологического настроя на выполнение движений или способствующие более быстрому и качественному восстановлению после их выполнения.

Физические упражнения – двигательные действия, при помощи которых решаются образовательные, воспитательные задачи и развивающие физически задачи, отражающиеся на улучшении показателей здоровья и лечебном эффекте.

Совокупность физиологических, психологических и биохимических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения – содержание определяет эффективность физических занятий.

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Кроме того, через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя нагрузки, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

Занимаясь физическими упражнениями важно помнить, что они требуют полноценных усилий личностных качеств. Преодоление различных трудностей, контроль своих эмоций помогают человеку выработать в себе определенные черты и качества характера.

Природа оказывает положительное и далеко не последнее влияние на молодое поколение в плане физического развития. Состояние здоровья человека меняется ввиду каких-либо метеорологических изменений в природе, так как из-за них происходят различные биохимические процессы в организме.

Естественные силы природы обычно используются в двух целях:

- a) как средства, которые создают более благоприятные условия, где и происходит процесс физического воспитания;
- b) как средства для закаливания организма.

К способствующим укреплению здоровья гигиеническим средствам относят гигиену личную и общественную, а также соблюдение общего режима дня и питания, режима двигательной активности. Как известно, гигиена повы-

шает уровень воздействия физических упражнений на человеческий организм, стимулирует развитие свойств организма, которые отвечают за адаптацию. Соответственно, если гигиенические требования не соблюдать, то положительный эффект от занятий физическими упражнениями в разы меньше.

Туризм, прежде всего, помогает в воспитании подрастающего поколения, в учебно-воспитательной работе со студенческой молодежью. Туристская деятельность формирует активную жизненную позицию молодого человека и является средством активации здорового образа жизни. Туризм – это не только средство физического воспитания и активного, но и отдых на природе. В процессе одних только походов обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий.

Физическое воспитание в вузе - это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [1, с. 14].

Исследованиями давно доказано, что занятия массовыми видами спорта являются эффективным средством профилактики и укрепления здоровья молодого организма. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии [3, с. 12]. Физическая культура в различных ее формах (в том числе рекреационной) и сочетаниях не требует больших материальных затрат, но при этом дает человеку здоровье. Уверенность и оптимизм в достижении поставленных жизненных целей дарит то здоровье, о состоянии которого заботится человек.

В заключение хотелось бы отметить, что полноценное развитие личности (физическое и духовное) – важнейшая задача высшей школы. В обязательства вузов входит приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, повышению работоспособности, к профессиональной деятельности, формированию двигательных активности.

Физическое воспитание является элементом общего процесса получения высшего образования, но оно направлено на решение проблем состояния здоровья студентов. Остается надеяться, что в перспективе использование средств физического воспитания поможет достичь положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов.

Библиографический список

1. Белова Н.И., Бурцев С.П., Воробцова Е.А., Мартыненко А.В. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2009. – № 1. – С. 14-15.

2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.

3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*Готцева А.А., Касьяненко А.Н.,
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассмотрены средства и методы тренировки бегунов на средние дистанции, применяемые в настоящий момент для показа планируемого результата.

Ключевые слова: Спортивные результаты, соревновательный период, бег.

Высокие спортивные результаты в беге тесно связаны с многолетней подготовкой, слагаемой из множества компонентов: средств, методов, условий, форм, принципов, контроля, обуславливающих и составляющих комплексность современной системы подготовки бегунов высокого класса.

Большинство бегунов мира тренируются в настоящее время на основе комплексных систем, в которых представлены все основные средства и методы тренировки. Принципиальные различия заключаются лишь в преобладании тех или иных средств и методов тренировки, планирования и т.п., что скорее связано с местными условиями, а не с научными обоснованиями тренировочного процесса.

Практическим опытом последнего десятилетия доказано преимущество направления "от выносливости к скорости". Окончательно установлено, что объемная работа в подготовительном периоде, направленная на развитие общей выносливости, "не убивает" скорость безвозвратно, чего боялись многие бегуны. При включении в тренировку соответствующих упражнений, скоростные способности довольно быстро восстанавливаются.

В связи с этим рекомендуется в подготовительном периоде выполнять большой объем длительного непрерывного бега, а также бега на длинных и укороченных отрезках со скоростью значительно ниже соревновательной.

К соревновательному периоду объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Бег на средние дистанции относится к работе субмаксимальной мощности, и аэробное обеспечение занимает значительное место (55%).

Развитие анаэробной производительности должно строиться на основе высокоразвитых аэробных процессов. Биоэнергетические возможности спортсме-

мена являются главным фактором, имитирующим проявление выносливости. Образование энергии при мышечной работе осуществляется аэробным или анаэробным путем. Существует 2 обобщенных свойства организма, составляющих основу специальной выносливости бегуна: 1 – алактатная аэробная способность; 2 – гликолитическая анаэробная способность.

Большое значение в подготовке средневикиков имеет тренировка в условиях недостатка кислорода, т.е. среднегорья и высокогорья. Прежде всего, следует сказать, что в этих условиях требуется высокая функциональная подготовка вообще. Перед выездом в горы должен быть достигнут высокий уровень работоспособности и хорошее состояние здоровья.

Исследования показали, что после тренировки в среднегорье значительно улучшаются функциональные показатели спортсменов, что, в конечном счете, сказывается на результате на основной дистанции.

Средства и методы тренировки бегунов на средние дистанции, применяемые в настоящий момент в спортивной практике и рекомендуемые в спортивной литературе, не всегда обеспечивают достижение необходимого для показа планируемого результата, основного качества – уровня специальной работоспособности.

Порой тренерам очень сложно разобраться в том потоке новых предложений, новых исследований и поисков наилучших средств подготовки, что очень часто приводит к нежелательным результатам. Поэтому на современном этапе совершенствования тренировки бегунов на средние дистанции и методы были подразделены на два вида, в зависимости от воздействия их на развитие аэробных и анаэробных возможностей организма. Развитие этих систем осуществляется непосредственно в тренировке.

Все циклические упражнения, применяемые в тренировке, выполняются: методами непрерывного упражнения (однократно) – дистанционные методы, методами непрерывного выполнения упражнений (многократный) – интервальный метод.

В подготовительном периоде чаще всего используется равномерный метод. Он характеризуется тем, что выполняется непрерывно с относительно постоянной (равномерной) скоростью (отклонение – 3%).

Метод равномерного выполнения упражнений способствует совершенствованию аэробных процессов в организме, совершенствует технику бега, ритмичность и упругость шага. Нагрузка при этом выполняется в зоне умеренной и большой мощности.

Переменные методы тренировки используются и для повышения уровня общей выносливости и для тренировки основного качества бегуна на средние дистанции скоростной анаэробной выносливости.

Вторую разновидность циклических упражнений составляют прерывные методы, которые состоят из интервального и повторного.

Интервальный метод характеризуется неоднократным выполнением упражнения с регламентированным отдыхом.

С одной стороны, интервал отдыха может дозироваться временем или дистанцией восстанавливающего бега, с другой стороны, готовностью физиоло-

гических систем организма, определяемой, например, ЧСС, концентрацией лактата, мочевины в крови и т.д.

При использовании интервального метода существенное значение имеет не только выполнение самого упражнения, но и тренирующее воздействие интервала отдыха. Поэтому время отдыха должно быть достаточно для восстановления, в отдельной степени, отдельных систем организма, иначе от повторения до повторения степень недовосстановления увеличивается.

Интервальная тренировка включает и бег на коротких отрезках с околопредельной скоростью, так называемая "спринтерская тренировка".

Данный вид тренировки применяется для развития и совершенствования скоростных качеств бегунов, а также скоростной выносливости.

В настоящее время в практике широко применяется контрольно-соревновательный метод, который относится к обеим группам методов. Соревнования, прикидки, контрольные упражнения могут проводиться однократно (на соревновательной, более короткой или более длинной дистанции) или многократно (на отрезках с целью тестирования состояния тренированности).

Бег с соревновательной скоростью заключен в последней зоне интенсивности (96-100% от максимальной). Педагогическая направленность работы в этой зоне является развитие и поддержание специальной выносливости, совершенствование темпа и ритма у средневикиков, овладение быстрым финишем, развитие скоростных способностей. Физиологическая направленность работы заключается в максимальном развитии гликолитических процессов, у верхней границы зоны алактатных процессов.

В общем объеме тренировочных средств подготовки бегунов на средние дистанции не последнее место занимают дополнительные средства: упражнения на развитие силы, силовой выносливости и гибкости.

Таким образом, общепринятое мнение, что интервальная тренировка развивает только выносливость, спринтерская тренировка – скорость, а повторная и то другое - является слишком упрощенным.

Ориентировочно можно сказать, что относительное воздействие различных методов на скорость и выносливость оценивается примерно следующими соотношениями в процентах:

- спринтерская тренировка – 95 % и 5 %;
- повторная тренировка – 85 % и 15 %;
- быстрая интервальная – 40 % и 60 %;
- фартльтлек – 30 % и 70 %;
- метод непрерывного длительного бега – 5 % и 95 %.

При существующем разнообразии методов тренировки, их разновидности, перед тренерами стоят очень нелегкие задачи: умело подобрать методы для системы тренировки, выбор самой системы тренировки, так как специфическая физиологическая адаптация организма спортсмена достигается благодаря воздействию сочетания различных методов тренировки.

Комплексная система тренировки возникла не сразу. Как показал анализ литературы, до ее появления специалисты по бегу в основном отдавали предпочтение одному методу тренировки. Для комплексной системы тренировки характерными являются сочетание различных методов тренировки в отдель-

ных периодах, месячных и недельных циклах, а также применение одного метода в структуре отдельного тренировочного занятия, т. е. для комплексной тренировки характерными является малая вариативность тренировочной нагрузки в отдельном занятии.

Однонаправленная вариативная система тренировки для бегунов на средние и длинные дистанции была впервые разработана и опробована на практике в Московском государственном институте физической культуры Якимовым В.М., Хоменковым, П.Н. Хоменковым А.П., под руководством профессора Воробьева А.Н.

Сущность системы заключается в развитии различных качеств, как скорости, так и выносливости в программе одного занятия. Для однонаправленной вариативной системы тренировки бегунов характерным является сочетание нескольких различных методов, применяемых в одном тренировочном занятии. Следовательно, тренировочная нагрузка не будет одинаковой по объему и интенсивности, уменьшается возможность адаптации к однообразной тренировочной нагрузке.

За последнее десятилетие в мире ведется поиск путей и средств повышения эффективности обучения. В связи с этим широкое распространение получил метод программного обучения. В настоящее время установлена возможность широкого использования программного обучения в учебно-тренировочном занятии.

Программируя тренировочный процесс бегунов, специализирующихся на средних дистанциях, следует учитывать функциональные возможности организма спортсмена.

Тренировочную программу следует составлять по 5 основным параметрам определяющим нагрузку:

1. Длина тренировочных отрезков.
2. Скорость их пробегания.
3. Количество отрезков, пробегаемых в занятии.
4. Длительность интервалов отдыха.
5. Характер отдыха между отрезками.

Руководствуясь данными параметрами, легко создать модель тренировочного занятия, направленного на получение заранее известного тренировочного эффекта.

Управление подготовкой бегуна требует в первую очередь получения и обработки определенного объема информации, изучения и анализа конкретных показателей, подготовки различных вариантов решений.

Принятие решение - ведущая фаза в цикле управления, т.к. представляет собой элемент обратной связи, который носит организующий характер, учитывает фактор времени, предусматривает определенную степень риска и в значительной степени определяет и уточняет программу подготовки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции.

Библиографический список

1. Суслов В.П. Бег на средние и длинные дистанции. Классификация тренировочных средств // Легкая атлетика, 1970, №7. – С. 10-11.

2. Сушов Ф.П., Попов Ю.А., Кулаков В.Н., Тихонов С. А. Бег на средние и длинные дистанции. М., 2008. С. 5, 39-40, 44.

3. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезный бегунов. – М: Тулома, 2007. – С. 192.

4. Юшко Б.Н., Бушалова Ю.К. Как развивать скорость // Легкая атлетика. – 1989. – № 10. – С. 11-12.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Грешнова Т.М., Денисов Е.А.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассматривается понятие здорового образа жизни и его роль в поддержании здоровья и работоспособности студентов. Также изучается влияние физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни.

Потребность в сохранении и укреплении здоровья современного человека особенно остро ощущается в наше время. Это связано с ухудшением экологической ситуации, темпом жизни и гиподинамией. Высокий уровень здоровья неразрывно связан с ведением здорового образа жизни. Именно поэтому актуализируется проблема формирования здорового образа жизни. Эта проблема требует комплексного подхода к ее решению, ведь в итоге все стороны человеческой жизни и качество жизни в целом определяются уровнем здоровья.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровый образ жизни, как состояние полного социального, психического и физического благополучия. Необходимо отметить, что физическая культура и спортивные нагрузки способствуют гармоничному развитию человека и поддержанию здоровья в любом возрасте.

Современный темп жизни характеризуется низкой двигательной активностью, монотонностью работы и частыми стрессовыми ситуациями. Как в школьном так и в студенческом возрасте человек сталкивается с повышенной интенсивностью учебного процесса, что приводит к снижению работоспособности, хронической усталости. В тоже время, не смотря на популяризацию спорта и ЗОЖ, наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой у части молодежи.

Поддержание уровня здоровья населения является задачей не только медицины и медицинских учреждений, но и образовательных учреждений. Студенческая молодежь является благоприятно средой для проведения профилактических лекций в области развития здорового образа жизни. Именно в этом возрасте меняется модель поведения человека. В этой связи можно сказать, что частично от образовательного учреждения зависит, то какие ценности ориентиры и модель поведения будет сформирована у молодежи.

В связи с этим задачей государства в области развития образования на современном этапе должно являться не только компьютеризация учебного процесса и введение новых технологий, но и развитие физической подготовленности молодежи. Сейчас уже можно увидеть некоторые результаты политики в этой области. В школах и в высших учебных заведениях увеличивается количество часов предмета физической культуры, создаются все новые спортивные секции, среди учащихся идет активная пропаганда здорового образа жизни.

Одной из основных целей физического воспитания в высших учебных заведениях является улучшение здоровья и прививание сознательного отношения к спорту и физической культуре. При достижении данной цели реализуются такие задачи как создание условия для комфортных занятий физической активностью, разъяснение студентам основ ведения здорового образа жизни, популяризация спорта и активного отдыха, а также поддержание физического здоровья студентов.

Формирование здорового образа жизни студентов осуществляется с учетом следующих основных компонентов:

- соматического, который определяется текущим состоянием систем организма и органов в частности;
- социального, который определяется формированием системы норм и ценностей поведения в обществе;
- личностного, характеризующегося формированием системы ценностных ориентиров, в том числе и к ведению здорового образа жизни.

Необходимо отметить, что сейчас среди обучающихся в школе и студентов ВУЗов наблюдается тенденция к ухудшению уровня общего физического состояния их организма, в том числе и здоровья. Что подтверждается проведенным исследованием среди первокурсников факультета Экономики и финансов РГЭУ (РИНХ). Проанализировав результаты исследования, можно сделать вывод, что у 62% первокурсников наблюдается нормальная масса тела и 76,7% опрошенных имеют хорошую физическую подготовленность. Однако большое количество студентов показали низкие результаты по пробам Штанге и Генчи, что свидетельствует о плохом функциональном состоянии дыхательной системы, что можно скорректировать по средствам физической культуры.

Одним из важнейших средств физической культуры относятся физические упражнения. По средствам выполнения определенных физических упражнений можно добиться улучшения показателей здоровья и функциональных возможностей органов и систем организма. Также нужно отметить, что спорт способен развивать не только физические качества студента, но и способствуют нравственному воспитанию. Студенты, занимающиеся спортом, выстраивают правильный режим дня. Сочетание учебных занятий, занятий в спортивных секциях и самостоятельных занятий повышают эффективность физического воспитания.

Еще одним средством физической культуры являются рекреационные ресурсы. Технологии спортивно-оздоровительного туризма можно применять как вид физкультурно-спортивной деятельности.

К видам малоподвижной двигательной активности можно отнести туристскую оздоровительную тренировку, а также оздоровительный бег на при-

роде и ходьбу. Также важен и активный туристский отдых. Данный вид туризма способствует выполнению важнейшей задачи, которая заключается в снятии переутомлений с помощью переключения на другой вид деятельности.

Необходимо отметить, что к средствам физической культуры также относятся и гигиенические факторы. Они определяются режимом дня и питания. Такие факторы играют важную роль в поддержании здоровья и формировании здорового образа жизни человека.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и обучение основам здорового образа жизни студентов является целью физического воспитания в высшем учебном заведении. Для реализации данной цели необходимо вовлечь как можно большее число студентов в занятия физической культурой, спортом и туризмом. Кроме того, необходимо уделять внимание и теоретическим аспектам физической культуры. Необходимым является доведение теоретических основ физического воспитания до учащихся.

Библиографический список

1. Звездина М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся // Научный диалог. - 2013. - №8 (20). - С. 8-23.

2. Макаров В.М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2013. - №1. - С.116-122.

3. Московченко О.Н., Катцин О.А. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни // Вестник КемГУ. - 2013. - №4 (56). - С. 90-94.

4. Хадиева Р.Т. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студентов // Образование и наука в современных условиях ЦНС «Интерактив плюс», - 2016. – № 3 (8). - С. 175-178.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ

*Долженкова В.М., Тащиян А.А.
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Одной из основных задач, которая выполняется сотрудниками органов внутренних дел МВД России, является охрана общественного порядка. Сотрудники полиции вынуждены в силу своих служебных обязанностей осуществлять свою самую главную задачу - пресечение преступлений, административных правонарушений, а также задерживать лиц, которые их совершили, в том числе с применением физической силы и боевых приемов борьбы. Спортивная борьба является одной из главных основ профессиональной подготовки курсантов как будущих сотрудников ОВД.

Ключевые слова: сотрудники полиции, профессиональная подготовка

курсантов, специальная физическая подготовка сотрудников ОВД, боевые приемы борьбы, спортивная борьба, технико-тактическая подготовка, атакующие приемы, моделирование заданий, экстремальные ситуации.

Сотрудники ОВД при задержании правонарушителей часто не могут эффективно применить свою физическую силу и приемами борьбы, а так же неумело действуют в экстремально сложившихся ситуациях, оказываются неспособными противостоять правонарушителю, уступая им в единоборствах. Нередко это происходит вследствие недостаточности практических навыков применения данных приемов. В связи с этим очень актуальной является задача по повышению качества организации и проведения занятий бросковой техники и боевых приемов борьбы в целом.

В настоящее время сильно возросли требования, которые связаны с уровнем профессиональной подготовки курсантов. Это объясняется тем, что будущий сотрудник ОВД должен обладать навыками спортивных бросков, приемов задержания. Имея навыки даже нескольких бросков, курсант в дальнейшем, став действующим сотрудником ОВД, сможет применить имеющиеся у него навыки при задержании преступника, не причинив вреда его здоровью [1].

Для повышения эффективности применения боевых приемов, которые используются для задержания правонарушителей, их нужно выполнять в комбинации с иными боевыми приемами борьбы, такими как удары, болевые приемами и т.д. Для выработки профессионального и качественного выполнения приемов, на занятиях по физической подготовке отводится достаточное количество времени для изучения вариантов совмещения нескольких различных приемов в зависимости от того в каком положении находится правонарушитель и от правильного их выполнения.

Физическая подготовленность курсанта должна отвечать высоким требованиям, которые предъявляются сложностями двигательных задач, решение которых направлено на обеспечение личной безопасности сотрудника, защиту граждан от различных преступных посягательств и противоправных насильственных действий в физическом контакте с правонарушителем. Так, при применении физической силы сотрудником полиции правонарушитель, как правило, оказывает силовое сопротивление. Чтобы подавить его сопротивление, сотрудник полиции обязан применять боевые приемы борьбы с целью обезвреживания и задержания правонарушителя. В условиях наиболее активного силового сопротивления для осуществления задержания более эффективным и надежным боевым приемом борьбы, на мой взгляд, будет бросок, который освоен курсантом на уровне двигательного навыка. Одним из признаков, который определяет двигательный навык, является устойчивость к сбивающим воздействиям. При изучении двигательных действий следует добиваться овладения всеми составляющими техники. Прежде всего, при обучении броскам важно сформировать правильное положение обучаемого. При входе в бросок правильно действовать руками, корпусом и ногами. В действительности это правило не выполняется в практике обучения курсантов. Так, при изучении бросков,

упрощая, изучают способ сваливания соперника в положении лежа, обращая мало внимания на расположение центра тяжести партнера, проводящего бросок. Нередко упускают из внимания освоение бросков при передвижении с партнером и т.п. Положительная оценка курсантам при выполнении бросков ставится в случае выполнения незначительного амплитудного технического действия, приведшего к падению партнера. В этих случаях преподаватели редко обращают внимание на качество усвоения отдельных технических действий.

Обучение бросковой технике содержит множество специально-подготовительных упражнений, двигательных действий, направленных на формирование двигательного навыка курсанта. Полагаем, что их использование на занятиях по физической подготовке с курсантами позволит лучше освоить броски, чтобы эффективно их применять в экстремальных условиях практической деятельности сотрудников ОВД. К сожалению, следует отметить, что не все специалисты согласны с этим мнением, аргументируя это тем обстоятельством, что цель физической подготовки курсантов отличается по содержанию от цели подготовки спортсменов, выступающих на соревнованиях. Для достижения цели победы на соревнованиях спортсмену необходима соответствующая виду спортивной деятельности подготовка, которая предусматривает овладение системой практических умений и навыков, характерных для данного вида единоборства в условиях силового физического противостояния, ограниченного правилами и запрещенными действиями, способными привести к травме [2].

Как видно, задачи по подготовке спортсменов и курсантов во многом по смыслу схожи. В служебно-боевой деятельности тактика применения таких приемов борьбы очень разнообразна. Нужно помнить, что когда мы производим захват перед броском действуют две руки и это делает наше тело очень уязвимым и открытым для атаки. Поэтому нужно проводить броски быстро и организованно, не задерживаясь на опасной дистанции. Броски в комбинации с различными приемами борьбы или ударами можно использовать в качестве неожиданных для противника действий для задержания. Так же броски с применением приемов, которые так же направлены на задержание, используются для ответных ударов после защиты, а также освобождений от захватов и обхватов и в различных иных благоприятных ситуациях. В зависимости от того, как и каким образом после броска упал правонарушитель, могут быть применены различные варианты задержания, но одно является бесспорным: совершая бросок на мягкую поверхность, нужно быстро и резко нанести ему удар ногой или рукой, для окончательного пресечения сопротивления, демонстрируя при этом свою решительность и сопровождая свои действия четкими командами [3].

Различные технико-тактические действия спортивной борьбы могут быть использованы в единоборстве с правонарушителем. В независимости от тактики применения различных приемов спортивной борьбы сотрудниками органов внутренних дел в служебно-боевой деятельности основы техники всегда остаются неизменными. Важно отметить, что средства подготовки, которые применяются в спортивной борьбе, обеспечивают формирование у курсантов формирование необходимых профессионально значимых качеств для их будущей

профессиональной деятельности. Причем эти физические качества формируются в рамках различных специальных навыков, составляющих основу силового задержания правонарушителей. В подготовке курсантов наибольшую ценность обеспечивают средства спортивной борьбы. Помимо этого, схватки, которые используются в борьбе как ведущее средство, в особенности с соревновательным значением, формируют специальные психологические качества, имеющие огромное значение при силовом задержании правонарушителя. Учитывая вышесказанное, можно достаточно точно отметить тот факт, что спортивная борьба – это один из наиболее важных разделов физической подготовки курсантов. Высокая (прямая) левосторонняя (правосторонняя) стойка – это наиболее удобная стойка для ведения поединков с использованием техники борьбы (бросков). Она должна быть удобной, устойчивой и мобильной для различных видов защиты и нападения. Важную роль в поддержании мобильности и устойчивости играют суставы ног: голеностопный, коленный и тазобедренный, ноги в этих суставах должны быть слегка согнутыми, это создаст возможность совершения быстрых и свободных движений. Положение тела при борьбе в высокой стойке дает возможность намного быстрее выполнять все движения, а соответственно быстрее проводить атакующие приемы, ответные действия и различные приемы защиты от атак противника, а так же от ударов руками, ногами, холодным оружием и другими предметами. Спортивная борьба – это очень травмоопасный вид деятельности. Предупреждение травматизма находится в зависимости от многих факторов, главным из которых является подготовка мест проведения занятий. Такие занятия должны проводиться на татами или специальном ковре. В свою очередь маты должны быть полностью сбиты и не иметь зазоров, а крышка не иметь складок и быть хорошо натянутой. Рядом с ковром должны присутствовать зоны безопасности. Если ковер лежит вплотную к стене, то стена должна быть покрыта матами [4].

Перед тем как начать изучения или отработки отдельных приемов комбинации спортивной борьбы нужно очень хорошо размяться, уделив особое внимание суставам. Количество одновременно занимающихся курсантов на ковре должно рассчитываться исходя из действующих санитарно-гигиенических норм, по которым единовременная пропускная способность определяется из 8 кв. м на каждого занимающегося. Очень важно строго соблюдать правила самостраховки и страховки. При большом потоке различных упражнений, в особенности акробатических и им подобных, должны очень строго выдерживаться установленные правилами интервал и дистанция. На групповых занятиях при размещении пар в два ряда для выполнения самостоятельных страховок в парах, бросков и так далее, упражнения должны выполняться от середины ковра к его краю.

Очень важным моментом является то, что нужно знать запрещенные действия, влекущие за собой негативные последствия.

Главными запрещающими действиями являются:

1. Броски с захватом на болевой прием и за голову.

2. Резкое, с неадекватным усилием сопротивлению противника проведение боевых приемов.
3. Болевые приемы за шею (скручивание захватом головы, наклоны).
4. Упор коленом или локтем в противника, находящегося снизу.
5. Падение на противника всем своим телом после броска.

Но бывают такие ситуации, когда при силовом задержании правонарушителя с применением приемов спортивной борьбы запрещенные действия могут использоваться по причине невозможности обезвреживания лица другим способом. Это допускается в исключительных редких случаях с условием проведения таких приемов и бросков без превышения предела необходимой обороны и мер, которые необходимы для задержания лиц, которые совершили правонарушение.

В практике обучения курсантов броскам широко распространено такое явление, как упрощение, что на самом деле ведет к искажению бросковой техники. Так, при изучении бросков очень мало внимания уделяется формированию правильных положений, динамическим ощущениям, вызываемым их установлением. Отсутствием внимания со стороны преподавателя также страдает и вход в бросок. Успешность этого важного компонента зависит от взаимодействия пояса нижних конечностей и плечевого пояса, характеризующегося сложными динамическими и кинематическими параметрами, которые, в свою очередь, определяют качество и надежность броска как цели [5]. Низкое качество такого обучения сразу же проявляется в той деятельности, для которой готовится обучаемый: в ситуации силового противоборства с правонарушителем сотрудник оказывается совершенно беспомощным и не способным действовать на удовлетворительном уровне. Следствием упрощения является снижение эффективности обучения, поскольку изучаемое действие отрывается от контекста сферы его применения

В процессе обучения курсантов броскам следует добиваться усвоения закономерности решения двигательной задачи, выделяя инвариантные признаки изучаемого действия, что позволит ему эффективно применять усвоенные действия в нестандартной ситуации силового контакта с правонарушителем. Это условие часто нарушается, когда результатом применения комплекса двигательных действий становится бросок, который обучаемый пытается воспроизвести. Его внимание сосредоточено на второстепенных признаках изучаемого броска (подбив, сбрасывание и т.д.) [6].

Повышение уровня специальной физической подготовленности и освоение специально-подготовительных упражнений, которые направлены на формирование специальной координации, лежит в основе предупреждения травматизма.

Обобщив все вышесказанное можно сделать вывод о том, что спортивная борьба занимает одно из наиболее важных и ведущих мест в жизни курсантов. Обучаясь в образовательных организациях системы МВД России, каждый из обучающихся ставит перед собой главную цель стать высококвалифициро-

ванным специалистом. Она в свою очередь требует своеобразных определенных умений и навыков, главным из которых является умение выполнять приемы спортивной борьбы, а так же приемы задержания. На профессиональном пути сотрудников органов внутренних дел очень часто встречаются такие ситуации, когда необходимо оказать помощь окружающим людям, а также суметь обезопасить себя путем обезвреживания правонарушителя и преступника. Чтобы реализовать это в своей практической деятельности, курсанты должны быть стрессоустойчивыми и хорошо физически подготовленными [7]. Также они должны уметь качественно и быстро выполнять различные действия приемов спортивной борьбы, что в дальнейшем приведет к хорошим положительным результатам.

Доказано, что предмет обучения воспринимается обучаемыми по-разному, все зависит от их настроения на будущее применение результатов этого обучения. Огромное значение заключается в том, чтобы предстоящая деятельность курсанта, которая связана с применением физической силы, была в центре его интересов, чтобы стремление к качественному овладению бросками, последующим контролем действий в положении лежа было фактором доминирующей мотивации курсанта, обеспечивающей сознательное отношение к обучению.

Библиографический список

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Воротник А.Н. Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности. – Белгород, 2012.
2. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Кулиничев А.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Физическое воспитание студентов. 2013. № 1. С. 3-6.
3. Здоровье и физические упражнения: сб. ст. междунар. науч.-практической конференции, (Тюмень, 19-20/X 2000 г.) / Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень: Изд. ТГУ, 2000.
4. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена. – М., 2008.
5. Лубышева Л.И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержании физического воспитания учащейся молодежи // Здоровье и физические упражнения: сб. статей. – Тюмень: ТГУ, 2000.
6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.
7. Ташиян А.А., Беширханов А.Х. Удары и защиты от ударов невооруженного противника в образовательном процессе курсантов и слушателей МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2016. – С. 31–35.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И УРОВЕНЬ ИХ РАЗВИТИЯ У ЯХТСМЕНОВ КЛАССА 49Й

Дороженко С.Н., Титаренко Р.В.

*ГБПОУ Ростовской области
«Ростовское областное училище (колледж)
олимпийского резерва», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассмотрен уровень развития основных физических качеств у яхтсменов, специализирующихся в классе яхт 49й (сорок девятый или фоти-найнер) на учебно-тренировочном этапе. Определены те качества, развитие которых необходимо для яхтсменов класса 49й. Проведен сравнительный анализ полученных результатов с требованиями учебной программы и предложены упражнения для контрольно-переводных нормативов на учебно-тренировочном этапе.

Ключевые слова: физические качества, учебно-тренировочный этап, учебные программы, контрольно-переводные нормативы.

Постоянный переход к более скоростным яхтам в условиях постоянной модернизации и растущего технического прогресса в области судостроения, а так же значительное сокращение продолжительности одной гонки, предъявляет особые требования к уровню мастерства и подготовленности спортсменов. Учитывая этот неоспоримый факт, а так же постоянно растущую конкуренцию, существенно выросли требования к физической подготовленности спортсменов и, как следствие, возникают новые требования к разработке контрольно-переводных нормативов для оценки подготовленности юных яхтсменов. Недостаточное развитие специальных физических качеств яхтсмена приводит к искажению техники управления яхтой. 49er в мужской программе и 49 FX в женской программе, относится к экстремальной группе классов яхт под названием Skiff (наиболее скоростная группа среди моно корпусных яхт) [1]. Одной из проблем современного парусного спорта является стремление к достижению самой высокой скорости во флоте, что сопряжено с максимальными и даже чрезмерными нагрузками в течение короткого промежутка времени. В связи с этим повышается значимость уровня развития ведущих двигательных качеств яхтсмена и, как следствие, внедрение в программу подготовки новых контрольно-переводных нормативов на учебно-тренировочном этапе [2].

Цель работы – определить уровень развития физических качеств у яхтсменов, специализирующихся в классе яхт 49й.

Соревнования в классе яхт 49-ер – это гонки самых скоростных, высокотехнологичных и сложных в управлении лодок олимпийского вида.

Спортивными яхтами этого класса способны управлять только профессионалы парусного спорта, потому что 49-ер требует высокой квалификации, выносливости и отличной спортивной подготовки экипажа, состоящего из двух человек.

Вопросы, связанные с рассмотрением физической подготовленности яхтсмена, на сегодняшний день являются наиболее спорными. В парусном спорте внимание уделяется в основном тактической и технической подготовки, что во многих классах яхт оправдано. 49й уникальная яхта и относительно нова в России, она требует максимального развития физических качеств. Новичкам особенно в сильный ветер на ней достаточно сложно ходить, недостаточно развитые физические качества сводят на нет всю тактическую подготовку спортсмена [3]. Существуют контрольные нормативы по физической подготовке, которые определяют уровень развития физических качеств. На примере 8 спортсменов молодежной сборной учебно-тренировочных групп (класс 49er) в возрасте 18-21 год, тренирующихся на базе Центра парусного спорта, яхт-клуба Сочи. Провели исследования, в котором получены следующие результаты.

Упражнения выполнялись в течение одной минуты. Для перехода и подготовке к выполнению следующего упражнения, а также на отдых между упражнениями дается одна минута.

Таблица 1 – Показатели уровня развития силовой выносливости у яхтсменов

Показатель	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Пресс, подъем ног на перекладине
Нормативы по программе «Парусный спорт»	16	18
Средние показатели	20±2	22±3

Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме "круговой тренировки", когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений. Всего в тренировке может быть несколько таких «кругов» при строго регламентированных параметрах упражнений.

Уровень развития скоростных способностей оценивался с помощью челночного бега и скоростью поднятия генакера на тренажере. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня развития скоростных способностей

Показатель	Челночный бег 10 метров, 6 раз	Имитация поднятия генакера
Нормативы по программе «Парусный спорт»	15 сек	5 сек
Средние показатели	12± 2	3.8±0.5

Для сравнения времени подъема генакера были проанализированы видео материалы с ЧМ и ЧЕ, начиная с 2013 г. [4]. Данный анализ показал, что среднее время поднятия генакера, лидерами флота, на первом знаке составляет 3,58±0,22 сек.

Ведущим физическим качеством для яхтсменов-гонщиков высокой квалификации является выносливость. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений. Они могут быть как общеподготовительными, так и специальными, а могут носить и вспомогательный характер.

Таблица 3 – Показатели уровня развития выносливости

Показатель	Плавание 200 метров, вольным стилем	Бег 3000 метров
Нормативы по программе «Парусный спорт»	4 мин 10 сек	12 мин 10 сек
Средние показатели	3 мин 30 сек ± 15 сек	11 мин 45 сек ± 8 сек

Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких, как, кроссовый бег, ходьба, плавание. Можно для этих целей применять и спортивные игры. По результатам этих двух показателей можно констатировать, что у испытуемых достаточно высокий анаэробный уровень.

Для оценки уровня развития гибкости испытуемым было предложено выполнить наклон туловища вперед, стоя на скамье, измерение выполнялось при помощи линейки от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Таблица 4 – Показатели уровня развития гибкости и координации

Показатель	Гибкость и координации
Расстояние до нулевой отметки, см	4±3 см

Показатель выше нулевой отметки, что говорит о среднем уровне развития гибкости и требует тренировки. Работу по развитию гибкости нужно совместить с развитием силовых качеств, что обеспечит соответствующую соразмерность в их проявлении. В этом случае большей эффективностью обладают занятия с использованием активного режима с отягощениями, а также смешанный режим [5].

Результаты нормативов говорят о хорошей физической подготовке, однако в сильный ветер этого недостаточно. Требуется уделять больше внимания физическим качествам, также разработать тренировочный процесс, который будет оптимален для данного класса. Общая физическая подготовка во многом является основой для дальнейшего совершенствования специальных физических качеств, и в силу этого не может быть выделена обособленно.

Библиографический список

1. Селиверстова В.В. Психофизиологическое тестирование спортсменов: учебное пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников . – 125 с.
2. Парусный спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.

3. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – С. 210.

4. Басалкин А. Быстрее ветра класс-49er // Катера и яхты. – 2011. – №4. – 154 с.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Дубровская Ю. В., Евсеев Ю.И.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассматривается проблема гиподинамии и её последствия. Оценивается роль двигательной активности в жизни человека, предлагаются способы её повышения.

Ключевые слова: двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия, физические упражнения

В современном мире прогресс позволил нам снизить нашу двигательную активность и уменьшить физические нагрузки и, согласно некоторым исследованиям, они уменьшились в 50-100 раз с предыдущими столетиями, но человеческий организм настроен на большие физические нагрузки и устойчивость и выносливость организма остается неизменной. Это не может не вызывать ухудшение физического развития всего организма. Физической культурой не занимаются около 70% населения по статистике Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры [6]. А по данным Всемирной Организации Здравоохранения, 2 млн. человек каждый год сталкиваются с проблемой гиподинамии, а 1,9 млн. – умирают от болезней, к которым она ведет [5]. Это является острой проблемой современности.

В современных условиях у многих людей можно отметить повышение нервных нагрузок и уменьшение физических, поэтому они страдают от бессонницы, головных болей, повышения или понижения артериального давления, болей в позвоночнике, варикозного расширения вен, повышенной утомляемости, отсутствия бодрости, а также от различных простудных заболеваний. И это обусловлено исключительно факторами прогресса. Так как мы пользуемся различной техникой, которая облегчает нашу жизнь, у нас появляется больше свободного времени, которое мы тратим на отдых. Но, как правило, этот отдых происходит у телевизора или за компьютером, то есть наши движения сводятся к нулю, что можно обозначить как гиподинамию. Что касается производства и других видов деятельности, то здесь с внедрением инноваций и автоматизации, деятельность работника становится малоактивной, «сидячей», не требующей особой физической нагрузки, что есть не что иное, как гипокинезия [2, с. 41].

Таким образом, гиподинамия и гипокинезия являются одними из распространённых проблем современного общества.

Гиподинамия – это нарушение функций организма, вызванное ограничением двигательной активности и снижением силы сокращения мышц.

Гипокинезия – это уменьшение подвижности, вызванное характером деятельности, определенным видом работы человека.

Оба этих явления опасны для здоровья, они способствуют возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, ослаблению работы сердца, нарушению обмена веществ, ослаблению мышечного тонуса, износу нервной системы, эндокринных нарушений, а, следовательно, понижается иммунитет, происходит усиление психического напряжения, ослабевают защитные свойства организма, становится низкой работоспособность, вымывается кальций из костей. Всё это может привести к гипертонии, атеросклерозу, сахарному диабету, инфаркту миокарда и другим опасным последствиям [1, с. 28].

Чтобы избежать негативных последствий гиподинамии, необходимо заниматься физической культурой и спортом, чтобы восполнить недостающую нагрузку. Физические упражнения увеличивают плотность костей, повышают координацию мышц, могут снизить вероятность проявления стресса и депрессии, предотвращают быстрое старение организма, повышают выносливость и прочее. Двигательная активность очень важна для нормальной жизнедеятельности. Ведь благодаря ей происходит правильное развитие и взаимодействие внутренних органов, увеличивается сопротивляемость организма к инфекциям, заболеваниям, улучшаются кровообращение, обмен веществ, умственная активность [4, с. 35].

У людей, которые систематически занимаются спортом и физическими упражнениями, наблюдаются некоторые положительные изменения работы организма. Если у человека в среднем сердце имеет 60-70 уд./мин., то у активного, тренирующегося человека – может быть даже менее 40 уд./мин. Это значит, что сердечная мышца работает экономично, то есть, сердце в покое потребляет меньше питательных веществ, а, следовательно, медленнее изнашивается. Но во время упражнений питательных веществ поступает больше, что компенсирует медленный ритм в покое. Это же касается всего организма: у активного человека обмен веществ медленнее обычного, а во время занятий ускоряется. Такой эффект позволяет организму значительно медленнее изнашиваться, а значит – медленнее стареть [3, с. 112].

Как же не стать жертвой пагубного действия гиподинамии и гипокинезии?

Несмотря на занятость работой или учебой, каждому человеку необходимо выделять время для физических упражнений, чтобы поддержать свой жизненный тонус и сохранить здоровье. Нужно еще в раннем возрасте начинать день с зарядки, которая имеет среднюю нагрузку. Такая зарядка тонизирует организм, воспитывает нравственные качества, в частности повышает дисциплину. Помимо утренней зарядки, необходимо делать физкультурную паузу продолжительностью 5-7 минут в течение дня: после учебы или же в перерыве на работе, а также при первых симптомах утомления.

Такая пауза должна повысить работоспособность и содержит:

1. Упражнения для расслабления напряженных мышц и нервных центров.
2. Упражнения, которые тонизируют те мышцы и нервные центры, которые не задействованы в работе.
3. Упражнения для улучшений кровообращения, которые должны улучшить негативное воздействие условий труда на организм.

У разных профессий разные виды физкультурной паузы. Если работа менее энергозатратна, то пауза должна быть интенсивной, а если производственная деятельность имеет большую нагрузку, то упражнения должны быть простыми. Существуют четыре комплекса гимнастики для различных профессиональных групп по В. В. Белановичу.

Первая группа – профессии с высоким нервным напряжением и умственной активностью. Здесь физкультурная пауза должна иметь следующую последовательность: потягивания; упражнения для расслабления мышц рук, туловища; упражнения для ног; далее упражнения для позвоночника; упражнения, усиливающие кровообращение и дыхание; следом упражнения для мышц туловища; и заключительные – на ловкость, координацию движений.

Вторая группа – профессии с высоким нервным напряжением и легким физическим, а также однообразием движений. Последовательность этих упражнений совсем немного отличается от предыдущей: потягивания; упражнения для расслабления мышц рук, туловища; упражнения для мышц туловища; далее упражнения для ног, которые усиливают кровообращение и дыхание; опять упражнения для туловища; завершающее упражнение для улучшения координации движений и концентрации внимания.

Третья группа – профессии со средними нервными и физическими нагрузками, при разнообразиях движениях в процессе работы. Упражнения для этой группы почти не отличаются от предыдущих двух, но акцент делается не на напряжении мышц, а на их расслабление и растягивание.

Четвертая группа – профессии с большими нагрузками. В таком случае необходимо придерживаться последовательности: потягивания с расслаблением мышц рук и туловища, сопровождающиеся глубоким дыханием, после чего стоит отдохнуть 3 минуты; далее растягивание различных групп мышц; упражнения на развитие гибкости позвоночника; махи ногами и руками; завершать упражнениями для рук, ног и туловища [7]. Из этих групп упражнений каждый человек может выбрать подходящие ему и выполнять их.

Помимо этого 3-5 раз в неделю по 30-40 минут желательно заниматься непрерывными физическими упражнениями. В качестве такой нагрузки могут выступать упражнения в тренажерном зале, дома, спортивные игры, бег.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье человека напрямую зависит от его двигательной активности, которую важно и нужно поддерживать. Ведь здоровье – это главная ценность человека, которая обеспечивает гармоничное развитие личности и его работоспособность. А чтобы сохранить эту ценность и приумножить, нужно систематически и организованно заниматься физической культурой и спортом. Ведь еще Гиппократ говорил: «Гим-

настика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Библиографический список

1. Амосов Н.М., Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
2. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
3. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997. – 256 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М.: Советский спорт, 1993. – 48 с.
5. Всемирная организация здравоохранения: ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru/> [15/03/17].
6. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта: ФНЦ ВНИИФК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru> [15/03/17].
7. Физкультурная пауза / Иванченко В.А. // Сайт «Новое в медицине». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medbe.ru/> [15/03/2017].

КОРРЕКТИРОВКА «ПАТТЕРНА» ДВИЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Ерешко Н.А.¹, Гусаров А.В.¹, Бобков Д.Г.²

¹НОУ ВПО «Подольский социально-спортивный институт»,

*²Центр кинезитерапии доктора Бубновского,
г. Подольск*

Аннотация. Использование спортивно-оздоровительных занятий в работе со студентами, имеющими ограниченные физические возможности, в частности поражения опорно-двигательного аппарата (ОДА), в их комплексной реабилитации оказывает восстанавливающее, корригирующее, профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат учащегося.

Ключевые слова: коррективная «паттерна» движения, методика миофасциографии, детский церебральный паралич (ДЦП).

По данным Федеральной службы государственной статистики (2016), количественный состав людей с инвалидностью составляет 12 538 000 человек (8,7 % от общего количества населения нашей страны): 65,3% численности инвалидов составляют лица старше трудоспособного возраста, а 5% (617 000) –

дети до 18 лет. Из общего количества детей-инвалидов только 22,08% способны к обучению, лишь 5,47% могут контролировать свое поведение, а только 28,92%-способны самостоятельно передвигаться, 17,2% могут общаться. Данные Росстата об уровне образования инвалидов показывают, что из 100% опрошенных респондентов в возрасте от 15 до 29 лет полное общее образование имеют только 14,2% человек, 9 классов закончили 33,6% отвечающих, не имеют основного общего образования 19,9 % инвалидов. Получили высшее образование 12,2% опрошенных в возрасте, среднее профессиональное – 18,1%, а начальное профессиональное – 2% инвалидов указанного возраста [5].

Приведенная статистическая информация не поддает сомнению факт, что молодежь с инвалидностью стремится к получению высшего и среднего профессионального образования. И, следовательно, вопрос о физкультурно-оздоровительных занятиях в рамках учебной и внеучебной работы образовательных учреждений, физкультурно-спортивных клубов инвалидов достаточно актуален, так как является частью комплексной реабилитации студента с таким поражением опорно-двигательного аппарата, как церебральный паралич (специальная медицинская группа В).

ДЦП согласно МКБ-10 (Международной классификации болезней) относится к классу болезней нервной системы (G00-G99), которые по данным Минтруда России (форма № 7-Д), являются причиной 20,4% случаев детской инвалидности. Недостаточно активный образ жизни студентов с последствиями церебрального паралича, вызванный большими умственными нагрузками, отсутствием свободного времени, приводит к расстройству функциональных возможностей, регуляторных механизмов их организма, снижению работоспособности, появлению контрактур в суставах, дегенеративным изменениям ОДА, афферентации с ним, гипертонус и т.д. Занятия физической культурой и спортом благотворно воздействуют на физическое развитие, физическую подготовленность и работоспособность, оказывая, таким образом, и профилактическое, и корригирующее влияние на органы и их системы, а также повышают уровень удовлетворенности качеством жизни инвалида.

Физическое, нравственное и духовное развитие человека - достойная цель для молодого человека, при этом спортивные результаты и рекорды - являются всего лишь средством достижения этой цели. Применение упражнений физической культуры лечебной и оздоровительной направленности, занятия кинезитерапией оказывают благотворное, гармоничное воздействие на ОДА в целом. Такая же направленность занятий характерна для групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных клубов инвалидов на занятиях адаптивной физической культурой и спортом (АФК). Среди общих задач которого, направленных на освоение адаптивных спортом, стоит углубленная физическая реабилитация [4].

Предмет исследования: процесс проведения занятий АФК.

Объект исследования: коррекция занятий спортивно-оздоровительных групп АФК с учащимися старших классов, студентами с последствиями ДЦП в условиях физкультурно-спортивного клуба инвалидов «Корсар-Спорт».

Использование элементов легкой атлетики на занятиях АФК, несомненно, развивает навыки, необходимые в беге на различные дистанции, толкании ядра, но так же и формирует определенный “паттерн” движения, присущий этому виду спорта, который выражается в усиленном развитии наиболее часто используемых мышц. Это может привести к усилению вторичных дефектов основного заболевания: морфологические изменения в суставах и позвоночном столбе. К примеру, Ю.В. Верхошанский (1988) в своей работе приводит некоторые мышечные группы, получившие преимущественное развитие у пловцов, борцов и тяжелоатлетов. В процессе реабилитации все упражнения, задействующие различные мышцы, так же имеют свой “паттерн”.

Целью данной работы - корректировка “паттерна” движения в процессе занятий АФК спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

Методы исследования: с развитием научной мысли и новой, инновационной диагностической методики миофасциографии (патент на изобретение № 2424766 «Способ диагностики функционального состояния мышц сегментов позвоночника», правообладатели: Бубновский С.М., Бобков Г.А., Пермяков И.А), появилась возможность “увидеть” паттерн движения, характерный для различных видов спорта, в графической форме и получить его количественные характеристики, показывающие степень функциональной активности скелетной мускулатуры, выраженные в условных единицах. Основываясь на представлении о сегментарном принципе иннервации мышц, миофасциография определяет посегментарное функциональное состояние дериватов миотомов мышечного корсета человека. Данные, полученные с помощью миофасциографии, неоднократно использовались в научных статьях и публикациях [2, 3]. Методика оказалась востребованной не только в спорте, но и при проведении занятий физической культурой лечебной и оздоровительной направленности, в области восстановительной медицины и кинезитерапии.

Гипотеза: применение метода миофасциальной диагностики как средства оперативной корректировки тренировочного занятия спортивно-оздоровительных групп позволяет предотвратить вторичные морфологические изменения в суставах и позвоночном столбе у старшеклассников и студентов с церебральным параличом.

Организация исследования. В исследовании на базе «Физкультурно-спортивного клуба инвалидов “Корсар-Спорт” (Подольск)» участвовало 5 занимающихся СОГ в возрасте 17-20 лет, имеющими диагноз церебральный паралич. В исследовании применялась методика миофасциографии – инновационный метод определения функционального состояния костно-мышечной системы человека, определяющий функциональное состояние мышц, иннервируемых всеми отделами спинного мозга (в том числе паравертебральную мускулатуру). Она представляет результаты исследования в визуальной форме и количественно определяет посегментарное функциональное состояние дериватов миотомов мышечного корсета человека. Методика основана на классическом представлении о сегментарном принципе мышечной иннервации [2].

После основной части тренировочного процесса, занимающимися выполнялось статическое упражнение в течение 5 минут, вызывающее мышечное расслабление, пассивный прогиб, который достигался использованием дополнительной мягкой опоры, устанавливаемой в области крестца и поясничного отдела позвоночника и дополнительной жесткой опоры, устанавливаемой в области пяток: носки на себя; ноги напряжены, коленные чашечки подтянуты; высота опоры и глубина прогиба, регулируются индивидуально; точки опоры – пятки, крестец, поясничный отдел позвоночного столба, область надплечий, задняя поверхность шеи, затылок; руки супинированы в плечевых суставах, грудная клетка «раскрыта»; грудина направлена к подбородку, что растягивает заднюю поверхность шеи.

Методика выполнения упражнения взята из гимнастики йога по методу Б.К.С. Айенгара [1]. Миофасциографические измерения проводились в течение трех месяцев, 2 раза в неделю. В течение тренировочного занятия выполнялось 3 измерения: в начале занятия; после занятия, до и после расслабляющей позы. Результаты исследования занимающихся отображаются наиболее типичными и характерными графическими изображениями. График показывает снижение уровня функциональной активности в тех сегментах позвоночника, где она была выше (CVI – ThI, SI – SII), и, соответственно, увеличение уровня функциональной активности в тех сегментах позвоночника, где она была ранее пониженной (CI – CV, ThII – ThX).

Заключение. Все занимающиеся имели различные виды церебрального паралича, что обуславливало их различное исходное функциональное состояние, и поэтому графики миофасциограмм, полученные до и после выполнения тренировочного занятия, отличаются между собой. Это связано с неодинаковой степенью активации мышц. Однако, сравнивая результаты, сделанные до и после расслабляющей позы, были видны их сходства: какой бы разной ни была функциональная активность мышц – после выполнения позы происходит определенное выравнивание, «сглаживание», приближение мышечного тонуса к возрастным границам нормы. Таким образом, исследуемая статическая поза имеет ряд преимуществ в использовании: проста в применении, не требует дорогостоящего оборудования; есть возможность адаптации позы для любого уровня функциональной готовности и индивидуальных особенностей занимающегося при помощи пластиковых блоков, мягких болстеров, подушек, одеял, подкладываемых под занимающегося и обеспечивающих пассивный прогиб. Для достижения вышеописанного эффекта снижения функциональной активности мышц, иннервируемых всеми отделами спинного мозга, необходимо применять правильные методические рекомендации. Как показало проведенное исследование, введение в тренировочный процесс статических упражнений, способствующих понижению мышечного тонуса, положительным образом сказывается на функциональной активности мышц, иннервируемых всеми отделами спинного мозга.

Библиографический список

1. Айенгар, Г.С. Йога в действии: начальный курс. – М.: НП «Содействие развитию йоги Айенгара в России», 2011. – 120 с.
2. Бобков, Г.А., Пермяков, И.А., Морозов, В.Н., Надинский, О.Ю., Матов, В.В., Назаров, С.Е., Бобков, И.Г. Инновационный метод количественного определения и коррекции функционального состояния миофасциальных меридианов спортсменов // Вестник спортивной науки. – № 4. – 2014. – С. 48-53.
3. Бобков, Г.А., Козловский, А.П., Морозов, В.Н., Бобков, И.Г., Гусаров А.В. Новая парадигма отбора и контроля (коррекции) хода тренировочного процесса в сложно-координационных видах спорта на примере прыжков в воду и прыжках на батуте / Г.А. Бобков, А.П. Козловский, В.Н. Морозов, И.Г. Бобков, А.В. Гусаров // Феномен человека. Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования. – 2014. – №2. – С. 36-41.
4. Гусаров А.В., Ерешко Н.Е., Махов А.С., Клименко С.В. Использование статических упражнений, вызывающих мышечное расслабление при проведении занятий адаптивной физической культурой / А.В. Гусаров, Н.Е. Ерешко, А.С. Махов, С.В. Клименко // Проблемы и перспективы инклюзивного образования в Ивановской области: материалы II науч. конф., 2-3 ноября 2016 г. / Под ред. Е.А. Шмелевой. – Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2016. – С. 15-17.
5. Распределение инвалидов по полу и возрасту. Таблица 1.3. Официальная статистика. Население. // Положение инвалидов: сайт Федеральной службы государственной статистики, 2017. – URL http://www:gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/ (дата обращения: 14.03.2017).

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Жукова М. В.

*ГОУ ВПО Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск*

Аннотация. В статье представлена краткая характеристика развития физических качеств, воспитательного потенциала эстетической гимнастики как средства ведения здорового образа жизни учащейся молодежи. На основании личного опыта предложена новая смешанная категория девочка + девушка, девушка + женщина и девочка, девушка и женщина.

Ключевые слова. Эстетическая гимнастика, вид спорта, гимнастки, категория, развитие, возрастные группы.

Эстетическая гимнастика – это новый вид спорта, который имеет тенденцию к высоким темпам развития. Возрастной диапазон может включать дево-

чек, девушек и женщин от пяти до сорока, а иногда и более лет. Данный вид спорта позволяет привлечь занимающихся к ведению здорового образа жизни, правильному питанию, поддержанию нормального веса тела. Эстетическая гимнастика несет в себе огромный воспитательный потенциал, что позитивно сказывается на формировании личности занимающихся.

Популярность эстетической гимнастики, по мнению ряда авторов, связывается со зрелищностью и эмоциональностью, основанной на танцевальных движениях, использовании музыкального сопровождения, акробатических упражнений и поддержек, которые направлены на создание и передачу художественно-двигательного образа.

Уникальность данного вида спорта основана на интеграции танца, балета, циркового искусства, синхронного плавания, йоги и аэробики, что делает данный вид спорта привлекательным для тех спортсменов, которые уже исчерпали свои возможности в других видах спорта, но при этом имеют, природную гибкость, чувство ритма, минимальную растяжку и огромное желание тренироваться и показывать свое мастерство на соревнованиях различного уровня.

Отмечаем, что, данный вид спорта пользуется популярностью среди студентов любых факультетов и институтов, так как дает возможность формировать красивое телосложение, осанку, развивать пластичность, музыкальность, ритмичность, эмоциональность.

Первоначальное значение эстетической гимнастики – это сохранение здоровья. В правилах соревнований [4] предусмотрено понятие «здоровье», которое направлено на гармоническое сочетание природных особенностей развития женского организма и соблюдение правильных позиций (линии) плеч и бедер, положений опорной ноги, формы движений, соблюдение осанки при выполнении поддержек и др.

Анализ программ подготовки команд девушек по эстетической гимнастике России, Украины и Болгарии показал, что, в основном, команды состоят из бывших «художниц» – девушек, которые много лет занимались художественной гимнастикой, достигли в этом виде спорта своего наивысшего уровня и решили продолжить спортивную карьеру в родственном виде спорта – в эстетической гимнастике. О. Г. Румба [5] отметил такую тенденцию как позитивную для продолжения спортивного совершенствования спортсменок, повышения уровня их здоровья и физической подготовленности. В этом вопросе аналогичного мнения придерживается и главный тренер сборной команды России по художественной гимнастике И. А. Винер, которая всецело поддерживает становление нового вида гимнастики и помогает в его развитии.

Анализ литературных источников показал, что эстетическая гимнастика – это групповой синтетический вид спорта, в котором сочетаются элементы художественной гимнастики, парно-групповой акробатики и танца [1]. По классификации эстетическая гимнастика относится к технико-композиционным видам спорта, в котором спортивное достижение в значимой мере определяется степенью владения и сложностью технических навыков [2, с. 167-168]. Спортивный результат, а тем более рекордное достижение, нельзя рассматривать

лишь как продукт личной деятельности спортсмена, его способностей, а как результат деятельности многих людей, материальные и духовные блага, которыми в данный момент располагает общество, наука, культура и образ жизни [3, С. 43].

Отмечаем, что до начала боевых действий в г. Луганске было несколько команд по эстетической гимнастике, выполнялись разрядные нормативы и присваивались звания кандидата и мастера спорта. Команды формировались из спортсменок одного возраста и одного уровня подготовки. Луганчанки достойно выступали на соревнованиях разного уровня, в том числе и международного: например, в Болгарии на Чемпионате мира представители г. Луганска заняли 8 место по программе «синьорок», а на международных соревнованиях в г. Ростове-на-Дону команда «Валентина» заняла 1 место.

В результате анализа состояния развития эстетической гимнастики в Луганской Народной Республике в послевоенный период было определено, учебно-тренировочный процесс, несмотря на трудности военного времени, продолжается. Основными задачами тренировочной деятельности эстетической гимнастики выступают направленность на поддержание здоровья, общения, приведения организма в тонус и т.д. Так, команда студенток Луганского национального университета имени Тараса Шевченко по эстетической гимнастике «Лидер» состоит из семи человек. В состав команды входят гимнастки от 18 до 30 лет, разного уровня подготовки, различных факультетов и институтов, которые объединены основной идеей повышения своего спортивного мастерства, уровня здоровья и презентации своих возможностей на соревнованиях. В данное время команда готовится к выезду на соревнования в Донецкую Народную Республику в г. Горловку, активно участвует в показательных выступлениях на соревнованиях по другим видам спорта, мероприятиях университета, института и города.

В результате проведения исследовательской работы была предложена новая модель организации занятий эстетической гимнастикой с разными возрастными группами и участие в соревнованиях смешанных категорий (девочка + девушка, девушка + женщина и девочка, девушка и женщина). Особенности экспериментальных занятий заключались в проведении совместных тренировок детей, девушек разного возраста и студенток на основе принципа преемственности. Так, младшее звено изучало новые элементы, образцом для выполнения новых элементов служили старшие девушки, которые многократно повторяют каждый элемент вначале отдельно, а затем в сочетании этих элементов в упражнение. При этом студентки получали практический опыт в подготовке младшего звена к совместному выступлению. Они имели возможность поставить показательное выступление.

В качестве вывода отмечаем, что предложенная в эксперименте смешанная категория дает возможность сплотить разные группы детей «воедино», что улучшает психологический климат в коллективе, дает возможность чувствовать поддержку со стороны старшего или младшего участника спортивной тренировки. Следует отметить, что на данном этапе развития эстетической гимнасти-

ки данные смешанные категории девочка + девушка, девушка + женщина и девочка, девушка и женщина не могут принимать участия в официальных соревнованиях, а могут участвовать только в показательных выступлениях. При этом основной путь развития эстетической гимнастике связан с изменением правил соревнований и пересмотром детских и взрослых категорий, а также создания смешанной группы.

Библиографический список

1. Карпенко Л.А. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики. /Л.А. Карпенко, О.Г. Румба// Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – № 3(61) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010.
2. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.167-168.
3. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – К.: Высшая школа, 1987. – С. 43.
4. Правила соревнований по эстетической гимнастике для детей. Международная федерация эстетической групповой гимнастики (IFAGG). – К., 2012. – С. 37.
5. Румба, О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики [Электронный ресурс] / О.Г. Румба, Л.А. Карпенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 55-59. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/076b072f-f62d-46e5-ab76-506633ad5658>.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

*Заулошнов В.А., Ульянов Д.А.
ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград*

Актуальность. Научные исследования многих авторов позволяет говорить, что на современном этапе развития нашего общества наблюдается снижение показателей здоровья населения. Продолжительность жизни снижается в среднем на 7–9 лет, в результате уменьшается и производственные возможности населения (Г.А. Кураев). Изучая данные различных исследований, мы констатируем, что примерно 10% молодежи имеют достаточный, близкий к нормальному уровень физического состояния и здоровья. Отмечено, что заболевания органов дыхания является важной проблемой здравоохранения. В нашей стране по анализу литературных источников эти заболевания составляют более 30% всей патологии в числе всех заболеваний (Малявин А.Г., 2003; Мокина Н.А., 2003). В настоящее время среди детей и взрослых широко распростра-

нено такое заболевание как бронхиальная астма, к которой часто приводит хронический бронхит. Понижается местный иммунитет бронхов, что уменьшает сопротивляемость к проникновению инфекций. Отмечается, что людям с этими заболеваниями просто необходимы занятия физическими упражнениями. Правильно подобранная программа упражнений, их дозировка сможет дать качественный эффект даже тогда, когда, несмотря на проведенное до этого лечение, сохраняется выраженная одышка, существенно ограничивающая двигательную активность человека.

Цель исследования: изучение эффективности применения физических упражнений для повышения функциональных возможностей и восстановления здоровья студентов, имеющих хронические заболевания органов дыхания.

Исследование проводилось нами в течение 2016 года на базе ВолГУ. В эксперименте принимало участие 38 студентов с хроническими болезнями органов дыхания в возрасте от 17 до 21 года. Студенты были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную по 19 человек. В экспериментальной группе проводилась занятия по специальной программе. В контрольной группе студенты посещали занятия физической культуры на общем потоке. Отличия заключались в том, что в экспериментальной группе со студентами дополнительно проводили степ тренировки и использовали дыхательную гимнастику по Стрельниковой. Перед началом эксперимента статистически достоверных различий по возрасту и степени заболевания выявлено нами не было. Участвующие студенты исследовались перед экспериментом и после него. Полученные данные анализировались преподавателями. Показатели системы дыхания у студентов, имеющих хронические болезни органов дыхания, оценивались с помощью проб Штанге и Генчи.

При оценке студентов используя пробу Штанге мы получили у экспериментальной группы следующие показатели: до эксперимента $42,9 \pm 1,4$ у контрольной группы $43,2 \pm 0,7$, после эксперимента у экспериментальной группы $62,6 \pm 1,2$ у контрольной $44,7 \pm 1,2$.

При пробе Генчи: экспериментальная группа до эксперимента получила результаты равные $17,1 \pm 1,3$, контрольная группа $16,3 \pm 0,5$. После эксперимента экспериментальная группа $25,3 \pm 1,6$, контрольная $17,2 \pm 1,6$.

Полученные данные показали наличие достоверного улучшения функциональных показателей дыхательной системы у экспериментальной группе ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

При проведении занятий физической культурой со студентами имеющих хронические заболевания дыхательной системы применялись различные формы и средства физической культуры: гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, различные подвижные игры, разнообразные формы ходьбы. Лечебное и восстановительное воздействие физических упражнений при хронических заболеваниях дыхательной системы основывается, на возможности произвольной регуляции частоты и глубины дыхания, его задержки и форсирования. Используя специальные статистические и динамические дыхательные упражнения изменяли поверхностное дыхание на более углубленное, укорачивали или удли-

няли фазы вдоха-выдоха, улучшали ритм дыхания, увеличивали вентиляцию легких. Включение средств физической культуры при хронических заболеваниях органа дыхания значительно повысило эффективность и улучшило у студентов работоспособность. Занятия физическими упражнениями и степ тренировок позволили восстановить и улучшить в лучшую сторону показатели здоровья у студентов с хроническими заболеваниями легких.

Зафиксированные результаты у студентов свидетельствуют о повышении функциональных показателей сердечно-сосудистой системы и качественных изменениях функционального состояния скелетно-мышечной системы (тонуса мышц нижних конечностей).

Выводы. Применяя степ тренировки и дыхательную гимнастику Стрельниковой в восстановлении студентов с патологией органов дыхательной системы, мы отметили повышение функциональных показателей дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Достоверное улучшение этого отмечено в экспериментальной группе, а в контрольной группе эти изменения не зафиксированы.

Библиографический список

1. Блюменталь, О.Н. Исследования занимающихся адаптивной физической культурой и спортом. / О.Н. Блюменталь. – Челябинск: УралГУФК, 2002.
2. Васильев, Е. Лечебная физическая культура. / Е. Васильев – Харьков, 1990.
4. Малявин, А.Г. Проблемы медицинской реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания / А.Г. Малявин // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2003. – № 6.
5. Машков, В. Основы лечебной физической культуры. / В. Машков. – М., 1992.
6. Мокина, Н.А. Немедикаментозная терапия бронхиальной астмы у детей. Современное состояние проблемы / Н.А. Мокина // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2003. – № 3.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Захаров А.А. Пономарев И.Е.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье представлены специфика формирования здорового образа жизни студентов с использованием средств физической культуры, спорта и туризма. Определены и подробно описаны составляющие здорового образа жизни. Обозначены причины, почему нынешней студенческой молодежи необходимо использование ценностей и знаний физической культуры и занятия ею.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, студенческая молодежь, физическая культура, спорт, здоровье, формирование здорового образа жизни.

Ещё с древности сложилось так, что здоровье для человека является одним из самых величайших богатств. Испокон веков люди стремились улучшить свое здоровье путем физических упражнений, закаливанием своего тела и духа, очищением своего организма от вреда окружающей среды и не только. Во многом это достигалось благодаря своеобразной совокупности определенных ценностей и знаний, которую мы сейчас называем физической культурой. История человеческой цивилизации хранит в себе множество примеров, когда здоровье тела даже иногда являлось настоящим предметом почитания.

В наше время физическая культура также имеет огромное значение и влияние. Физическая культура и по сей день помогает многим людям «найти себя», сформировать себя как личность и добиваться высоких результатов.

К сожалению, в настоящее время большинство людей не сильно озадачены физическим развитием и поддержанием своего здоровья из-за молниеносного темпа жизни и других причин. Сейчас все меньше и меньше людей тратят хоть какое-то время и силы на занятия спортом и соблюдение здорового образа жизни, а некоторые и вовсе не прилагают никаких усилий. Большой проблемой для современного общества становится то, что основная группа молодежи – студенты – тоже проявляет довольно пассивный интерес и к физической культуре, и к спорту, и к здоровью своего организма в целом. В нынешних условиях современным студентам зачастую просто необходимо вести правильный здоровый образ жизни для поддержания и улучшения своей работоспособности, а также эффективности обучения.

Здоровый образ жизни это целый ряд мероприятий, которые в свою очередь направлены на бережение и укрепление человеческого здоровья и душевного равновесия, улучшения общего самочувствия, а также предотвращение различного рода заболеваний.

Ни для кого не будет открытием, что ведение здорового образа жизни это отнюдь не самое легкое занятие. Для этого требуется выполнять большое количество определенных действий, начиная от банальных занятий физическими упражнениями и заканчивая поддержанием личной гигиены. Многие ученые утверждают, что здоровье людей на 50 % зависит от их образа жизни. Тут можно вспомнить известную цитату Аристотеля: «Мы являемся тем, что постоянно делаем. Совершенство, следовательно, не действие, а привычка».

Необходимо понимать, что здоровый образ жизни формируется далеко не сразу и сам процесс его формирования может занять довольно много времени, ведь для студента это довольно сложный педагогический процесс усвоения определённых ценностей, процесс овладения специализированными знаниями и умениями, переходящими в навыки самостоятельного их применения во внеучебный период. При его формировании нужно обязательно принимать во внимание огромное количество компонентов образа жизни студенческой мо-

лодежи, такие как основные сферы и направления жизнедеятельности студента. Также необходимо помнить о том, что у каждого человека организм индивидуален. Из этого можно сделать вывод, что каждый человек должен придерживаться определенной, во многом подходящей только для него системе поведения и привычек, не исключая тот факт, что некоторые средства достижения здорового образа жизни универсальны.

Во многом здоровый образ жизни достигается благодаря средствам физической культуры.

Основными элементами для формирования здорового образа жизни при помощи физической культуры являются:

1. Практически постоянная двигательная активность (сюда входят систематические занятия любыми видами физических упражнений, спортом, ходьбой или оздоровительным бегом).

2. Личная гигиена.

3. Разумное и не вредящее здоровью использование каких-либо методов закаливания.

4. Умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки).

Многие эксперты не раз доказывали, что регулярные занятия физическими упражнениями способствует не только укреплению и оздоровлению организма, но и способствует улучшению и поддержанию эффективности трудовой деятельности. Нельзя не отметить то, что даже небольшие физические нагрузки, к примеру, продолжительная ходьба или небольшое количество приседаний, могут оказывать положительное влияние на многие функции организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

Однако для наибольшей эффективности рекомендуется заниматься спортом. В большинстве случаев занятие спортом благоприятно воздействует на различные органы и системы, развивает физические качества человека, и, при необходимости, корректирует дефекты телосложения. Как примеры одних из наиболее доступных и полезных для улучшения здоровья видов спорта можно выделить плавание и езду на велосипеде. Плавание отлично подходит для развития мышц рук, плечевого пояса и туловища. Также занятие плаванием неплохо тренирует и мышцы ног. Помимо этого плавание развивает многие внутренние системы органов и, если это требуется, помогает исправить позвоночник. Стоит назвать одну немало важную деталь, что занятие плаванием принесет наибольшую пользу для самого организма только в том случае, если человек будет плавать в чистой природной воде, а не в хлорированной. Если говорить о езде на велосипеде, то данный вид спорта в основном способствует развитию мышц ног. Вдобавок к этому такой вид езды благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, делают их намного более выносливыми к большим нагрузкам. Хотя если обратить внимание на многих профессиональных велосипедистов, то у них также довольно хорошо развиты

группы мышц рук и плеч, так как эти группы часто используются для поворота руля из стороны в сторону и удержания руля для подъема на крутые холмы. К тому же у велоспортсменов довольно сильно натренированы мышцы живота, для наклона тела вперед и удерживания правильного положения во время езды. Как в случае с плаванием, ездить на велосипеде рекомендуется в наиболее естественной среде – на свежем воздухе и подальше от дорог.

Стоит также поговорить и о том, что занятие спортом и физическими упражнениями в целом не будут приносить достаточной пользы или даже смогут причинить вред здоровью, если не будут соблюдаться следующие правила:

1. Необходимо следить за состоянием здоровья. В случае если у человека имеются какие-либо проблемы со здоровьем, то запрещено выполнять определенную физическую нагрузку. Например, если есть нарушения со стороны сердечнососудистой системы, то упражнения требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

2. Как уже оговаривалось ранее, у каждого человека организм индивидуален. Это означает что многим людям, возможно, стоит заниматься специально подобранными для них физическими упражнениями.

3. Не следует заниматься сразу после болезни. Необходимо выдержать определенный период, для того чтобы функции организма восстановились.

Помимо выполнения физических упражнений важным элементом физической культуры для формирования и ведения здорового образа жизни является личная гигиена. Большинство студентов прекрасно осведомлены о значимости поддержания чистоты своего тела и придерживается основных правил гигиены, таких как: необходимо регулярно принимать ванну и другие водные процедуры; мыть голову; следить и поддерживать чистоту полости рта, руки ногтей; менять нательное белье после каждого мытья. Кроме всего перечисленного, нужно помнить ещё и о том, что нельзя использовать предметы личной гигиены других людей, будь то зубная щетка или полотенце.

Очень полезным для студентов и не только способом улучшения здоровья является закаливание. Закаливание представляет собой совокупность различных мероприятий, направленных на укрепление человеческого организма и повышение его сопротивляемости против неблагоприятных факторов внешней среды, а также методы закаливания способствуют улучшению иммунитета. С помощью закаливания человек стремится повысить свой естественный защитный барьер. Прежде чем приступить к закаливанию студент должен знать готов ли его организм к этому или нет. Необходимо удостовериться в отсутствии болезней и хронических заболеваний. Если они имеются, то закаливающие мероприятия либо запрещены, либо строго ограничены. У студента должна быть четкая психологическая установка, уверенность в том, что закаливание пойдет во благо для него, а не во вред. Наиболее распространенными методами закаливания являются: Хождение босиком, баня и сауна, контрастный душ, обливание водой.

Стоит учитывать то, что есть возможность также закалять свой организм при помощи туристической деятельности, так как она включает в себя не толь-

ко серьезные физические нагрузки, но и многие аспекты благодаря которым человек укрепляет и делает устойчивее, здоровее и выносливее свой организм. Помимо этого можно также с уверенностью сказать, что в нынешних реалиях туризм обладает довольно большим социально-культурным потенциалом. Важная роль туризма состоит в воспитании нравственных качеств личности, а также туристическая деятельность может быть использована как один из способов для физического и прикладного воспитания студентов. Стоит учитывать ещё и то, что практически все студенты имеют тягу к некой необычности, приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет эту жажду у молодых людей. С его помощью во время похода они раскрываются совершенно с другой стороны, чем в вузе. Устанавливаются отношения сотрудничества и взаимопонимания. Также улучшается кооперация между студентами, особенно когда речь заходит о применении различной тактики и техники для преодоления разнообразных преград. Одной из важнейших целей туризма всегда являлось спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий, что является очень важной составляющей поддержания здорового образа жизни, как для студентов, так и для общества в целом.

Довольно часто студентам требуется быстро расслабиться для дальнейшей работы. В этом им могут помочь аутогенные тренировки. Аутогенные тренировки – способы устранять нервное напряжение или стресс путем мышечного расслабления. Многие люди, и в особенности студенты могут просто не воспринимать эту важную составляющую физической культуры всерьез, и это большая ошибка. С повседневным ритмом жизни у студента не редко остается мало времени на отдых. Разные способы вызова реакции релаксации, скорее всего, могли бы не только помочь ученикам вузов решить проблемы с отдыхом, но и значительно улучшить психологическое состояние. В качестве примеров аутогенных тренировок можно выделить такие упражнения как «Тяжесть», «Тепло», «Солнечное сплетение», «Сердце» и «Дыхание».

Важно чтобы уже сейчас студенческая молодежь понимала всю необходимость ведения здорового образа жизни, ведь от того насколько хорошо они будут его соблюдать, зависит не только их собственное здоровье на данный момент и в будущем, но и здоровье следующего или даже следующих поколений. Благо для всех нас, методы и средства для поддержания здорового образа жизни уже разработаны и находятся в открытом доступе. Необходимо лишь желание.

Библиографический список

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

3. Белова Н.И., Бурцев С.П., Воробцова Е.А., Мартыненко А.В. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2006. – № 1. – С. 14-15.

4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ

Иванова Т.А., Васильева Е.В.

Донской государственный технический университет,

г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Ознакомление с различными инновациями в спортивной сфере. Исследование нововведений в спорте. Был проделан анализ учебной литературы и теоретических данных.

Ключевые слова: инновации, физическая активность, достижение высших результатов, упрощение.

В современном мире все развивается, усовершенствуется, появляются разнообразные нововведения. Этот прогресс пронизывает все сферы общества и играет огромную роль в нем. Одна из самых важных сфер, в которой инновации занимают важное место – это спорт. Нововведения позволяют качественно улучшить результаты спортсмена, облегчить подготовку к соревнованиям, удобству занимающихся, зрителей и конечно судьям. Цель данной работы: ознакомиться с самыми разными инновациями в спортивной сфере. Задача работы: исследовать нововведения в спорте. Метод исследования – анализ учебной литературы и теоретических данных.

Инновации есть не что иное, как введение в обиход какого-либо устройства с улучшенными показателями, методом маркетинга и организационным моментом в практике. Инновации - это результат умственной работы человека, применение в практике творческих задумок, открытий и идей. Инновацией может послужить какая-либо услуга или товар с усовершенствованным потребительским качеством. Но не все задумки могут считаться инновациями, а только те, которые действительно имеют высокую эффективность действующей системы. Нововведениям в спорте, на сегодняшний день, уделяют огромное внимание. В первую очередь это связано с обстановкой в стране, которая и повлияла на сферу спорта.

Глобализация прямым образом влияет на разработку технологий в спортивной отрасли. Каждый день человек тем или иным образом сталкивается с физической активностью, поэтому спорт стал неотъемлемой частью жизни людей. XXI век – это начало бурного развития спорта на более высоком уровне, в

котором спортивная наука отделяется в самостоятельную дисциплину, вовлекая в себя экспертов из разнообразных отраслей. Для исследования подготовки спортсменов используют новейшие достижения ученых с микроэлектроники до молекулярной биологии.

Ключевым результатом внедрения инноваций в спорт является усовершенствование технической стороны в спорте и достижения все больших высот, которые еще недавно казались невозможными. Для того чтобы результаты у спортсменов были еще лучше, создают индивидуальные тренировочные процессы, в которых объединяются знания, полученные тренерами и спортивными экспертами. Но на сегодняшний день трудность индивидуальной подготовки заключается в отсутствии четкой интеграционной модели, обобщающей достижения в разных сферах научной деятельности. Сегодня тренеры и спортсмены работают в режиме постоянных нововведений. Тренеры для подготовки спортсменов используют самые разные инновации: новые методики подготовки спортсменов, улучшенные материалы для изготовления техники или же более эффективные или удобные изобретения для занятий спортом и т.д.

Рассмотрим некоторые технологические изобретения в спорте, которые значительно упрощают тренировку и делают занятие спортом значительно интереснее:

1. Очки ReconJet – это интерактивные очки, изобретенные специально для тренировок на улице, в которых есть все технические данные современного устройства.

2. iPodNano – удобный аудиоплеер. Это тот случай, когда спорт повлиял на разработку этого устройства, а не наоборот. Компания Apple разработала этот плеер специально для спортсменов, чтобы они имели быстрый доступ к музыке.

3. miCoachSmartBall – футбольный мяч, способный автоматически определить пересечение линии у ворот. miCoachSmartBall от Adidas имеет еще больше функций, и поэтому может помочь футболистам научиться разнообразным ударам.

4. Лазерная футбольная площадка от NIKE – проект, в котором микроавтобус ездит из района в район и создает на любой пустынной местности лазерный вариант футбольной площадки. Его очень легко можно вызвать, нужно только отправить СМС с местом и временем.

5. C-RingDumbbells – это «умные» гантели, которые могут посчитать, сколько вы потратили калорий во время занятия спортом, и, в зависимости от нагрузок, будут светиться специальными цветами.

6. Стартовый пистолет, разработанный швейцарской компанией Omega. Наблюдения показали, что обычный пистолет не может дать спортсменам равные шансы, так как выстрел около старта слышится раньше. Теперь судья дает старт, и одновременно за спинами каждого участника раздается сиг-

нал. Так нет преимущества ни у одного спортсмена. Так же он обладает и другими функциями контроля.

7. Углеродные нанотрубки – это особый материал, который имеет такие свойства, как способность гнуться и выдерживать высокие нагрузки. Именно поэтому стало возможным обеспечить спортсменов особыми лыжами, имеющие особый этап изготовления, в котором используются углеродные нанотрубки.

8. Технология захвата движений – суть этого метода заключается в снятии с человека данных о положении тела до нескольких сот кадров в секунду. На основе этой технологии компания Under Armour разработала костюм для конькобежцев, позволяющий снизить трение с воздухом. Для создания этого костюма инженерам пришлось пронаблюдать, как двигаются спортсмены на катке. Далее ученые сделали оптоволоконные манекены, принявшие позы конькобежцев. Затем на эти манекены по этой технологии «примеряли» костюмы и испытывали их в аэродинамической трубе, чтобы узнать, как различные материалы влияют на трение с воздухом.

Время дает нам понять, что развитие физической культуры и спорта имеет закономерный процесс в жизни человеческого общества. История физической культуры показывает, какие на разных стадиях развития человечества изменения, определенным образом в разных сферах. Ведущие деятели науки, педагоги, врачи на основе своих знаний создают новые системы и методы спорта. Все достоинства инноваций в спорте нельзя перечислить, так как они пронизывают все сферы общества. Ведь благодаря им, спорт становится увлекательным и доступным из-за чего все больше масс людей решают повысить свою физическую культуру. А что, пожалуй, самое главное так это то, что инновации позволяют прийти к еще никому не достигнутых результатов. С помощью инноваций спорт всегда будет развиваться и улучшаться, поэтому интерес к нему будет присутствовать всегда.

Библиографический список

1. Агентство инноваций и развития экономических и социальных проектов. – Режим доступа: <http://www.innoros.ru/news/14/02/3-tekhnologii-olimpiady-v-sochi>.
2. 2013–2014 Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий. – Режим доступа: <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/>.
3. Инновационные технологии в подготовке спортсменов. // Материалы научно-практической конференции. – М., 2013.
4. Руководство Осло // Рекомендации по сбору и анализу данных по инновациям: перевод с английского. – 2-е издание, исправленное. – М., 2010. – С. 31.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРИМЕРЕ ОПЫТА РАБОТЫ В ДГТУ

Казарян А.С., Иванова Ю.А.

Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. На сегодняшний день перед государством и высшими учебными заведениями стоит очень важная и глобальная проблема, такая как укрепить и сохранить здоровье студенческой части населения, а в дальнейшем и всего будущего поколения. Проблема модернизации и рационализации занятий по физической подготовке, укрепление и улучшение здоровья студенческой молодежи была и остается важнейшей государственной проблемой нашего времени.

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс, тренировка, здоровый образ жизни, разнообразие, эффективность.

На сегодняшний день перед государством и высшими учебными заведениями стоит очень важная и глобальная проблема, такая как укрепить и сохранить здоровье студенческой части населения, а в дальнейшем и всего будущего поколения. Проблема модернизации и рационализации занятий по физической подготовке, укрепление и улучшение здоровья студенческой молодежи была и остается важнейшей государственной проблемой нашего времени.

Каждое высшее учебное заведение РО должно стремиться к повышению уровня физического развития и воспитания студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни через флэш-мобы, открытые встречи со знаменитыми спортсменами Ростовской области и тому подобное. И мы должны гордиться, что на сегодняшний день всему миру известны донские спортсмены, которые отстаивали и отстаивают честь нашей Родины. Например, Анна Чичерова уроженка Белой Калитвы (прыжки в высоту), Ульяна Донскова уроженка Каменск-Шахтинский (художественная гимнастика), Наталия Заболотная уроженка Сальска (тяжелая атлетика), Лариса Коробейникова уроженка Ростова-на-Дону (фехтование (рапира)), Юлия Ефимова уроженка Волгодонска (плавание). То есть каждый студент должен на примере одного из знаменитых спортивных деятелей понять и увидеть пользу занятиями физической культурой, спортивной деятельностью. Также следует рассказывать студентам и о параолимпийцах. Мы должны гордиться, что в сборной России по плаванию четыре донских спортсмена - Евгений Зимин из Таганрога, Андрей Неволин-Светов из Шахт, Павел Харагезов из Новочеркасска и Анна Венгеровская из Ростова. И таких спортсменов много, и, не смотря на свои особенности, они добились больших побед и больших достижений.

Теперь стоит поговорить о том, что на сегодняшний день для студентов оказывает большую роль физическая подготовка и занятия физической культу-

рой и спортом. Такие критерии, как научно-технический прогресс, стремительное развитие науки, развитие технологий и большое количество новой информации и новых знаний, необходимых современному студенту, которую он может найти непосредственно в Интернете, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной, но при этом все более насыщенной, интересной, увлекательной и познавательной. И, следовательно, приобретает все большее значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, учебной деятельности, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Физическое воспитание в совокупности с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие студента как личности. Так, например, после учебных занятий студент идет в спортивный зал и занимается физическим трудом, в то время как его мозг отдыхает, а мышцы начинают активизироваться.

Физическая подготовка – это основная составляющая физического воспитания человека. Она предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности. Также занятия физической культурой и спортом у студентов развивают такие личностные черты, как выносливость, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.

Главным критерием физического воспитания являются наиболее важные виды движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, лыжный спорт, преодоление препятствий. С помощью физической подготовки и физических нагрузок у студента развивается умение быстро овладевать новыми видами движений и применять приобретенные навыки на практике и в повседневной жизни.

В ДГТУ на занятиях по физической культуре существует распределение студентов по спортивным отделениям, такие как: учебные спортивные группы по разным видам спортивных занятий (гимнастика, бадминтон, бег, футбол, волейбол, борьба, плавание, легкая атлетика и т.д.) и специальная группа для студентов, страдающих различными заболеваниями по состоянию здоровья. В спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты, которые обладают хорошей физической и спортивной подготовкой и которые готовы и способны углубленно заниматься и совершенствовать свои навыки в определенном виде спорта. Специальная группа по физической культуре состоит из студентов, которые по медицинским показаниям имеют определенные отклонения в здоровье, то есть таким студентам нужно индивидуально разрабатывать курс занятий и правильно распределять нагрузки по их личному самочувствию. На данных занятиях по физической культуре для каждого студента индивидуально разрабатываются преподавателями упражнения и физические нагрузки в зависимости от медицинских противопоказаний и рекомендаций.

Каждый студент - это уже сформировавшаяся личность, у каждого студента свои индивидуальные психические и физиологические особенности, каж-

дый студент уникален по-своему. Поэтому нагрузку и силу воздействия физических упражнений стоит распределять в зависимости от пола, от уровня активности и заинтересованности студента, от уровня знаний, умений и физического развития. Преподаватель должен найти подход к каждому студенту, своевременно обнаружить и помочь преодолеть временные трудности, которые возникли у студента, а также постараться поспособствовать дальнейшему развитию этих способностей и навыков. Преподаватель по физической культуре должен постараться с каждым новым занятием объяснить и дать студенту те знания, которые он еще не получил и не усвоил, а не обучать тому, что студент уже умеет делать самостоятельно, без помощи преподавателя. Нужно попытаться развивать навыки студента, при этом, не теряя его боевого настроя и энтузиазма.

Процесс физического воспитания не имеет смысла и не так важен без сознательной и активной деятельности самих студентов, без их желания и стремления меняться и становиться лучше физически. Физическое воспитание дает положительный результат и оказывает большое влияние только в том случае, когда присутствует заинтересованность и стимул непосредственно и преподавателя, и студента: преподаватель прилагает свои усилия, чтобы научить, а студенты стремятся научиться, овладеть и совершенствовать свои знания и новые знания, полученные на занятиях, также получить и усовершенствовать умения и навыки, овладеть новыми физическими упражнениями.

Преподаватель – это тренер, которые в какой-то степени передает студентам свой опыт, свои знания, свои навыки. Не мало важным является то, что на сегодняшний день в учебную программу ввели два курса по физической культуре, такие как элективный курс по физической культуре, на котором проводятся лекционные занятия, студентам читается курс лекция, а также студенты получают различные задания, такие как подготовка рефератов, презентаций и так далее. И второй курс - это практические занятия по физической культуре, где студенты на практике развивают и совершенствуют свои умения и навыки.

В обязанности преподавателя по физической культуре входит развитие интереса студента к физическим упражнениям, формирование у студентов разумного и сознательного отношения к спорту и занятиям по физической культуре, а также надежный и стойкий интерес к общей цели и конкретным задачам по физическим занятиям. Немало важным является побуждение каждого студента к осознанному контролю и анализу своих действий при занятиях физической культурой, то есть каждый студент должен, проанализировав свои действия, сделать работу над ошибками и исправить те недочеты, которые были выявлены в ходе его занятий.

Преподаватель также должен развить и сформировать у студентов, занимающихся физической культурой, творческое отношение к процессу физического воспитания, добиться того, что студенты проявляли желание, свою инициативу и самостоятельность к физическому процессу, к физическим занятиям. Это способствует достижению высоких результатов на каждом занятии физической культурой самими студентами. Занятия физической культурой очень кро-

потливые, результат ожидается долгое время, но когда студент увидит результат, поймет, что все это он сделал своими руками, своим терпением, своей силой воли, то он не захочет останавливаться на достигнутом, а будет совершенствовать себя и свое тело с каждым днем все больше и больше.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как состояние полного социального, психического и физического благополучия, а не только отсутствия болезни или физической неподготовленности. Если рассматривать это применительно к физическому здоровью – это потенциальные возможности организма человека, обусловленные генотипом и фенотипом; способность к мобилизации функциональных резервов организма и сознания человека; напряжению регуляторных механизмов организма в ответ на нагрузку. Здоровый образ жизни рассматривается «как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, продукт коллективного творчества».

Библиографический список

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов / В.И. Ильинич. – М: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 2003.
3. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 2-7.
4. Режим доступа: <http://webcache.googleusercontent.com>.

РОЛЬ ФИТНЕСА В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОЙ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Калайтанова Д.В., Мануйленко Э.В.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье представлен анализ термина «фитнес». Выделены основные виды фитнеса, охарактеризовано их влияние на организм человека. Рассмотрена категория «фитнес-индустрии» и определена ее роль в современном обществе.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, спорт, фитнес-индустрия.

В настоящее время физическая культура и спорт приобретают массовый характер. Все больше появляется спортивных центров, секций и фитнес-клубов, пользующихся спросом у людей всех возрастов.

Согласно данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), 61% населения России с той или иной периодичностью занима-

ется спортом. При этом наибольшей популярностью у россиян пользуются комплексные занятия физической культурой в тренажерных залах и фитнес-центрах [1].

В связи с этим особенно актуальной становится проблема конкретизации понятия «фитнес» и определения его роли в современной системе физической культуры и спорта.

На сегодняшний день в российской науке не сформулировано общепринятое определение фитнеса. Это связано с тем, что данный термин заимствован из английского языка, и его дословный перевод «fitness – пригодность» не отражает сущность самого явления. Проанализировав ряд отечественных и зарубежных источников, можно выделить два понимания фитнеса:

- 1) как систему физических упражнений оздоровительно-кондиционной направленности;
- 2) как здоровый, физически активный образ жизни и соответствующее ему мировоззрение личности.

Положительный эффект регулярных занятий фитнесом, безусловно, велик. Он выражается в повышении физической силы и выносливости организма, в поддержании спортивной формы, а также в выработке оптимистичного отношения к жизни, психоэмоциональной стабильности и волевой организации человека.

Условно выделяют три вида фитнеса: общий, физический и спортивно-ориентированный [3].

Общий, или вводный фитнес представляет собой начальный этап занятий и подразумевает стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют также термин «положительное здоровье».

Занятия общим фитнесом характеризуются выполнением упражнений низкой интенсивности, ограниченными по амплитуде и напряженности движениями, направленными на общее физическое и двигательное развитие. Как правило, частота занятий общим фитнесом не превышает 2-3 раз в неделю.

Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. По-другому его называют «базовым» фитнесом.

Данный тип фитнеса предполагает регулярные физические нагрузки средней интенсивности, упражнения на растягивание ведущих и слабых отделов опорно-двигательного аппарата, силовые и аэробные упражнения, рациональное питание, а также нормальную реакцию на психические нагрузки, здоровые нормы поведения, разнообразие деятельности и эмоциональный комфорт.

Спортивно-ориентированный фитнес является самым высоким уровнем двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач. Его характерной чертой

является соотношением условий конкретного вида спорта и требований к проявлению соответствующих способностей с возможностями реализации их в процессе занятий фитнесом.

При составлении программы тренировок обязательно необходимо учитывать уровень физической подготовки, возраст, состояние здоровья и образ жизни конкретного человека, так как каждый вид фитнеса имеет свои границы двигательной активности.

Система фитнеса представляет собой «фитнес-индустрию», в которую входят программа действий, организационная форма – «фитнес-клуб», коллектив профессионалов, реализующих конкретную программу действий, профессионально-производственные предприятия и властные структуры, обеспечивающие техническое оснащение системы и правовое регулирование ее деятельности [2].

Особенностью фитнес-индустрии является ее коммерческий характер, который обуславливает ограниченный доступ населения к услугам фитнес-центров. Кроме того, фитнес-индустрия не готовит будущих спортивных чемпионов, а только обеспечивает комфортные занятия физической культурой для тех, кто готов оплачивать свою хорошую физическую форму. В этом смысле фитнес является элементом современной массовой культуры, активно рекламируемым и продаваемым.

Безусловная победа и непреходящая популярность фитнеса обусловлены тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Фитнес не утомляет – многие занимаются им по утрам, до работы, тонизируя свой организм. Наиболее распространенными фитнес-программами являются аэробика, степ-аэробика, пилатес, аквааэробика, йога, сайкл, латина и другие направления, предполагающие, что человек может присоединиться к ним в любой момент независимо от своего уровня подготовки.

Таким образом, фитнес является наиболее популярным направлением физической культуры в современном обществе. Он ассоциируется не только с физическими упражнениями, но и с определенным стилем жизни, привлекательным для современного человека. Фитнес-индустрия позволяет людям прибегнуть к спорту и повысить уровень своего здоровья в комфортных условиях, не требуя при этом много времени и больших усилий. Это обуславливает важнейшую роль фитнеса в современной системе физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wciom.ru/>.
2. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Хоули Э.Т., Френке Б.Д. Оздоровительный фитнес. – М.: Терра-спорт, 2000. – 161 с.

«ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ» КАК ДИСЦИПЛИНА, ФОРМИРУЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ У БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Каплуновская К.А.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ)», г. Таганрог*

Аннотация. В тезисах определено значение дисциплины «Технология проведения спортивно-массовых мероприятий», которая способствуют формированию профессиональных компетенций, необходимых специалисту по физической культуре.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия, студент, учебный процесс, освоение дисциплины, бакалавр.

Спортивно-массовые мероприятия являются неотъемлемой частью процесса физического воспитания, одним из наиболее эффективных средств в образовательном процессе и профессиональной деятельности педагога. Необходимость применения физкультурно-оздоровительных технологий ставит перед ними вопрос о создании качественно обновлённых форм, средств, методов двигательной рекреации, культурной и социальной адаптации. Проведение таких мероприятий даёт возможность студентам показать свою компетентность, почувствовать ответственность, за организацию всех этапов подготовки этого мероприятия [2]. Спортивные мероприятия направлены на гуманизацию спорта, повышают его культурно-воспитательный потенциал; способствуют формированию понятия здорового образа жизни, привлекают к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта; побуждают к творческой деятельности; способствуют гармоничному развитию обучающихся, а также их интеграции, дают возможность удовлетворять потребности в общении [1]. Проведение массовых спортивных мероприятий всегда вызывает положительные эмоции, как у их участников, так и у зрителей.

Спортивно-массовые мероприятия предполагают участие различного контингента участников, проведение их в различных условиях, соответственно, к их организации будут предъявляться специфические требования, в которых специалисту в области физической культуры необходимо хорошо ориентироваться [3]. Работая на любом уровне, он должен обладать навыками организации и проведения мероприятий физкультурно-массового и спортивного характера от школьных соревнований и спортивных праздников до мероприятий масштаба города, района, области.

Необходимые знания, умения и навыки по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий, которые способствуют формированию профессиональных компетенций, необходимых специалисту по физической культуре, бакалавры профиля «Физическая культура» получают на учебных заняти-

ях по дисциплине «Технология проведения спортивно-массовых мероприятий», цель которой подготовить их к:

- педагогической деятельности;
- тренировочной деятельности в избранном виде спорта;
- рекреационной деятельности с различными категориями населения;
- организационно-управленческой деятельности по проведению физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- самообучению и непрерывному профессиональному самосовершенствованию.

По окончании изучения курса дисциплины у студентов должны быть сформированы знания об основах методике организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, требованиях, предъявляемых к технической документации, видах и способах проведения соревнований, правилах проведения спортивных соревнований.

Умения, которые приобретает бакалавр в результате освоения дисциплины, позволят ему применять изученные методики в практической деятельности, помогут в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий, в осуществлении судейства спортивных соревнований в соответствии с правилами по виду спорта.

Дисциплина «Технология проведения спортивно-массовых мероприятий» формирует у бакалавров навыки использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога как организатора и судьи.

Знания по истории физической культуры и спорту, основам теории и методике физической культуры и спорта, по технике безопасности в физкультурной и спортивной практике позволит наиболее эффективно и успешно освоить эту дисциплину.

Учебная работа по дисциплине «Технология проведения спортивно-массовых мероприятий» в Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)» проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов. На лекционных занятиях рассматриваются вопросы о значении спортивно-массовых мероприятий, их роли в тренировочном процессе, планирование, организация, проведение, судейство, анализ спортивно-массовых мероприятий (СММ), документация и другие. На практических занятиях проходит непосредственная подготовка по организации и проведению СММ. Таким образом, на занятиях решаются задачи по формированию у студентов знаний, умений, навыков по организации и проведению массовых физкультурно-спортивных мероприятий, необходимых для успешной педагогической деятельности, а так же по определению и проведению контроля уровня физической подготовленности учащихся. На занятиях по дисциплине «Технология проведения спортивно-массовых мероприятий» большое внимание уделяется умению правильно говорить. Самостоятельная работа студентов предполагает, изучение различных литературных источников по темам и подготовку к проведению запланированных мероприятий.

Творческие проекты, которые являются одной из форм контроля, студенты демонстрируют в образовательных учреждениях города Таганрога, а также в Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)».

При выполнении студентами практических заданий, подготовке и исполнении творческих проектов, устных опросах и т. д. студенты учатся:

правильно подбирать средства и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий;

планировать проведение соревнований, позволяющих повысить интерес их участников к физической культуре и спорту, приобщая, таким образом, к здоровому стилю жизни;

организовать массовые зрелищные состязания, доступные для понимания и их участникам, и зрителям.

В рамках дисциплины организована творческая группа из числа бакалавров физической культуры, которая тесно сотрудничает как с муниципальными общеобразовательными учреждениями города, так и с государственным казённым общеобразовательным учреждением специальной школой № 19. Этим студентов отличает самостоятельность мышления, у них лучше развивается память, творческое воображение, появляется уверенность в себе.

Библиографический список

1. Гойхман, О. Я. Организация и проведение мероприятий: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2008.

2. Лемер С. Искусство организации мероприятий: стоит только начать. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

3. Шумович А. В. Великолепные мероприятия: технология и практика event management – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2007.

ВОРКАУТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ФИТНЕС-ДВИЖЕНИЯ ИЛИ ЛУЧШИЙ СПОСОБ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

Капустин М.А., Монастырская А.А.

Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону.

Аннотация. Решив заняться воркаутом, необходимо выяснить для себя два момента. Это тип вашего телосложения и уровень физической подготовки, и исходя из этого, действовать. Основу воркаута составляют базовые упражнения и основные элементы. Нужно тщательно отработать технику в базовых упражнениях и постоянно следить за своим самочувствием.

Ключевые слова: воркаут, базовые упражнения, основные элементы, техника выполнения.

Чтобы стать сильным и красивым, вовсе не обязательно ходить в клубы и заниматься на сложных тренажёрах. Достичь совершенства можно и на улич-

ной спортплощадке. Тренируясь на свежем воздухе, мы заставляем наше тело работать по-новому, втягивая в работу все мышцы тела. В свою очередь, это аккумулирует дополнительную силу в мышцах, легких и сердце. Многие эксперты утверждают, что тренировка на улице гораздо лучше для повышения уровня общей физической подготовки (ОФП).

Решив заняться воркаутом, необходимо выяснить для себя два момента. Это тип вашего телосложения и уровень физической подготовки, и исходя из этого, действовать.

Деление по типу телосложения:

- при явно выраженной худобе следует начать лучше питаться - для увеличения веса и энергии. Но при этом желательно проводить ежедневные часовые тренировки;

- для людей с нормальным телосложением необходимо придерживаться диеты – убрать из рациона фастфуда и жирную пищу. Заниматься можно по 1,5 часа в день;

- людям, имеющим лишний вес, параллельно с минимальными нагрузками, следует ограничивать себя в питании. Не стоит употреблять жирное, мучное, сладкое. Переключитесь на полезную и не столь калорийную пищу. Часа занятий в день воркаутом для начинающих будет достаточно.

Деление по уровню спортивной подготовки:

- неумеющим подтягиваться на турнике вообще, следует начать с упражнений дома. Отжимания от пола и поднятия гирь на первом этапе будет достаточно. После того, как появятся первые результаты, и вы сможете хотя бы пару раз подтянуться с рывком, можно выходить на улицу и начинать тренировки воркаутом;

- для середнячков, подтягивающихся не более трех раз и тех рывковых, можно начинать сразу с тренировки на улице. Наблюдайте, какие упражнения делают ребята и старайтесь их повторить. Занятия проводить рекомендовано ежедневно по 1,5 часа;

- для тех, кто подтягивается правильно более трех раз, проблем вообще не существует. Им можно вписаться в команду по воркаут стрит сразу и равняться на них, идти к своей цели.

Так с чего начать воркаут? Конечно же, с настроя. Четко прорисовав для себя конкретную цель, следует к ней продвигаться небольшими шагами. Поставьте для себя задачу: через пару месяцев уметь подтягиваться не 5, а 10 раз, и выполняйте ее. В воркауте для начинающих необходимо уяснить одну истину: тренировки должны проходить практически ежедневно по 1,5 часа. Не стоит сильно перегружать себя, иначе это может закончиться плохо.

Основу воркаута составляют базовые упражнения:

1. **Отжимания от земли / пола (pushup)**– упражнение на повторение: принимается упор лёжа на полу; после, согнув руки в локтях, опускается тело до параллели с полом; затем, полностью разогнув руки, возвращается тело в исходное положение.

2. **Отжимания на брусьях (dips)** – для качественного исполнения необходимо избегать маховых и рывковых движений корпуса, при поднятии вверх –

полностью разгибать руки в локтях, а при опускании – сгибать руки в локтях до 90 градусов, или менее, корпус должен подниматься и опускаться в вертикальном положении, без наклона туловища вперед.

3. **Подтягивания на перекладине (pullup)** – силовое упражнение на повторение; при качественном исполнении подбородок необходимо поднимать выше перекладины, при опускании корпуса вниз – полностью разгибать руки в локтях, не допускать маховые и рывковые движения корпуса.

4. **Выходы на одну и две руки на перекладине (muscleup)** – также силовое упражнение на повторение; для качественного исполнения необходимо при поднятии корпуса вверх над перекладиной и опускании полностью разгибать руки в локтях, избегать маховых и рывковых движений.

5. **Передний вис** (горизонтальный вис спереди) – статическое упражнение, которое выполняется на турнике, кольцах, брусках, горизонтальной трубе и т.д. Заключается в том, что спортсмен должен удержать свое тело параллельно полу, держась руками за перекладину. Можно усложнить упражнение: держаться одной рукой, совершать подтягивания в таком положении, совершать боковые вращения.

6. **Приседания** – являются базовым упражнением для нижней части тела, включают в работу: мышцы ног, в меньшей степени мышцы брюшного пресса. Есть масса всевозможных вариаций выполнения приседаний. Сюда входят как классические приседания с собственным весом, так и приседания с дополнительным отягощением. Также можно выполнять приседания на одной ноге - это будет самым лучшим вариантом для воркаутера. Для тех, кто любит бег или велоспорт, приседания можно выполнять по желанию.

Также в силовой части воркаута существует ещё множество разновидностей выполнения упражнений, которые изобретают сами участники данного направления. Все упражнения выполняются на трубах, турниках, брусках, полу, шведских стенках, рукоходах (кольцевой, криволинейный, изогнутый), перекладинах разной высоты, лавках для пресса и других возможных приспособлениях.

Низкий уровень физической подготовки не помеха для занятий стрит воркаутом. Все равно новичку придется начинать не с разучивания сложных трюков, а с отработки основных элементов. Начинайте свои тренировки с самого простого. Если вы не можете отжиматься на брусках, то начните с отжиманий от пола. Хорошим результатом будет порог за 25–30 раз. После этого вы с уверенностью можете приступить к традиционным отжиманиям на брусках. Что касается подтягиваний, то начать можно с низких (разноуровневых) турников или просто подтягиваться на брусках, опираясь ногами в землю под углом. Дойдя хотя бы до 15 раз, можно уже переходить на турники и пробовать подтягиваться на них. Также очень важно качать пресс, он работает при выполнении статических упражнений и элементов. Хорошо прокачанный пресс служит хорошей защитой всех внутренних органов, да и просто для красивой фигуры он

необходим. Здесь сложностей не должно возникнуть. Качать пресс можно вполне и в домашних условиях, тут подойдут обычные скручивания. Но, пожалуй, самое эффективное упражнение для пресса – это подъёмы ног в висе к перекладине. Это упражнение отлично воздействует на весь пресс и особенно активно прокачивается нижняя его часть (как известно, её тяжелее всего прокачать).

Перед началом фитнес-тренировки нужно разогреть мышцы и суставы, выполнив разминку. Можно использовать стандартные разминочные движения: наклоны и повороты туловища, махи ногами, вращения кистями, плечами, тазом, стопами. Нужно разогреть и размять все тело, уделив особое внимание рукам и плечевому поясу. В конце тренинга выполняется заминка, расслабляющая напряженные мускулы. Здесь стоит сделать акцент на растягивающих упражнениях.

Самое главное при выполнении любого упражнения – это правильная техника. Именно поэтому (особенно по началу) не следует гнаться за количеством повторений. Вместо этого - сконцентрируйте всё своё внимание на контроле техники исполнения и на максимизации амплитуды движения. Помните, что прогресс приходит не сразу, но обеспечивается регулярными тренировками!

В тренировку воркаутера входят статические и динамические движения. Сложнейшие элементы, исполняемые мастерами воркаута на турнике, базируются на нескольких основных элементах. В первую очередь новичок должен освоить следующие элементы воркаута: «Флажок» (humanflag), «Ласточка» (горизонтальный вис сзади), «Планш» (горизонт), «Стойка на руках», «Офицерский выход», «Спичаг», «Подтягивание на одной руке», «Походка бога» и т.д.

Воркаутер должен быть одет по погоде. Поскольку тренироваться придется и знойным летом, и в прохладное время года, в комплект одежды для занятий уличным фитнесом должны входить борцовки, футболки, шорты, спортивные штаны, свитшоты. Девушкам можно добавить лосины, майки, топики. Обуваются воркаутеры в удобные кроссовки с элементами, гасящими удар при приземлении. Голову защищают кепками (от солнца) и шапочками (от холода). Чтобы интенсивные физические нагрузки не навредили здоровью, фитнес-тренировки нужно сочетать с правильным питанием. Упражняясь на турнике и брусьях, поклонник ЗОЖ сильно нагружает руки. Организм воркаутера должен дополнительно получать коллаген, хондроитин и глюкозамин – соединения, способствующие восстановлению структуры хрящевой ткани. Для укрепления суставов рекомендуется употреблять желе, холодец, твердые сорта сыра, рыбу, мясо, курицу, морскую капусту.

Выполняя базовые упражнения, Вы подготовите свой организм к более сложным испытаниям. Никогда не бегите впереди поезда! Помните, что мастерами становятся не за год и не за два. Тщательно отработайте технику в базовых упражнениях. Постоянно следите за своим самочувствием. Если Вы почувствовали какое либо недомогание, слабость или боль - немедленно прекра-

тите тренировку. Учитесь адекватно реагировать на реакции Вашего организма. Анализируйте свое самочувствие до тренировки, во время тренировки и после тренировки.

Библиографический список

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей. Издание 7-е стереотип. – М.: Советский спорт, 2013. – 348 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – С. 58.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с. – (Высшее образование).
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, 2001.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ АСПЕКТОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Катичева М.Э., Попова М.В.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Рассматриваемые в данной работе исследования раскрывают определяющие приоритеты здорового образа жизни современной молодежи. На основании анализа источников можно определить, что двигательная активность занимает в вопросах здорового образа жизни одну из системообразующих позиций.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физические упражнения, двигательная активность, здоровье.

Само определение "здоровый образ жизни – ЗОЖ" содержит в себе несколько аспектов, которые делают нашу жизнь по-настоящему полноценной. Во-первых, это душевное здоровье, то есть жизнь в согласии с самим собой и своими представлениями об окружающем мире [1, с. 27]. Во-вторых, правильный рацион. В-третьих, соблюдение правил гигиены. И, в-четвертых, регулярные физические нагрузки. Внедрить эти понятия в свою жизнь и следовать им должен стремиться каждый человек. И, если перестать раздражаться без особых поводов, а умеренное питание и регулярные физические нагрузки сделать постоянными в течение своей жизни – значимый шаг к оздоровлению организма в целом можно считать выполненным.

Важность занятий физическими упражнениями трудно переоценить, так как регулярное их выполнение приводит организм в гармоничное состояние, в котором умственные и физические нагрузки идеально сбалансированы. Именно поэтому физическая культура является основной составляющей здорового образа жизни индивидуума.

«В здоровом теле – здоровый дух». Истина этого крылатого выражения неоспорима, так как, напрягая и расслабляя мышцы тела, организм, испытывая стресс от нагрузки, выделяет и накапливает особый белок, наличие которого сигнализирует мозгу о выделении гормонов серотонина и дофамина. Эти гормоны ускоряют процесс передачи нервных импульсов от нейрона к нейрону, что в свою очередь улучшает взаимодействие всех органов и систем человеческого организма. Чтобы компенсировать стрессовое состояние, мозг одновременно выделяет еще и «гормоны радости» – эндорфины, которые минимизируют боль в мышцах и дают легкое ощущение эйфории. Вот почему после тренировок повышается настроение!

Регулярные занятия физкультурой, а значит и тренировки мышц и внутренних органов воздействием (напряжением, движением) приучают организм к внешним воздействиям и адекватной реакции нервной системы. Процессы саморегуляции и восстановления протекают активнее. Тренированный человек легче справляется с беспокойством, раздражением и чувством страха. Такому организму под силу справиться не только со стрессами, но и со многими болезнями. А если они и возникают, то выздоровление наступает быстрее, чем у людей с пониженным жизненным тонусом.

Исследования медиков подтверждают, что физически активные люди меньше подвержены возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии (повышенное давление), сахарного диабета, психическим расстройствам различного происхождения. В то же время у таких людей качество жизни значительно выше – они активны, выносливы, в хорошей физической форме, контролируют свой вес, оптимистично воспринимают окружающую действительность [5, с. 111].

Любой вид физической нагрузки человека ускоряет процессы метаболизма, т.е. обменные процессы в организме, в первую очередь в клетках мышц, и, следовательно, увеличивается объем кислорода и питательных веществ, поступающих в клетки. Соответственно физической нагрузке любой эффективности повышается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, и в результате – в тканях организма повышается газообмен, происходит насыщение кислородом и питательными веществами, то есть повышается уровень внутренней энергии. Делая зарядку – отдавая энергию, человек одновременно заряжается ею же! Активация клеточного метаболизма сопровождается не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток при помощи легких - вместе с выдыхаемым воздухом, через кожу – процесс потоотделения, а также наблюдаются учащенное сердцебиение и дыхание, что

обеспечивает естественную защиту организма от перегревания при выраженной физической активности.

Какая же физическая активность является наиболее оптимальной для взрослого человека? Врачи утверждают, чтобы поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии достаточно и получаса занятий активными физическими упражнениями, улучшающими поступление кислорода в организм – три-четыре раза в неделю, а также занятий, укрепляющих разные группы мышцы – 2-3 раза в неделю. Не следует забывать и о ежедневной утренней гимнастике.

Если остановиться на минимальной физической нагрузке, позволяющей человеку сохранять или укреплять свое здоровье, то она может быть достигнута за счет обычной ходьбы, бега, подвижных игр, занятий спортом или танцами 2-3 раза в неделю или же за счет регулярного выполнения несложных гимнастических упражнений – ежедневной зарядки.

Самыми распространенными видами активных физических упражнений являются:

- интенсивная (быстрая) ходьба,
- бег трусцой,
- занятия танцами, плаванием, теннисом,
- катание на коньках, лыжах, велосипеде,
- занятия на тренажерах.

Таким образом, физическая культура каждого человека и общества в целом представляет собой базу для формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который является не только основой хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и средством оздоровления нации, ключом к решению многих социальных проблем современного общества.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Елизарова, Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валева, Т.С. Гарасева. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 416 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Киреев В.С., Ким В.О.
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности. Весь спектр таких задач осуществим, только если наряду с профессиональными юридическими знаниями, сотрудник полиции обладает навыками боевых приемов борьбы и высоким уровнем физической подготовки. Из этого следует, что физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России является неотъемлемой частью подготовки высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел Российской Федерации.

Ключевые слова: сотрудник ОВД, подразделения полиции, курсанты образовательных организаций системы МВД России, вновь прием на службу, межпредметные связи, современные технические средства, комплексный подход.

На данном этапе развития общества, науки и техники к правоохранительным органам предъявляются качественно новые требования по исполнению своих обязанностей. Органы внутренних дел не стали исключением, так наряду с профессиональными знаниями и умениями, сотруднику полиции необходимо обладать высоким уровнем физической подготовки для осуществления задач связанных с пресечением преступлений и административных правонарушений; доставлением в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения; задержания лиц для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции [1].

В продолжение ранее сказанному стоит обратить внимание на то, что физической и психологической подготовке граждан поступающих на службу в органы внутренних дел на данный период времени уделяется большое внимание. Физическая подготовка сотрудника – это одно из основных качеств, которое должно постоянно развиваться и совершенствоваться [2]. Физическая подготовка складывается из таких структурных элементов, как боевые приемы борьбы, различные виды единоборств, силовые и беговые нормативы, СКУ и т.д. Все это направлено на определенные цели, а именно:

1) формирование практически знаний, умений и навыков подготовки в развитии и поддержании на должном уровне профессионально важных физических качеств;

2) совершенствование практических умений и навыков самозащиты и обеспечения личной безопасности при пресечении противоправных действий, а также умений и навыков, гарантирующих правомерное применение физической силы, специальных средств, и огнестрельного оружия;

3) развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность [3].

Поэтому проблема подготовки курсантов образовательных организаций МВД России является на сегодняшний день, как никогда актуальной. В контексте развития технологий преступность также не дремлет, на сегодняшний день участились случаи применения правонарушителями современных технических средств, а также холодного и огнестрельного оружия. Согласно официальной статистике за август 2016 года [4] из общего количества зарегистрированных правонарушений, а это 1 480 561, преступления особой тяжести составляют 73 649, тяжкие 245 520, террористического характера 1 633, экстремистской направленности 1 006, незаконным оборотом оружия 19 387. В процентном соотношении их сумма составляет 23,04% от общего числа зарегистрированных правонарушений где, так или иначе, применялись технические средства, холодное или огнестрельное оружие. Исходя, из приведенной статистики следует, что деятельность сотрудников полиции проходит в обстановке воздействия целой совокупности факторов, которые не встречаются в повседневной жизни людей, и характеризуются сильным физическим, эмоциональным и нервным напряжением. Из этого следует, что методика подготовки курсантов образовательных организаций МВД России должна быть максимально эффективной и соответствовать требованиям нового времени.

Одним из путей совершенствования форм организации обучения такой дисциплине, как «Физическая подготовка», является комплексный подход к методике преподавания, который требует реализации межпредметных связей, и соответствующей организации учебного процесса. О различных концепциях и методах преподавания этой дисциплины писал В.П. Вдовиченко [4]. Он отмечал, что в образовательных организациях Министерства внутренних дел физическая подготовка должна осуществляться на основе глубокого объединения в рамках единой структурно-логической системы обучения. При этом в процессе физической подготовки должны активно реализовываться знания, умения и навыки, полученные обучающимися по мере освоения этой дисциплины. В условиях нехватки времени порядок обучения должен иметь ориентацию на профессиональную подготовленность курсантов и слушателей. Это означает, что одним из основных требований подготовки специалиста является целенаправленный образовательный процесс, ориентированный на развитие у курсантов и слушателей навыков, связанных с характером предстоящей профессиональной деятельности. Поэтому одной из основных целей физической подготовки как неотъемлемой части профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел является уменьшение негативного влияния их служебной деятельности и обеспечения физической готовности для действий в обычных, а

самое главное, экстремальных условиях, когда требуется молниеносная скорость принятия решений, наряду с «железным» спокойствием и выдержкой [5].

На наш взгляд, главнейшее значение имеет совершенствование профессиональных и психофизических качеств, навыков, а также двигательных умений у курсантов путем использования методов физической подготовки и специальных средств. Совершенствование системы физической подготовки должно достигаться способом подбора максимально эффективных средств и методов для повышения профессиональной готовности курсантов вузов МВД России для действий в экстремальных условиях.

Библиографический список

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ).

2. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О полиции" (с изм. и доп., вступ. в силу с 04.07.2016).

3. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 252 с.

4. Короткова О.В., Пугачева Н.Б. Здоровьеформирующее образование: опыт, проблемы, прогнозы // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2011. – № 18. – С. 109-125.

5. Тациян А.А., Кочубей А.Г. Тактика греко-римской борьбы: теория конфликтной деятельности // Научно-теоретический и информационно-методический журнал «Юрист-Правоведь». – 2011. – № 3 (46). – С. 25–30.

НАДЕЖНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ У ТЕННИСИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Климченко В.В., Дмитренко Л.А.

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар*

Аннотация. В статье выявлены особенности содержания игровой деятельности у теннисистов массовых разрядов, определены основные направления и средства их технической и тактической подготовки.

Ключевые слова: настольный теннис, спортсмены массовых разрядов, тактика игры, соревновательная деятельность.

Настольный теннис, как и любой вид спорта, интенсивно развивается и это связано с повышением зрелищности игры. Происходит модернизация правил, появляется новый инвентарь и оборудование, которые позволяют делать каждый розыгрыш мяча более напряженным и интересным. Чтобы воспитать

квалифицированного игрока в настольный теннис понадобится много усилий, желаний и мотивации для занятий. Нужны годы тренировок, чтобы достичь высокого уровня игры.

Одна из первостепенных задач на начальном этапе обучения настольному теннису связана с формированием базовых элементов техники, на основе которых будет строиться последующая двигательная подготовка. Следующим важным шагом в формировании игровой подготовленности спортсмена является обучение применению двигательных действий, характерных для настольного тенниса в игре на счет. Эта работа очень длительна, и требует затраты больших ресурсов как со стороны тренера, так и со стороны спортсмена. Совершенствование атакующих действий идет на протяжении всей карьеры спортсмена. Настольный теннис, как и другие виды индивидуальных спортивных игр, состоит из сложных и разнообразных последовательностей движений, поэтому в соревновательной деятельности лишь, отчасти можно применять заранее отработанные тактические схемы [1].

Успех в настольном теннисе основывается на надежном и эффективном исполнении ударов и подач. Сложность реализации ударов связана с тем, что как только спортсмен принял решение выполнить конкретный удар, он должен начать и закончить игровое движение в строго определенное время, связанное с особенностями полета мяча (синхронизация удара). Успеха добивается спортсмен, который может быстрее и лучше приспособливаться к постоянно меняющимся условиям игры и владеет надежной техникой игры.

Цель исследования – на основе анализа соревновательной деятельности определить направленность технической и тактической подготовки игроков массовых разрядов в настольном теннисе.

Задачи исследования:

1. Изучить надежность, эффективность и разносторонность, игровых действий у теннисистов массовых разрядов в условиях соревновательной деятельности.
2. Выявить положительные и отрицательные стороны их технико-тактической подготовленности.

Исходные данные соревновательной деятельности были получены на основе просмотра видеозаписи соревнований, в которых участвовали теннисисты, имеющие 2 и 3 разряды. Все результаты наблюдений заносились и регистрировались в специальных протоколах, где записывались количество выполненных в ходе розыгрыша очка ударов, способ удара и результат его выполнения.

Определялись следующие характеристики игровой деятельности спортсменов:

1. Разносторонность технических действий, как количество, которое приходится на прием подачи, промежуточные действия, атакующие действия и защитные действия из средней зоны, выраженные в процентах.
2. Эффективность технических действий (отношение количества ударов, которые привели к чистому выигрышу, к общему количеству этих ударов за партию, выраженное в процентах).

3. Надежность (стабильность) технических действий (отношение числа ударов, выполненных без ошибок, к общему количеству этих ударов за партию).

Результаты обработки полученных данных наблюдения за соревновательной деятельностью теннисистов массовых разрядов представлены в таблице 1.

Самым надежным и распространенным способом приема подачи у игроков данной квалификации является удар срезкой, который также на данном этапе подготовки достаточно эффективен, так как в 34% случаев приносит выигрышные очки. Эпизодически прием подачи осуществляется откидкой или атакующим действием. В последнем случае спортсмены ошибаются в половине ударов, но и в половине из них выигрывают очки.

Промежуточные действия применяются для подготовки своей атаки или приема атаки соперника. В качестве промежуточных действий теннисисты чаще выбирают выполнение срезки слева и подставки справа. Эти действия у них достаточно надежны и иногда вынуждают соперника ошибаться. Проведенный анализ показал, что теннисистами массовых разрядов практически не применяется подставка слева. Это указывает на то, что они не атакуют ударами справа по прямой и не атакуют слева. Также ими редко применяются удары накатами.

Таблица 1 – Характеристики соревновательной деятельности теннисистов массовых разрядов

Технические приемы		Надежность	Эффективность	Разносторонность
Прием подачи	срезка	88,5	34,5	19
	откидка	75	25	3
	активный прием	50	50	3
Промежуточные действия	срезка справа	75	0	3
	срезка слева	75	12	6
	подставка справа	72,7	9	8
	подставка слева	50	0	1,5
	накат справа	0	0	1
	накат слева	30	30	2,5
Атакующие действия	топ-спин справа	61	28	27
	топ-спин слева	30	30	2,5
	удар справа	60	20	7
	удар слева	100	0	3
Защитные действия из средней зоны		88	16	13,5

Практически треть всех ударов приходится на топ-спин справа, который достаточно эффективен, а его надежность выше средней. Эпизодически теннисисты атакуют ударами слева и топ-спином слева. У первого надежность средняя, а у второго низкая. Эффективность топ-спина слева высокая.

Достаточно большое количество технических действий 13,5% приходится на удары из средней зоны стола. Они имеют высокую надежность и среднюю эффективность.

Заключение. Проведенный анализ соревновательной деятельности теннисистов 2 и 3 разрядов показал, что в целом общая схема игры у них приближается к тактике квалифицированных игроков, однако выявлено отставание по ряду параметров. Теннисисты массовых разрядов плохо владеют активным приемом подачи и не используют тактику контратаки после приема подачи. Они практически не используют атаку справа по прямой и недостаточно надежно владеют топ-спином слева.

Библиографический список

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Литвинова С.В., Колесникова Е.А., Дудка Г.Н. и др. – Краснодар, 2012. – 124 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Клопот Е.А., Мануйленко Э.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: в статье проводится анализ динамики главных показателей развития физической культуры и спорта в Ростовской области, а также изучаются результаты их сравнительного анализа.

Ключевые слова: физическая культура, функции, спорт, динамика, развитие, Ростовская область.

Важнейшей функцией любой современной державы выступает поддержка высокого уровня в области здравоохранения, который предполагает гармоничную и бесперебойную работу разнообразных органов по увеличению средней продолжительности жизни населения, а также улучшению её качества.

Несомненным является тот факт, что главной целью каждого государства является благосостояние людей, населяющих его территорию, а это проявляется в организации удобного и подходящего для комфортной и продолжительной здоровой жизни граждан и подразумевает естественное протекание всех демографических сдвигов.

Поэтому немаловажным аспектом по стимулированию человеческих возможностей и улучшению благосостояния нации выступает улучшение работы органов физического воспитания и формирование таких условий по способствованию развитию физической совершенности населения. Для улучшения показательных характеристик физической культуры общества нашей страны нужно привлекать их к регулярным тренировкам и изучению теоретических основ физической культуры и спорта (главным образом, молодежь), увеличивать единичную проходимость спортивных объектов не только для здоровых людей, но

и для людей с ограниченными возможностями, приумножать конкурентные способности российского спорта, организовывать нужные условия для мероприятий в области спорта, а также оборудовать различные физкультурные и оздоровительные объекты новейшим спортивным инвентарём и оборудованием.

Чтобы выполнить анализ динамики физической культуры и спорта в Ростовской области, нужно изучить тенденции изменения таких показателей: число занимающихся физической культурой и спортом; число спортивных сооружений; количество средств, выделяемых на финансирование спорта; удельный вес услуг, оказанных в сфере физической культуры и спорта, в совокупном объеме платных услуг, оказанных населению.

По данным, взятым с Росстата, о численности состоящих в спортивных секциях и группах Ростовской области, а также совокупной численности людей, занимающихся в спортивных секциях, в целом по стране (футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, настольный теннис, шахматы, спортивный туризм, спортивная гимнастика, хоккей) за 2013–2016 годы, составим график, отражающий интересующую нас динамику (рис. 1). [3, 6]

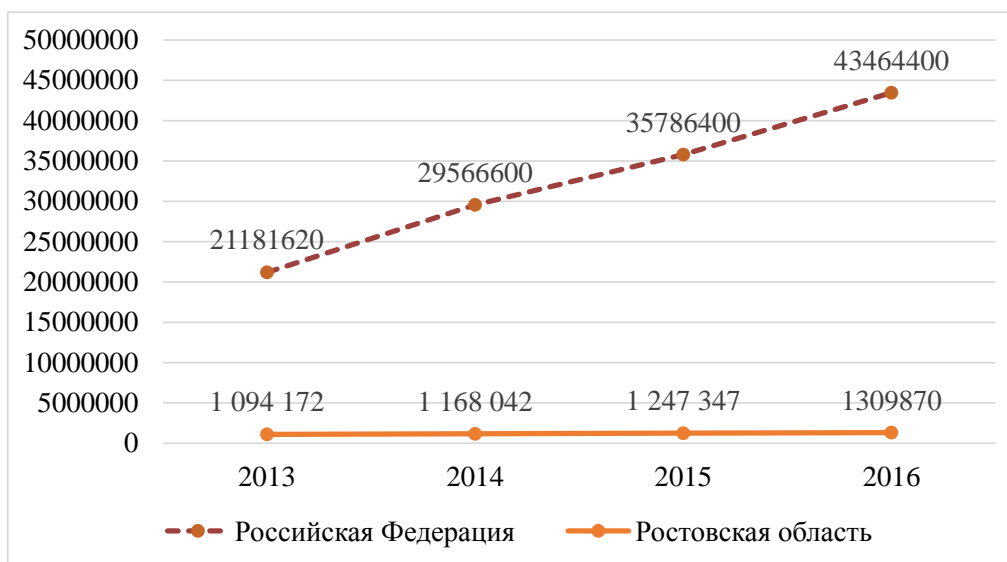


Рисунок 1 – Численность занимающихся в спортивных секциях и группах за 2013–2016 гг., чел.

В этом случае достаточно явно наблюдается позитивная (причём основательная) тенденция увеличения численности людей, занимающихся спортом, как по стране, так и в Ростовской области: за последние четыре года в целом заметен скачок почти в 2 раза (в 2013 г. — 21 181,6 тыс. чел., а в 2016 г. — 43 464,4 тыс. чел.), а в нашем регионе прирост составил около 216 тыс. человек (в 2013 г. — 1 094 172 чел., в 2016 г. — 1 309 870 чел.). Такое увеличение численности спортивного населения является наглядным отражением грамотной спортивной популяризации и тщательной пропаганды здорового образа жизни. Стоит отметить и то, что самыми популярными видами спорта среди ростовчан в

2015 году являются: футбол (94 520 чел.), волейбол (55 114 чел.), лёгкая атлетика (48 763 чел.), баскетбол (43 233 чел.), плавание (36 365 чел.), настольный теннис (25 065 чел.), шахматы (40 097 чел.), фитнес-аэробика (23 324 чел.), дартс (14 459 чел.) и каратэ (9 770 чел.).

Исследуя статистические данные, отметим, что общее число спортивных построек в Ростовской области выросло на 120 единиц – с 9555 ед. в 2015 году до 9675 ед. по итогам 2016 года, за счет введенных в эксплуатацию новых спортивных сооружений различных форм. Также отметим, что их единовременная пропускная способность увеличилась, составив 287 678 человек (в 2015 г. – 256 045 чел.), данная статистика повествует о присутствии доступных возможностей для ростовчан относительно занятий физической культурой и спортом [5].

Объем финансирования объектов спорта в Ростовской области из Федерального бюджета РФ в 2016 году составил 2,1 млн. руб., в 2015 году – 3,02 млн. руб. Расходы бюджета на осуществление государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2017 год возрастут почти на 2,1 млн. руб. по сравнению с прошлым годом и составят около 4,4 млрд. руб. по законопроекту «О федеральном бюджете на 2017 год и на плановый период 2018–2020 годов» [4].

В соответствии с данными, предоставленными Госдумой, следует, что в 2017 году в целом по стране на «Физическую культуру и спорт» будет выделено 88,4 млрд. руб.

В 2018 и 2019 году расходы по этой программе резко снизятся: в 2018 году выделяют 1,5 млн., в 2019-м – 1,6 млн. Представим вышеперечисленные данные в виде графика (рис. 2).

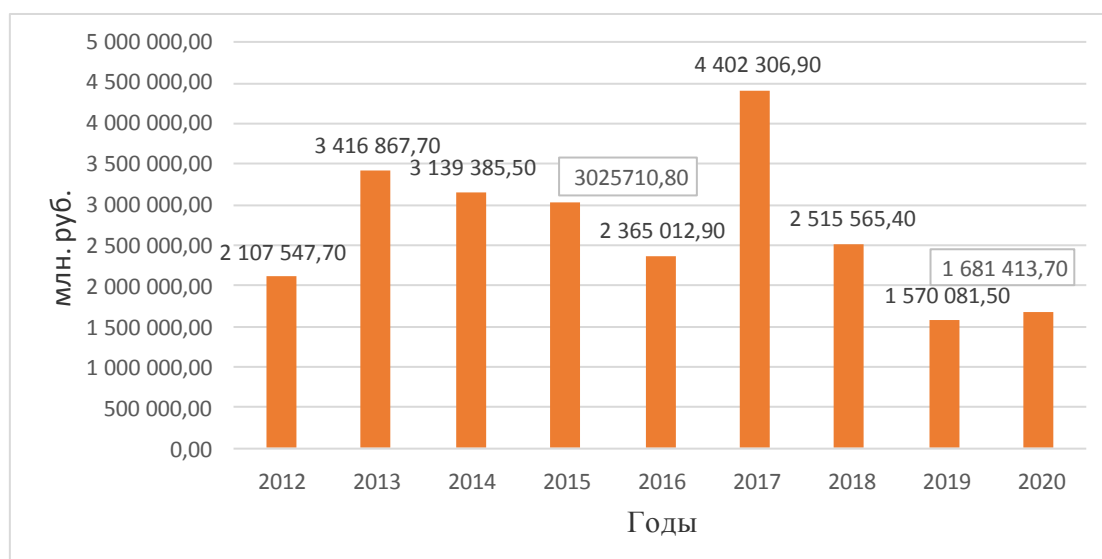


Рисунок 2 – Объем бюджетного финансирования сферы физической культуры и спорта в Ростовской области за 2012-2020 гг., млрд. руб.

В качестве существенных социальных показателей здравоохранения на Росстате приводятся удельные веса услуг физической культуры в совокупном объеме платных услуг, которые были оказаны населению, и также среднегодо-

вую численность работников в сфере физической культуры и социального обеспечения. На основании этих данных можно прийти к выводу о том, что с 2000 по 2015 год платные услуги в отрасли возросли с 2,1 млн. руб. до 26,9 млн. руб., составив при этом 0,7% от общего объема платных услуг. В области число трудящихся рабочих в сфере физической культуры составляет по некоторым данным 9251 тыс. штатных работников, это на 140 человек больше, чем в 2014 году – 9111 человек (2012 – 9039 человек, 2011 – 8734 человека).

Доминирующий возрастной контингент трудящихся в данной сфере – это люди в возрасте 30-62 лет (6093 человека или 68%), 2150 человек до 30 лет (23%) и 1008 человек старше 62 лет (9%). Подобное соотношение трудящихся в этой сфере было в 2012 году [1, 2].

Таким образом, проанализировав главные показатели развития физической культуры и спорта, можно утверждать о позитивных изменениях в данной сфере. Эти процессы определены желанием правительства увеличить благосостояние нации. Однако, есть и отрицательные моменты: незначительное улучшение инфраструктуры физической культуры и спорта (в том числе для лиц с ограниченными возможностями), невысокая мотивация общества к занятиям физическими упражнениями на постоянной основе и соблюдению здорового образа жизни, а также незначительное количество научных исследований в области спорта. И для их решения правительству необходимо прибегнуть к немедленным реформам в сфере физической культуры и спорта посредством совершенствования системы физического воспитания, усиления пропаганды здорового образа жизни и увеличением расходов на социальную сферу, в частности – на развитие отрасли физической культуры и создания бесплатных оборудованных тренажерных площадок для реализации спортивного потенциала общества.

Библиографический список

1. Здравоохранение в России. 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/b15_34/Main.htm.
2. Основные социально-экономические показатели здравоохранения [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/B07_34/IssWWW.exe/Stg/d02/07-01.htm.
3. Развитие массовых видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/b14_13/IssWWW.exe/Stg/d02/09-35.htm.
4. Россия в цифрах. 2016: Крат. стат. сб. / Росстат. – М., Р76 2016. – 543 с.
5. Число спортивных сооружений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/b14_14p/IssWWW.exe/Stg/d01/07-02.htm.
6. Численность занимавшихся в физкультурно-оздоровительных клубах, секциях и группах по субъектам РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/bgd/regl/B11_34/IssWWW.exe/Stg/d02/4-09.htm.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ В ГРУППАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Коробов И.А., Рыжкин Н.В.

*Донской государственный технический университет (ДГТУ),
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Определение уровня физической подготовленности студентов необходимо не только в диагностических целях, но и для коррекции их физического и психического развития, оценки эффективности средств и методов педагогического воздействия.

Ключевые слова: группы адаптивной физической культуры, здоровье студентов.

Физическое воспитание в группах адаптивной физической культуры осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия – обязательные и факультативные (не менее 4 часов в неделю);
- выполнение физических упражнений в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, физкультурная пауза);
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни, в летние и зимние каникулы, в оздоровительно-спортивных лагерях;
- самостоятельные занятия по заданию преподавателя. Польза самостоятельных занятий для студентов специальной медицинской группы несомненна.

Схема построения занятий для студентов специальной медицинской группы различна и зависит от конкретных задач данного учебного занятия, определенных периодов календарного года, контингента занимающихся, объективных условий (наличие спортивной базы и т.д.).

В соответствии с типовым планом занятия по физической культуре состоит из 4 частей, взаимосвязанных между собой: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть направлена на подготовку необходимых условий для дальнейшего проведения занятий. Построение группы и объяснение задач занятия - это организует студентов и сосредотачивает их внимание.

Подготовительная часть обеспечивает физиологическую подготовку организма студентов, создает оптимальные условия для проведения основной части занятия.

Основная часть направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств, на дальнейшее совершенствование, развитие и воспитание морально-волевых качеств студентов.

В заключительной части создаются благоприятные условия для восстановления частоты пульса, устранения явлений утомления, возбуждения.

Соотношение различных частей занятий по времени зависит от места проведения занятий, погодных условий, тренированности студентов и их состояния здоровья.

Одним из условий работы группы адаптивной физической культуры является организация тщательного врачебного контроля, его основные задачи активно содействовать укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль позволяет правильно учитывать сдвиги в функциональном состоянии организма, ставить новые более сложные задачи в совершенствовании физического развития.

Цель врачебно-педагогических наблюдений – контроль за проведением учебных занятий, их организацией и методикой проведения, совершенствование применяемых методов, контроль за санитарно-гигиеническими условиями, предупреждение травматизма.

Критерием правильной физической нагрузки является: хорошее настроение после занятий, отсутствие болезненных ощущений, хороший аппетит, нормальный сон, желание продолжать заниматься физическими упражнениями.

В конце каждого семестра проводится оценка успеваемости студентов. Во время зачета проверяется выполнение студентами спецгрупп всех разделов программы и оценивается динамика физической и функциональной подготовленности.

В содержание зачетных требований включается:

- выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки,
- выполнение тестов и контрольных испытаний,
- знание теоретического и практического разделов.

Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км, без учета времени.
7. Плавание 10 мин.
8. Упражнение с мячом.
9. Упражнения на гибкость.
10. Упражнения со скакалкой.

Определение степени утомления занимающимися по внешним признакам.

№ п	Признаки	Степень утомления		
		малая	средняя	большая
1.	Окраска кожи лица	Без изменений или небольшие покраснения	Значительное покраснение и посинение губ	Сильное покраснение и посинение губ
2.	Потливость	Отсутствие или небольшие выступления на лбу	Значительная потливость верхней части туловища	Большая потливость всего тела
3.	Дыхание	Ровное, слегка учащенное	Значительно учащенное дыхание, форсированный глубокий выдох	Резкое учащенное поверхностное дыхание через рот, отдышка
4.	Осанка Походка Координация	Осанка не изменяется, походка бодрая, координация не нарушена	Осанка поддерживается с большим трудом, походка неуверенная, координация движений нарушена	Дрожание конечности, нарушение осанки и координации движений
5.	Внимание и интерес к занятиям, активность	Занятие интересует и стимулирует активность	Внимание снижено, вялость, активность уменьшена	Внимание отсутствует, рассеянность. Интерес к занятиям нет.
6.	Речь, мимика	Без изменений	Речь несколько затруднена	Речь значительно затруднена
7.	Самочувствие, настроение	Усталость не чувствуется, настроение хорошее	Чувствуется усталость, тяжесть в ногах	Сильная усталость, боль, тошнота

Примерные сроки возобновления занятий по физической культуре после некоторых заболеваний и травм.

№	Болезни	Сроки	Примечание
1.	Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское исследование
2.	ОРВИ	1-3 недели	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание можно временно исключить
3.	Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавание, опасаться охлаждения
4.	Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения, шире использовать дыхательные упражнения, плавание и зимние виды спорта
5.	Плеврит	1-2 месяца	Исключаются до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуется плавание и зимние виды спорта
6.	Грипп	2-4 месяца	Необходимо контролировать реакцию на нагрузку во время занятий
7.	Острый нефрит	3-4 месяца	Запрещаются упражнения на выносливость, усилить контроль за составом мочи
8.	Ревмокардит	2-3 месяца	Необходим контроль за реакцией на физические нагрузки
9.	Аппендицит	1-2 месяца	В первом месяце избегать нагрузки, натуживания и прыжков
10.	Сотрясение мозга	2-12 месяцев	В каждом случае дается разрешение врача-невропатолога, следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (футбол, баскетбол и прыжки)

В процессе занятий могут быть допущены ошибки в применении физических упражнений (недостаточная или чрезмерная нагрузка, что может привести к функциональным двигательным отклонениям).

Для своевременного обнаружения и внесения корректив в процессе физического воспитания необходимо вести постоянный контроль за состоянием здоровья студентов.

Такой контроль позволяет правильно учитывать сдвиги в функциональном состоянии организма, ставить новые, наиболее сложные задачи в совершенствовании способностей студентов, расширении их компенсаторно-приспособительных возможностей, объеме и интенсивности нагрузки. Дозировка нагрузки имеет решающее значение. Она регулирует: темп и ритмы движения, подбор упражнений, амплитуду движений, исходное положение, количество повторных движений, время на выполнение упражнений и отдых, эмоциональные факторы, наличие и продолжительность пауз и отдыха.

Для контроля рекомендуется периодически проводить хронометраж и пульсометрию. Хронометраж позволяет проводить общую и моторную плотность занятия. Пульсометрия – правильность распределения нагрузки на занятия и адекватность ее функциональным возможностям занимающихся. Особое внимание необходимо уделить вопросам гигиены, контроля и самоконтроля занимающихся.

Тематика бесед, лекций и рефератов должна быть конкретной и соответствовать предстоящему сезону или спортивному мероприятию.

Занятия со студентами групп адаптивной физической культуры рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Однако, в целях решения конкретных задач часть занятия можно перенести в залы и, особенно на первых курсах. При проведении занятий надо строго соблюдать принцип постепенности увеличения физической нагрузки.

В группах с заболеваниями сердечно - сосудистой системы рекомендуется включить в работу постепенно мелкие, средние и крупные мышечные группы. Вовлечение в работу крупных групп увеличивает нагрузку на организм. Необходимо следить, чтобы напряжение мышц чередовалось с их расслаблением.

Важно, чтобы нагрузка не концентрировалась на отдельных мышечных группах, а распределялась равномерно по всей скелетной мускулатуре. Особенно обращать внимание на правильное сочетание дыхания с движением.

Особое внимание уделить укреплению перерастянутых и ослабленных мышечных групп, на создание вокруг позвоночника надежного мышечного корсета для удержания позвоночника в правильном положении. Эта задача решается основными мышечными группами спины, плечевого пояса, брюшного пресса, путем различных гимнастических упражнений, выполняющихся ритмично, в медленном темпе с задержкой в определенных положениях, исключая отягощения и сопротивления.

Определение уровня физической подготовленности студентов необходимо не только в диагностических целях, но и для коррекции их физического и психического развития, оценки эффективности средств и методов педагогического воздействия.

Здоровье, умения и навыки здорового образа жизни, наряду с высоким профессионализмом и ответственностью человека за его поступки, являются главными ценностями нашей эпохи, поэтому, изменение содержания физического воспитания в вузе, настоятельная потребность времени.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастает фактор конкурентоспособного специалиста. Повышенные требования к его физической подготовленности, высокому профессионализму, что связано с большим напряжением умственных, физических и психических сил личности.

Библиографический список

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С.К. Гамидова [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Смоленск, 2012. – 19 с.
2. Герасимова Т.В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 25-27.
3. Евдокимов В.И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. – 2007. – № 2. – С. 68-72.
4. Иванов И.В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие / И.В. Иванов, А.И. Чистотин; Федер. агентство по образованию РФ, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин). – Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. – 56 с.
5. Кирпиченков А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. – Смоленск, 2012. – 21 с.

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

*Крайнюкова Н.А., Градинарова М.А.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы учебных заведений олимпийского резерва по подготовке спортсменов высших достижений в Ростовской области. Существует ряд проблем: недостаточная привлекательность Ростовской области для притока спортсменов высших достижений с других регионов страны; неэффективное финансирование учебных заведений и распределение их доходов; нехватка материально-технического обеспечения и их адаптации к спортсменам с ограниченными возможностями; недостаточная обеспеченность спортивных сборных команд Ростовской области квалифицированными тренерами и специалистами.

Ключевые слова: спорт, спорт высших достижений, школа олимпийского резерва.

Спортивная индустрия в 21 веке набирает оборот. Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [1, с. 5]. Спорт высших достижений направлен на высокий результат, именно поэтому он сталкивается с множеством проблем.

В спорт высших достижений входит ряд учебных муниципальных и государственных учреждений. В Ростовской области на 2017 г. насчитывается 110 учреждений занимающихся подготовкой спортсменов высших достижений, в том числе: ДЮСШ (84); СДЮСШОР (22); УОР (1); ЦСП (3) [4, с. 60].

Одной из первых целей данных учебных заведений является участие их спортсменов на соревнованиях в сборных командах РФ. Чем больше кандидатов области участвуют в сборных РФ, тем привлекательней данный субъект становится как в притоке спортсменов, так и в получении инвестиций.

Ростовская область по статистическим показателям не является лидирующей областью по данным показателям (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели развития спорта субъектов РФ [2, с. 1]

Года	Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов, %	Численность спортсменов субъекта РФ, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ, чел.
Ростовская область		
2013	63,00 %	397
2014	68,40 %	437
2015	72,50 %	491
Краснодарский край		
2013	66,40 %	630
2014	73,10 %	784
2015	84,30 %	940
Ставропольский край		
2013	38,60 %	122
2014	41,60 %	153
2015	52,60 %	226

Из данной таблицы видно, что Ростовская область уступает Краснодарскому краю. Так, в 2015 г. доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов равнялась 72,5 %, что ниже на 11,8 пунктов, чем в Краснодарском крае, но выше, чем в Ставропольском на 19,9 и пунктов. Однако наблюдается положительная динамика роста с 63 % в 2013 г. до 72,5 % в 2015 г. Численность спортсменов субъекта РФ, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ в 2015 г. в Ростовской области составила 491 чел., что на 23,7 % выше, чем в 2013 г.

Анализ показал, что количество спортсменов Краснодарского края включенных в список кандидатов сборной РФ в 1,9 раза больше, чем в Ростовской

области. Следовательно, Краснодарский край может, является одним из субъектов, куда будут уезжать спортсмены из других регионов. Что является одной из проблем Ростовской области: отток спортсменов высших достижений в более перспективные регионы страны (рис. 1).

Следующая проблема заключается в малоэффективной структуре финансирования спортивных школ в части финансирования спортивной подготовки, так как большая часть денежных средств распределяется на аренду, коммунальные услуги, оплату труда.

Так, в ДЮСШ «Юность» Ростовской области из общих доходов 26,6 млн. руб., 12,9 руб. распределяется на оплату труда; услуги (транспортные, коммунальные, аренда); социальное обеспечение; расходы по операциям с активами, т.е. 48 % общего дохода в ДЮСШ направляется на потребности, связанные с существованием школы [3, с. 1-4].

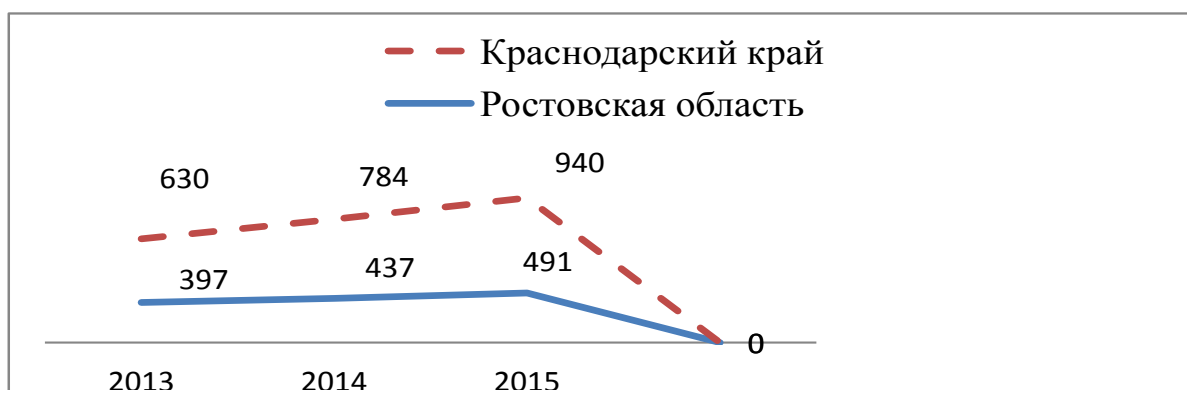


Рисунок 1 – Соотношение количества спортсменов, включенных в список кандидатов сборной РФ, чел. [2, с. 1]

Также следует отметить, что почти 90 % учреждений нуждаются в повышении качества материально-технического обеспечения спортивной направленности, в их адаптации для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В Ростовской области всего 5,5 % спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, занимаются профессиональным спортом, так как из 110 учебных школ лишь треть оборудована для занятия спортсменов с ограниченными возможностями.

Исследования показали, что недостаточная информированность тренеров и специалистов сборных команд Ростовской области о новейших технологиях, формах и методах подготовки спортсменов олимпийского резерва, применяемых в странах – лидерах олимпийского движения оказывает отрицательное влияние на развитие спортивных школ.

Кроме того, существует кадровая проблема: недостаточное обеспечение спортивных сборных команд Ростовской области квалифицированными тренерами и специалистами сборных команд и прохождение ими курсов повышения квалификации.

Таки образом, выше перечисленные проблемы являются актуальными. Для их решения в первую очередь возникает необходимость в привлечении инвесторов для финансирования спортивных школ олимпийского резерва, показав им результаты, которые были достигнуты их спортсменами.

Во-вторых, необходимо, чтобы в ДЮСШ занимались бы отслеживанием новых тенденций и улучшений материально-технической базы, лидирующих олимпийских стран в спорт индустрии и применяли их на личном опыте.

В третьих, тренерам предоставлять возможность проходить переподготовку, повышение уровня квалификации на более высоком уровне, для того чтобы получив сертификат, они действительно имели возможность улучшить качество подготовки спортсменов.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2017) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: Раздел – Статистика «Показатели развития физической культуры и спорта в резерве субъектов Российской Федерации за 2015 год» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Официальный сайт МБУ ДО ДЮСШ «Юность»: Раздел – Финансово-хозяйственная деятельность «Отчет о результатах финансово-хозяйственной деятельности /upload/Отчет о финансовых результатах 2016.pdf» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shkola-unost.ru/>.

4. Официальный сайт Правительства Ростовской области. Постановление от 25.09.2013 № 591 г. Ростов-на-Дону (с изм. и доп., вступ. в силу 01.03.2017) Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.donland.ru/>.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Кротова В.Ю.

Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж

В статье рассмотрены вопросы формирования у студентов представлений о здоровом образе жизни, основные задачи, формы, принципы и методы организации физического воспитания, значимость создания мотивации здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, организация учебного процесса, здоровый образ жизни, формирование мотивации здоровья.

На сегодняшний день среди студентов высших учебных заведений отмечается снижение уровня здоровья и физической подготовленности. Данная тен-

денция указывает на необходимость модернизации физического воспитания, которая предполагает: физическую подготовку, формирование физической культуры и спортивного стиля жизни; детальную проработку процессов воспитания и образования, а также способов реализации их содержания; мониторинг результатов и условий физического воспитания при помощи диагностики; проектирование содержания физического воспитания с учетом внутренних (возможности и потребности студентов) и внешних условий (требования стандарта, ресурсное обеспечение и др.) [2, с.4].

Система физического воспитания представляет собой комплекс целей, задач, средств, методов и форм, ориентированных на гармоничное физическое развитие, которое обеспечивается соответствующим уровнем развития спортивной инфраструктуры, фундаментальной научной и методической базой и высококвалифицированными кадрами [3, с. 15].

В педагогической литературе [1, с.14; 2, с. 5] выделяют следующие задачи физического воспитания студентов: оздоровительные, развивающие, образовательные (формирование системы теоретических и научно-практических знаний в области физической культуры, установки на здоровый образ жизни и др.); воспитательные (обучение способам, методам физкультурно-спортивной деятельности). Развивающие задачи предполагают совершенствование навыков и физических качеств, обретение личного практического опыта учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Оздоровительные задачи включают профилактику заболеваний, связанных с учебной деятельностью; восстановление функций организма, проведение оздоровительно-профилактической и физкультурной работы со школьниками в рамках профессиональных обязанностей.

Для реализации поставленных задач учебные занятия проводятся в следующих формах: теоретические, практические (учебно-тренировочные, методико-практические), контрольные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя. Дополнительно к лекционным материалам студенты изучают историю развития спорта; теоретическую, психологическую и физическую подготовку спортсмена; профилактику травматизма, технику безопасности; режим труда и отдыха, рациональную организацию учебной и спортивной деятельности студента; самостоятельные занятия физическими упражнениями; спорт в системе физического воспитания и оздоровления детей. Методико-практические занятия проходят в форме освоения, самостоятельного проведения и анализа комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, уроков, усвоения методов контроля и оценки физического состояния и т.д. Практические занятия со студентами ориентированы на совершенствование уже ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, подбор упражнений направлен развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости, включают элементы легкой атлетики, плавания, спортивных игр [1, с. 20].

Физическое воспитание как целенаправленный педагогический процесс обучения, развития и воспитания использует три группы методов, применяемых в соответствии с этапом обучения [1, с. 14; 3, с. 16]: общепедагогические, методы обучения двигательным умениям и навыкам; методы развития физических способностей (качеств). При подготовке студентов реализуются следующие методические принципы физического воспитания: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности, принцип систематичности, принцип динамичности; метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесные и сенсорные методы.

Оценка физической подготовленности и степени овладения техническими навыками проводится в форме соревнования и выполнения контрольных упражнений. В процессе проведения плановых практических занятий оцениваются непосредственно методические и практические умения и навыки, освоенные студентом, а объем теоретических знаний оценивается в виде тестирования.

Важно отметить, что в процессе учебно-тренировочных занятий у студентов формируются нравственные, волевые и психические качества, которые в дальнейшем становятся постоянными чертами личности, проявляются в различных видах деятельности (учебной, трудовой и др.) [1, с.19; 3, с.15]. В процессе занятий физическими упражнениями студенты получают динамическую нагрузку, физическую и функциональную подготовку, а также приобретают личный опыт в совершенствовании и коррекции своего физического развития. В процессе занятий развиваются физические качества, происходит формирование профессиональных навыков (приобретение навыков в организации физкультурной, оздоровительной, воспитательной работе со школьниками, подготовке и формированию гармонически развитой личности).

Иванков Ч. [1, с. 10-12] отмечает, что комплексный подход к подбору основных средств физического воспитания позволяет сделать учебный процесс более гибким, поддающимся управлению и коррекции. Отметим, что в высших учебных заведениях отмечается снижение мотивации студентов к спортивной деятельности. Следовательно, для повышения мотивации важно: учитывать личные интересы студентов, предоставить свободный выбор вида спорта, подобрать оптимальный объем тренировочных нагрузок, активно внедрять профессионально-прикладную физическую подготовку с учетом будущей профессии студентов, требования программ должны соответствовать способности их выполнить студентом. Большое значение приобретает воспитание и формирование у студентов представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ), которое предусматривает бережное отношение к своему здоровью и отсутствие вредных привычек. Образ жизни характеризуется определенным типом жизнедеятельности людей, включающий в себя совокупность различных видов деятельности, поведение человека в повседневной жизни. ЗОЖ представляет собой индивидуальное поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Отметим, что значительное место в формировании безопасного поведения человека принадлежит влиянию социальной среды в процессе воспитания. Приобщение человека к

ЗОЖ следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностной мотивацией, формирующей, регулирующей и контролирующей его образ жизни. Формирование мотивации здоровья базируется на возрастном и деятельностном принципах. В соответствии с возрастным принципом воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства. Деятельностный принцип состоит в следующем: мотивацию следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе. Основными элементами ЗОЖ являются: плодотворный труд, активный отдых, оптимальный двигательный режим (систематические занятия физическими упражнениями, с помощью которых эффективно решаются задачи укрепления здоровья), рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек, занятия физическими упражнениями и спортом, закаливание. Рациональный режим дня создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Таким образом, в ходе учебно-тренировочных занятий студенты получают динамическую нагрузку, физическую и функциональную подготовку, приобретают личный опыт совершенствования и коррекции своего физического развития, а также приобретают профессиональные навыки. Правильное планирование физического воспитания в высших учебных заведениях позволяет добиться того, чтобы физическая культура и спорт стали одним из элементов здорового образа жизни каждого студента.

Библиографический список

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с.
2. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.
3. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Усаков. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 104 с.

ЭЛЕМЕНТЫ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК ВУЗА

*Куричева О.А., Григан С.А.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет
путей сообщения», г. Ростов-на-Дону*

Физическая культура – это область социальной деятельности, которая ориентирована на улучшение и сохранение здоровья, развивает психофизические возможности человека в процессе осознанной двигательной активности. Учебный и педагогический процессы, ориентированы на освоение человеком личных ценностей физической культуры. Его задача – создание физической

культуры личности, той стороны культуры человека, которая способствует воплотить биологический и духовный потенциал.

К оздоровительным и развивающим задачам физической культуры относятся:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма человека.
2. Гармоническое формирование тела и физиологических функций организма.
3. Снабжение высочайшего уровня работоспособности человека.

Считается, что сплошное время тренировочных занятий физическими упражнениями для студента обязано быть примерно 5 часов в неделю.

Уважаемый французский доктор Тиссо писал: « Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лекарство. В то время как все лечебные средства мира не могут заменить действие движения» [1]. Верно выбранные упражнения оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы.

Осмотрим введение частей восточного танца в упражнения на занятиях по физической культуре.

Танец - это комплекс ритмичных движений, используется как средство психосоматической регуляции. В настоящее время возросла известность применения танцев в области особой, внутренировочной подготовки спортсменов и физического воспитания учащейся молодежи. Посреди большого количества средств, как массового оздоровления, так и активного отдыха и гармоничного развития человека, в первый ряд нужно перенести конкретно танцы. Как первый вид искусства, эстетического развития и психологического самовыражения человека возник именно танец. Следует подметить, что все восточные боевые искусства произошли именно с танцевальных гимнастик. В наше время в почти всех странах мира бурно развивается арт-терапия – это лечение искусством и творческим выражением, в частности танцами и музыкой. С 40-х годов двадцатого века возникла танцевально-двигательная терапия. Эта терапия удачно выполняется для исцеления разных болезней у человека: психических расстройств, остеохондроза, заболеваний суставов и позвоночника, проблем с артериальным давлением.

Танец живота, либо восточный танец – западное наименование определенной танцевальной техники. Она распространена на Ближнем Востоке и в арабских странах. Восточный танец навеян мифами и легендами о Востоке, который был воплощен в двадцатом веке на базе синтетической танцевальной техники: европейское кабаре, цыганский танец и местные арабские танцевальные техники. Впервые выступление с арабскими танцовщицами состоялось в Париже в 1889 году. В будущем техника восточного танца развивалась уже повсеместно в Европе.

В России танец живота совершенствуется в трёх направлениях:

1. Классический танец живота – приспособленный формат спортивно-оздоровительной тренировки. Задача – оздоровление, поддержание неплохой физической формы тела. Такой способ дает неплохую базовую физическую подготовку.

2. Профессиональная деятельность. Задача – выведение предоставленного танцевального вида в отдельную структуру. До 2002 года организация танца живота вела « подвальное существование». Развиваясь, восточный танец в нашей стране был официально признан. В 2002 году танец живота вошел в структуру Общероссийской Танцевальной Организации (ОРТО). Образовалась ассоциация танца живота, стали проводиться ежегодные конкурсы и чемпионаты. В 2005 году из федерации выделилась независимая структура – Лига профессионалов восточного танца.

3. Танцевально-двигательная терапия с элементами танца живота. Данный вид не дает профессиональной танцевальной подготовки, однако улучшает мнения о танце с точки зрения психологии, искусства, энергетики, способствует открытию индивидуальности и сформировывает личность.

Движения из техники восточного танца оказывают полезное воздействие на организм женщин:

- происходит массаж внутренних органов живота, вдобавок малого таза;
- рассасываются спайки, исключается образование миом;
- исключается возникновение кистозных образований;
- проходит воспаление придатков;
- устанавливается в норму менструальный цикл;
- исключаются менструальные боли;
- купируются застойные явления в органах и мягких тканях;
- укрепляются мышцы поясницы, спины и шеи;
- улучшается состояние осанки;
- происходит укрепление грудных мышц;
- улучшается межреберная мускулатура;
- укрепляются мышцы пресса и малого таза без тяжелых нагрузок на пресс;
- профилактика остеохондроза;
- улучшается состояние сосудов;
- развивается координация движений;
- ведется тренировка вестибулярного аппарата;
- увеличивается общий тонус организма;
- наблюдается улучшение кровообращения и двигательной функции кишечника;
- кожа получает упругость;
- тряска – мешает образованию целлюлита.

Позитивное воздействие восточные танцы оказывают на сердечно-сосудистую систему. Движения из техники восточного танца требуют ритмичного и спокойного дыхания. Это дает сделать больше объем легких. Являясь хорошим кардиотренингом, движения предоставленной танцевальной техники обеспечивают приобретение мозгом человека огромного количества кислорода, что улучшает работу мозга и память человека. У людей, страдающих астмой, происходит существенное ослабление приступов. При ритмичных движениях диафрагмы происходит восстановление всей сердечно-сосудистой системы. Боль-

шое значение имеет действие танцевальных движений на кости и связочно-мышечный аппарат. Улучшается состояние позвоночника. Плавные движения делают лучше кровоснабжение и сохраняют эластичность межпозвоночных дисков. Предотвращается образование солей. Развивается мышечная выносливость. Мышцы получают энергию для сокращения. Мышечные волокна получают нужное количество глюкозы и молочной кислоты, что дает меньшую утомляемость мышц. Растет количество красных мышечных волокон. Сопутствующим фактором полезного воздействия танца живота является закаливание. Так как восточный танец, как правило, исполняется босиком, с открытым животом, шеей и руками, то проходит принятие организмом воздушных ванн. Организм закаливается, что приводит к резкому понижению частоты простудных заболеваний. Возрастает работоспособность и выносливость организма.

Есть ряд разных способов внедрения танцев в физкультурно-оздоровительной деятельности:

1. Эвритмия. Это искусство движения, его цель – обучение ритму.
2. Классические восточные танцы, для которых свойственны волнообразные и пластичные движения, переходы плавных круговых движений, ударов и трясок. Задача – сделать эластичными и подвижными мышцы и связки, исключить образование целлюлита.
3. Египетская школа или «ракс беледи» - народный танец. Наиболее целомудренная версия танца живота. Исполняется в прикрытых нарядах с более плавными движениями бедер.
4. Арабская школа или «халиджи» – танец волос, получивший название по своеобразным взмахам волос. В приоритете длинные и распущенные волосы.
5. Турецкая школа или «чифтетелли» – чувственная техника, принято общение со зрителями непосредственно во время танца.
6. Народные танцы, такие как «дабка» – это коллективный танец с подскоками и ритуальным значением.

Итак, из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что восточный танец способствует добиться:

- Без лишних нагрузок тренированные глубокие мышцы брюшного пресса и малого таза.
- Расслабление глубоких мышц таза.
- Нужной нагрузки мышц ног, а еще отличной тренировки вен ног.
- Тренировки мышц плечевого пояса, спины и шеи.

Таким образом, восточный танец способствует девушкам познать себя, открыть свою женственность и выразить свою творческую энергию.

Предоставленная танцевальная техника позволяет укрепить здоровье девушкам, стать прекрасными и уверенными в себе личностями. Необходимо помнить о том, что танец одна из великих радостей человека, он облагораживает духовный мир, дает выражать свои эмоции, поддерживать в форме. А еще это мощнейший источник наслаждения и положительной энергии.

Следует применять элементы танца живота в процессе физического воспитания студенток, как средство их многостороннего развития и совершенствования.

Библиографический список

1. Бырышникова Т. Азбука хореографии. – М., Рольф, 2001. – 264 с.
2. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Азбука танцев. – М.: АСТ: Сталкер, 2005. – 287 с.
3. Журбенко С.Н. Энциклопедия мудрости. – М.: РООССА, 2014.
4. Козина Д. Танцуйте с нами // Воспитание школьников. – 1999. – № 3. – 64 с.
5. Ромм В.В. Танец и здоровье. МСА, 2005.
6. Смит Л. Танцы. Начальный курс. – М.: Астрель, 2001. – 48 с.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТ В КОНТЕКСТЕ МИРОВОЙ ПОЛИТИКИ

Лемешева Т.М., Русанова М.М., Трунин В.В.

*ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет»,
г. Санкт-Петербург*

Аннотация. Рассматриваются основные аспекты влияния международного спорта на мировые политические процессы, рассматривается спорт как инструмент «мягкой силы» с привлечением соответствующих примеров из мировой истории и настоящей политической ситуации.

Следует начать с толкования термина «мировая политика». Самое общее определение трактует это как совокупность взаимодействий акторов международных отношений на мировой арене (здесь и далее – МО) в той или иной сфере (торговля, спорт, экономика). В настоящее время наблюдается тенденция к глобализации мировой системы: «мир становится все более тесным», взаимодействие между национальными государствами усиливается [5]. Стремление к кооперации находит своё отражение во многих сферах деятельности акторов МО, в частности – национальных государств, которые, стремясь обозначить свою позицию на международной арене, вступают в союзы с иностранными государствами, заключают соглашения о дружбе и сотрудничестве, а также образуют различные международные объединения и организации. Спортивную культуру это не обошло стороной: на данном этапе насчитывается порядка 200 международных спортивных федераций и других аналогичных спортивных объединений, самыми крупными из которых являются: ФИФА (Fédération internationale de football association), ВБО (World Boxing Organization), ФИДЕ (Fédération Internationale des Échecs), ИТФ (International Tennis Federation), ИВФ (International Weightlifting Federation) и др.

Так каково же место спортивных организаций в МО? Известно, что физическая культура выполняет достаточно значимые для общественного развития функции: социализация – спорт позволяет приобщать и объединять широкие

слои населения, тем самым помогая людям осваивать навыки общения и приобретать новые контакты; адаптация – занятия физической культурой в группе людей могут помочь освоению человека в социуме; регулирование – влияние занятий спортом на повышение самодисциплины человека является бесспорным фактом. Кроме того, роль спортивной составляющей в современной мировой политике достаточна весома: международные спортивные организации представляют собой важных акторов мировой арены, влияние которых в первую очередь нацелено на установление и развитие дипломатических отношений и сотрудничества между странами. Но, как показывает история, взаимодействие государств в сфере спорта не всегда носит положительный характер [4].

С недавнего времени вопрос о влиянии спорта на политику стоит особенно остро, стоит учесть хотя бы недавний скандал в отношении российских спортсменов, которые были обвинены в употреблении запрещённых веществ в качестве допинга. «Понадобилось полгода для того, чтобы признать решения Международного паралимпийского комитета и Спортивного арбитражного суда в Лозанне об отстранении российских спортсменов от участия в Паралимпийских играх в Рио де Жанейро необоснованными», - отметил заместитель министра иностранных дел РФ Гатиллов Г.М. [1]. Большинство политиков и исследователей считают очевидным, что данные обвинения несправедливы и скрывают за собой политические претензии в отношении Российской Федерации. Конечно, этот вопрос достаточно дискуссионный, но многие специалисты прослеживают здесь чёткую связь между политикой и спортом, ведь данные события наносят урон не только развитию российского спорта, но и имиджу страны за рубежом. Появляется вопрос: влияет спорт на политику или политика на спорт?

Действительно, главы государств могут использовать спорт в качестве рычага воздействия на ту или иную страну. Так, бойкотирование Олимпиады 1980-го года в СССР представителями 64-х стран можно также определить, как ещё один способ государств обозначить свою позицию на международной арене (стоит отметить, что СССР через 4 года решил дать симметричный ответ США, бойкотировав Олимпиаду в Лос-Анджелесе). Таким образом, международные спортивные мероприятия могут быть представлены в качестве «зеркала», которое отражает геополитические конфликты и войны.

Но всё ли так однозначно? Если брать в расчёт тот факт, что большинство спортсменов могут быть представлены как знаменитости, у которых есть свои поклонники по всему миру, то не следует умалять их влияние на огромные массы: ведь они могут как объединить множество людей, так и наоборот. Кроме того, спортсмены могут «продвигать» бренды одежды, обуви, напитков, еды и иных товаров, просто рекламируя их, при этом улучшая экономические показатели отдельных элементов мировой экономики. «Еще начиная с 1909 года, спортсмены скрыто или даже открыто продвигали различную продукцию в газетах и журналах. Тем не менее, начало «великой спортивно-рекламной эры» началось именно с Майкла Джордана, известного баскетболиста из США. Его пик популярности пришелся на 80-90 годы прошлого столетия. А начиналось

все так: Джордан играл в кроссовках фирмы Nike, а компания-производитель не растерялась, увидев, что именно эта модель продается лучше...» [2]. По этой причине международный спорт может также рассматриваться как инструмент «мягкой силы» государств: ведь спортсмены-знаменитости не только могут «пиарить» коммерческие компании, но и распространять определённые политические настроения посредством своих действий, так, например, украинские спортсмены отказались участвовать во Всемирных зимних военных играх в Сочи: «По словам начальника Управления физической культуры и спорта, Министерства обороны Украины полковника Юрия Финогенова, украинская сторона не подавала заявку на участие в III Всемирных зимних военных играх. Украинских армейских спортсменов в Сочи не будет. Решение проигнорировать соревнования в стране, признанной агрессором, вполне понятно и обсуждению не подлежит. Тем более нет никакой гарантии, что спецслужбы России не задержат наших спортсменов в погонах, объявив их «шпионами-диверсантами»» [3]. Таким образом, можно сделать вывод, что спорт, который принято отделять от политики, занимает свою нишу в МО, не только способствуя развитию сотрудничества и интеграции между странами, но и выступая как важный элемент воздействия на политическую ситуацию в мире.

Итак, с одной стороны, международный спорт – отличная возможность для различных сообщений и посылов, в том числе и политических, которые часто могут быть использованы в негативном смысле. Но в то же время, спортивные мероприятия позволяют народам разных государств знакомиться с культурой друг друга, тем самым укреплять социальные связи и преодолевать межкультурные барьеры, а значит – в некоторой степени влияют на решение глобальных проблем современности.

Библиографический список

1. «Использование спорта для политического давления недопустимо» / Информационное агентство России ТАСС // <http://tass.ru/sport/4059583> Дата обращения: 28.02.2017.
2. «На чём зарабатывают спортсмены, или клуб спортивных миллионов» / Информационный спортивный портал Sclubs.ru // http://sclubs.ru/articles/motivaciya/na_chyom_zarabatyvayut_sportsmeny_ili_klub_sportivnyh_millionerov/ / Дата обращения: 10.12.2017.
3. «Украинские спортсмены-армейцы будут бойкотировать зимние игры в Сочи» / Информационное агентство BEGEMOT // <http://begemot.media/news/29459/> / Дата обращения: 29.01.2017.
4. Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта: материалы всероссийского научно-практического форума с международным участием / [редкол.: Майорова Н.В., к.п.н., доц. и др.]. – Самара: Инсома-Пресс, 2014. – 255с.
5. Столкновение цивилизаций / Самюэль Хантингтон. – М.: АСТ, 2016. – 638 с.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ, ВЫЗВАННОЕ МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Любухин А.С., Ключкина Г.О.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассматриваются факторы, влияющие на здоровый образ и здоровьесбережение населения.

Ключевые слова: здоровый образ, здоровьесбережение, физическая нагрузка, спорт.

Вопросы здорового образа жизни и здоровьесбережения населения в настоящий момент широко рассматриваются на самом высоком уровне, поскольку проблема снижения качества физического состояния граждан нашего государства, существенно влияет на общий уровень физической подготовленности, как на одну из составляющих обороноспособности страны. По данным статьи «Российской газеты» «За наше нездоровье», где опубликованы данные социологических исследований, касающиеся мнения людей о состоянии своего здоровья, всё не так уже и плохо со здоровьем у населения – большинство положительно оценивает свое здоровье. Однако эта радость преждевременна и неоправданна, поскольку мнение человека не отражает реальной действительности. Тем более что в основном жаловались на плохое состояние здоровья пожилые люди старше 60 лет. Молодые люди, напротив, довольно таки бодры и оценивают свое состояние на «хорошо» и «отлично» [1]. Данные опроса представлены на рисунке 1.

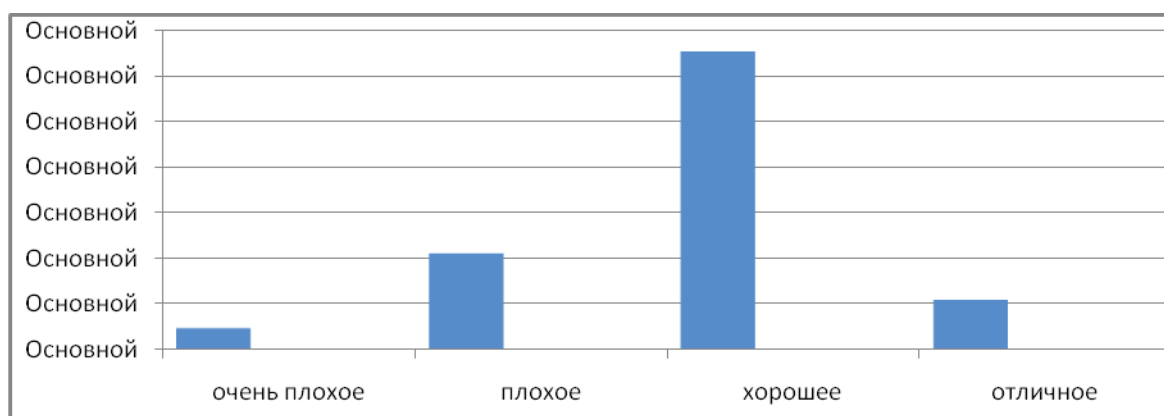


Рисунок 1 – Результаты исследования народного мнения о своем здоровье

Несмотря на то, что использованы результаты исследования 6-летней давности, данная статистика не потеряла своей актуальности в связи с минимальным изменением условий, обуславливающих результат. Что касается ответов «юной категории» респондентов, то, во-первых, это обусловлено фактором конформизма и тенденций общества современной молодежи – быть нездорово-

вым, а тем более жаловаться на плохое здоровье очень не престижно в среде сверстников и зачастую вызывает недоверие и насмешки. Поэтому абсолютное большинство молодежи при проведении исследования отвечали таким образом. Но именно на эту, наиболее активную категорию населения, и приходится основной поток угроз, вредящих здоровью: «молодые люди значительно чаще старшего поколения пьют энергетические и спиртные напитки, едят продукцию фастфуда (проще говоря, быстро перехватывают на ходу какой-нибудь хот-дог или гамбургер), треть опрошенных в возрасте 18-24 лет регулярно курят, «потому что уже привыкли и не могут бросить»», – говорится в статье «РГ» [1]. Ну и, конечно, нельзя не отнести к таким угрозам одну из наиболее опасных – гиподинамию – малоподвижный образ жизни, проблему, которая среди молодого поколения набирает обороты и захватывает всё новых жертв. Именно этими фактами и объясняется актуальность анализируемой темы гиподинамии молодежи.

Казалось бы, молодому поколению, преимущественно студентам, это абсолютно не грозит, но прогресс необратимо губит их здоровье. Сейчас созданы комфортные условия существования, не требующие частых и сильных физических нагрузок. А организм продолжает использовать каждую возможность для расслабления, откладывая калории про запас, подвергая организм ожирению, сахарному диабету, варикозной болезни, остеохондрозу и другим болезням. Также нельзя не сказать, что наличие большого количества свободного времени тратится на взаимодействие с компьютером (и это сверх того времени, которое проводит за компьютером молодежь в своей деятельности – учебе, подработке, поиску информации). Мало двигаясь и проводя колоссальное время за компьютером, человек начинает испытывать не только физическое недомогание, но и недостаток общения с окружающими, как следствие, появление депрессивных расстройств и стрессовых состояний. Многие студенты променяли баскетбол и гимнастику в спортзале на просмотр страниц в социальных сетях и переписку с друзьями [2].

Все вышеописанные факторы и обуславливают необходимость широко-масштабного ведения активной пропаганды активного образа жизни среди молодежи, делать спорт более доступным, популярным, ну и самое главное модным. Комплекс мер, направленных на достижение этой цели, включает ряд компонентов. Прежде всего, это внедрение в систему высшего и среднего специального образования специальных кратковременных динамических пауз в середине учебной «пары» для расслабления мышц всего тела. Особенно это актуально для студентов, обучающихся на «компьютерных» направлениях подготовки, поскольку в процессе выполнения лабораторных и практических заданий (а доля этих занятий в большинстве случаев составляет 2/3 от общего количества часов, выделенных для изучения данного предмета). Аргументом для данной меры может служить тот факт, что без движения в организме замедляется кровоток, а вместе с тем и доставка кислорода и питательных веществ ко всем клеткам организма. В подавляющем большинстве случаев это сопровождается недостаточным уровнем кислорода в рабочем или учебном помещении и осве-

щением ниже среднего разрешенного показателя. Совокупность этих условий и факторов приводит к учащению случаев потери сознания, головокружений, головных болей. При этом неполноценное питание клеток головного мозга приводит к их отмиранию и снижению уровня умственной активности [3].

Для обеспечения решения задачи пропаганды спорта и его интегрирования с социальными сетями и программными компонентами можно предложить реализовать возможность заниматься спортом без отрыва от сети посредством использования мобильных приложений, пользуясь которыми можно совершать пробежку с шагомером и одновременно общаться с друзьями в сети. В качестве конкретного средства уместно будет предложить такие приложения, как [4]:

- Endomondo;
- RunKeeper;
- Spotify Running;
- Strava;
- Garmin Connect;
- RunKeeper.

Подробнее хотелось бы рассмотреть RunKeeper. Ниже перечислены основные характеристики [5], побудившие остановить выбор именно на этом средстве.

- Есть возможность поддержки около 1/3 прошивок iPhone, это особенно актуально, поскольку количество пользователей iPhone в нашей стране очень высоко (так согласно данным графика исследования ОС посетителей сайта <http://iqreview.ru> за апрель 2015 года доля абонентов iPhone составила 10,8%, Android – 39,5%, остальные осуществляли вход с компьютеров [6]. Соотношение 1:4 показывает, что 20% пользователей мобильных устройств удовлетворит данное приложение по этому критерию. В качестве противоположного аргумента можно привести преобладание Android, но пользователи iPhone, как правило, являются более обеспеченными и соответственно менее занятыми делами и имеющими свободное время для пробежек с использованием этого приложения.

- После скачивания приложения на телефон нужно зарегистрироваться и начинать: запустить программу, подождать, пока определятся координаты по GPS и нажать на «Start».

- В разделе «Активности» находятся все спортивные активности (пробежки, прогулки и т.д.) с графиками, картами, количеством потраченных калорий, средней скоростью, преодоленным расстоянием и личными комментариями. Можно выбрать определенную активность и поделиться ей в социальной сети.

- В разделе «Уличная команда» можно увидеть всех друзей (единомышленников) по данному приложению и количество их активностей. В данном разделе можно найти список людей с общими спортивными интересами, проживающих в вашем городе.

- Раздел «Отчет» содержит графики индивидуальных достижений – прогресс, аналитика, личные рекорды.

- В разделе «Гонки» фиксируются результаты соревнований (бегов, гонок, марафонов), в которых пользователь принимает участие.

Комплекс фрагментов интерфейса приложения представлен на следующем рисунке.



Рисунок 2 – Интерфейс приложения RunKeeper

Итогом данного исследования, проблемы снижения общего состояния здоровья среди молодежи из-за малоподвижного образа жизни стали предложением по использованию мобильных приложений для занятий спортом и идеи внедрения динамических пауз на учебных «парах» в учебных заведениях высшего и средне специального образования. Предполагается, что комплекс данных мер будет способствовать снижению тенденции распространения гиподинамии среди подрастающего поколения достичь положительного результата по оздоровлению граждан России, прежде всего, молодежи.

Библиографический список

1. Добрынина Е. За наше нездоровье / Е. Добрынина // Российская газета. – 2011. – Федеральный выпуск № 5463 [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2011/04/21/zdorovie.html> (дата обращения: 05.03.2017).
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
3. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: монография / А.В. Самсонова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2-е изд. испр. – СПб.: [б.и.], 2012. – 203 с.
4. Лучшие приложения для бега, которые позволяют ставить и добиваться поставленных целей [Электронный ресурс]. – URL: <http://fitneschasy.ru/luchshie-prilozheniya-dlya-bega-kotoryie-pozvolyayut-stavit-i-dobivatsya-postavlennyih-tseley/> (дата обращения: 05.03.2017).

5. Обзор мобильного приложения Runkeeper для iPhone [Электронный ресурс]. – URL: <https://lifehacker.ru/2011/09/16/runkeeper/> (дата обращения: 05.03.2017).

6. Сколько людей в России пользуются техникой Apple и смартфонами на Android [Электронный ресурс]. – URL: <http://iqreview.ru/economy/apple-android-russian-market-shares/> (дата обращения: 05.03.2017).

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Лызарь И.О., Могилинец Н.Н.

ФГБОУ ВО «Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова», г. Новочеркасск

Аннотация: в статье рассмотрена сущность функциональной тренировки молодежи студенческого возраста в контексте применения простых, доступных по технике выполнения физических упражнений и режимов работы. Представлены результаты исследования по оценке физической подготовленности и функционального состояния студентов в течение семестра занимающихся по программе функциональной тренировки.

Ключевые слова: функциональная тренировка, физическая нагрузка, развитие физических качеств, состояние сердечно-сосудистой системы.

Современный этап развития общества характеризуется избытком технологий и автоматизацией профессиональной и бытовой деятельности, что негативно сказывается на состоянии общественного здоровья. Распространенность ожирения приняла эпидемический характер. Увеличилась продолжительность жизни населения, следствием чего стал рост численности лиц, страдающих хроническими заболеваниями и другими нарушениями. Уровень двигательной активности продолжает снижаться. Молодежь студенческого возраста ведет все менее подвижный образ жизни и все меньше своего свободного времени уделяет двигательной активности. Все большее распространение получают заболевания опорно-двигательного аппарата [3, с. 72].

Стремление к максимальному охвату студенческой молодежи организованными формами двигательной активности и удовлетворению индивидуальных потребностей каждого занимающегося привело к тому, что в настоящее время динамично развивается и набирает огромную популярность, не только в сфере фитнеса, но и в циклах тренировки в различных видах спорта функциональный тренинг.

Зачастую функциональные упражнения ассоциируют с интенсивными силовыми занятиями, но на самом деле функциональный тренинг предусматривает использование самых обычных и доступных упражнений, направленных на общее физическое развитие и подготовленность с обеспечением минимизации

риска получения травм. Функциональная тренировка позволяет подготовить студента ко всему многообразию физических нагрузок, с которыми ему приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Функциональный тренинг является оптимальным компонентом физического воспитания студенческой молодежи и реализуется путем поддержания всех двигательных качеств на достаточно высоком уровне, определяемом состоянием функциональных систем здорового человека [3, с. 119].

Цель исследования. Проанализировать и оценить эффективность применения методики функциональной тренировки для юношей-студентов в возрасте 18-20 лет.

Методики и организация исследования. Всего обследовано 68 юношей в возрасте 18-20 лет, студентов ЮРГПУ (НПИ) имени М.И. Платова, города Новочеркаска, занимающихся функциональной тренировкой.

При выборе необходимых диагностических методик руководствовались целостным подходом к определению физического состояния. Физическую подготовленность студентов определяли по комплексу тестов, позволяющих оценить развитие основных физических качеств: силу, общую выносливость, силовую выносливость и гибкость.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовали функциональную пробу Мартине-Кушелевского, а также общепринятые показатели гемодинамики: частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД) и его компоненты – давление систолическое (САД), диастолическое (ДАД). Состояние дыхательной системы определяли по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и объема форсированного выдоха (ОФВЛ).

Для регистрации и изучения изменений функционального состояния непосредственно во время выполнения физических нагрузок использовали монитор сердечного ритма (ПОЛАР), позволяющий регистрировать ЧСС в течение всей тренировки с возможностью последующего анализа пульсограммы.

Результаты исследования и их обсуждение. Организм человека обладает уникальными свойствами: функциональной универсальностью и приспособительной активностью. Благодаря им, в результате целенаправленной и регулярной физической тренировки, организм избирательно повышает свои рабочие возможности и количественно развивает ту форму специфической приспособленности, которая обусловлена конкретной двигательной деятельностью и, преимущественно, определяет ее успех. Такой избирательный характер функциональной специализации обуславливается, главным образом, режимом выполняемой работы, который характеризуется двумя факторами: объемом и интенсивностью тренирующих воздействий.

В процессе реализации предлагаемой тренировочной программы ориентировались на основные, доступные по технике выполнения движения человека: присед, становая тяга, выпад, жим, тяга, скручивание, ходьба, бег.

С целью повышения уровня физической подготовленности студентов были предложены три режима работы.

Для начинающих – нагрузка 30 секунд, перерыв 60 секунд (легкий уровень); нагрузка 30, перерыв 45с (средний уровень); нагрузка 30 с, перерыв 30 с (трудный уровень).

Для студентов имеющих достаточный опыт двигательной активности – нагрузка 30 секунд, перерыв 30 секунд (легкий уровень); нагрузка 45 с, перерыв 30 с (средний уровень); нагрузка 60 с, перерыв 30 с (трудный уровень).

Для студентов активно, профессионально занимающихся спортом – нагрузка 45 секунд, перерыв 20 секунд (легкий уровень); нагрузка 45 с, перерыв 15с (средний уровень); нагрузка 50 с, перерыв 10 с (трудный уровень).

Для всех занимающихся по определенным интервалам (например, каждые 30 секунд) подаются акустические сигналы, которые показывают момент начала нового цикла [1, с. 23].

В ходе реализации практической деятельности разработаны специальные комплексы физических упражнений, позволяющие тренироваться с акцентом на силу, силовую и общую выносливость и двигательную координацию. Сокращение интервалов отдыха между подходами позволяет эффективно воздействовать на сердечно-сосудистую систему, благодаря чему повышается так необходимая юношам призывного возраста выносливость. Подобная схема выполнения упражнений, при которой первый подход кажется легким, а последний требует приложения существенных усилий, позволяет сократить время тренировки до 20 минут, что очень интересно для студенческой молодежи, испытывающей постоянный дефицит свободного времени.

Критерием оценки эффективности методики функциональной тренировки студентов, с комплексным применением простых и доступных физических упражнений, служила динамика физического состояния за исследуемый период.

На основе сравнительного анализа физической подготовленности выявили, что наибольшие изменения результатов произошли в показателях силовой выносливости – 38,4%, показатели силы мышц плечевого пояса улучшились в среднем на 26,2%, нижних конечностей на 22,7%.

Показатели, характеризующие состояние общей выносливости, которую оценивали в беге на 1000 метров, улучшились в среднем на 14,6%.

Наименьшие изменения зафиксированы в показателях гибкости, улучшение которых составило 5,3%.

На фоне улучшения физической подготовленности студентов существенные изменения зафиксированы в показателях функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, результаты восстановления ЧСС после физической нагрузки в пробе Мартине-Кушелевского, улучшились в среднем на 32,3%. Показатели соотношения ЖЕЛ и ОФВЛ1, также улучшились и составили 86,5%.

Таким образом, результаты итоговой оценки физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов свидетельствуют об эффективности применения предлагаемой методики функциональной тренировки.

Библиографический список

1. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес /Б. Кафка, О. Йеневайн. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.
2. Лызарь, О.Г. Совершенствование технологии формирования здоровья населения в условиях фитнес-клуба /О.Г. Лызарь, Т.В. Дорошенко // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2016. – № 28. – С. 117-122.
3. Тарасенко, А.А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / О.Г. Лызарь, В.И. Осик, С.С. Воеводина // Физическая культура и массовый спорт. – 2014. – № 3. –С. 71-76.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И ПРОФОТБОР СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПОДОГРАФИИ БЕГОВОГО ШАГА

Мишина Т.Г., Хало П.В.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ)», г. Таганрог*

Аннотация. В статье анализируется возможность использования измерений времени отталкивания от опоры при беговом шаге для дальнейшего прогнозирования успешности легкоатлетов-спринтеров. Приводятся данные исследований проведенных среди студенческого контингента Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) на подографе и результаты расчетов коэффициента корреляции Пирсона между временем бегового шага и приростом спортивного результата в прыжках в длину с места, в беге на 30 м и 150 м и достигнутые в течение 19 месяцев тренировочных занятий.

Ключевые слова: профотбор, подография, спринтерский бег, корреляция, беговой шаг.

Актуальность. Все возрастающая конкуренция в соревнованиях спринтеров, неуклонный рост спортивных результатов в данном виде спорта, обуславливают поиск инновационных подходов к профотбору перспективных спортсменов для проведения с ними эффективного учебно-тренировочного процесса (В.В. Мехрикадзе, 2001; С.Н. Сбитный, 2009; И.М. Абдуллаев, Л.И. Губарева, 2013). Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», одним из основных направлений реализации государственной политики в области развития спорта высших достижений является совершенствование подготовки спортсменов высшего класса для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене, в том числе за счет активизации научных исследований в области физической культуры и спорта. В частности, это отно-

сится к подготовке отечественных легкоатлетов-спринтеров, где длительное время наблюдалось существенное отставание спортивных результатов от достижений лучших бегунов мира.

Анализ научно-методической литературы, показал, что для достижения высоких спортивных результатов в беге на 100 и 200 м существенное значение имеет изучение особенностей развития и функционирования ЦНС спортсменов-спринтеров разного уровня квалификации и поиск комплекса физиологических маркеров прогностической оценки успешности в беге [2, 3, 5, 6].

Объект исследования – процесс профотбора легкоатлетов-спринтеров.

Предмет исследования – методика, способствующая профотбору по специализации спринтерский бег на основе измерения времени отталкивания при беговом шаге.

Гипотеза исследования – предполагалось, что методика, включающая в себя определение времени отталкивания от опоры при беговом шаге, будет способствовать повышению эффективности профотбора юных спринтеров.

Цель исследования – подтвердить на практике возможность использования методики, способствующей профотбору по специализации спринтерский бег на основе измерения времени отталкивания при беговом шаге.

Важными составляющими при выборе методов профессионального отбора в спорте являются - величина пропускной способности (которую может обеспечить выбранный метод профотбора – измеряется в человеко-часах), уровень экономических затрат и квалификации сопровождающего персонала. Соответственно, чем больше пропускная способность и чем меньше экономические затраты и требования к квалификации персонала, тем как правило, чаще этот метод профотбора востребован. Достаточно большое количество методик прогнозирования спортивных результатов не используется именно ввиду своей дороговизны, или нехватки специалистов соответствующей квалификации [2, 3, 5, 6]. К подобным методам можно отнести методы профотбора по генетическим маркерам, по показателям ЭЭГ-потенциалов и пр. [8, 9]. Одним из наиболее доступных методов профотбора в спорте являются метод прогноза спортивных результатов по антропометрическим показателям [4]. Однако, в отличие от других видов спорта, в спринтерском беге антропометрические показатели не играют большой роли. Например, показатели роста у выдающихся спринтеров могут быть как выше среднего - В. Борзов (183 см), У. Болт (195 см), Д. Гатлин (185 см), так и ниже – Ш.Э. Фрейзер-Прайс (152 см), А. Корнилюк (164 см) и др. Росто-весовой индекс по шкале Чертока имеет со спортивным результатом в спринте умеренную корреляцию в пределах $r=0,416-0,473$ и зависит от квалификации спортсмена. Ввиду этого для занятий спринтом привлекают обычно детей среднего или выше среднего роста с пропорционально развитой фигурой, т.е. соответствующих данному росту-весовому индексу [2, 3, 5, 6].

Вместе с тем, по данным ряда авторов для выдающихся бегунов на короткие дистанции характерен особый ритм движений, отличающийся быстрым отталкиванием от опоры и относительно продолжительной фазой полета [5]. Это свойство может быть определено с помощью подографии - достаточно

простой и ставшей к настоящему времени недорогой методики регистрации временных характеристик шага и в частности, периода отталкивания от опоры при беговом шаге, т.е. времени от момента постановки до момента снятия ноги в прямолинейном беге с платформы подографа [1, 5]. Например, у известного спринтера Э. Фигерола этот период составил 80 мс. Исследования В.К. Бальсевича (2000), на выборке, составившей 2 тысячи юношей и подростков показали, что при максимально быстром для себя беге у индивидов, не занимающихся спортом в среднем период отталкивания составил 150-160 мс, а у спортсменов-разрядников - 110-130 мс. В то же время был выделен контингент, заметно отличающийся от своих сверстников и демонстрирующий время отталкивания в 80-90 мс [5].

Таким образом, можно предположить, что юные спортсмены, имеющие малый период отталкивания от опоры при беговом шаге обладают важными задатками для успешной специализации по спринтерскому бегу. Вместе с тем проведённый нами анализ научно-методической литературы показал, что подобный метод спортивного прогноза в настоящее время практически не используется. Поэтому целью нашего исследования стало практическое подтверждение возможности применения данного метода профотбора среди студенток.

Организация и проведение педагогического исследования, направленного на отбор и прогнозирование спортивных результатов происходило из числа студенток первого курса Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)» факультета физики, математики, информатики с целью отбора в сборную команду вуза для участия в соревнованиях по легкой атлетике в специализации спринтерский бег. Общее количество спортсменок, принявших участие в данном исследовании, составило 36 человек. Исследования проводилось в течение 19-ти месяцев (сентябрь 2015 – март 2017). В педагогическом эксперименте участвовали девушки (возраст 17-18 лет).

Для определения реакции бегового шага использовался подограф SIGMA XL 9833, с точностью измерения времени $\pm 0,1$ мс. Замеры времени отталкивания от опоры при беговом шаге были проведены в сентябре 2015 года и внутри группы колебались в пределах $147-165 \pm 0,1$ мс. Пропускная способность методики составила 11 человек/час. После чего с исследуемой группой студенток, были проведены следующие тесты:

Тест № 1. Бег 30 м. – выполнялся для определения скорости юного спортсмена. Одна попытка.

Тест № 2. Бег 150 м. – выполнялся для определения скоростно-силовой выносливости юного спортсмена. Одна попытка.

Тест № 3. Прыжок в длину с места – выполнялся для определения взрывной силы юного спортсмена. Три попытки. Учитывался лучший показатель.

По окончании эксперимента (март 2017), эти тесты были повторены и в каждом подсчитан прирост результата. Для оценки связи между временем от-

талкивания от опоры и приростом результата в каждом из проведенных тестов использовалась расчет коэффициента корреляции Пирсона для шкалы интервалов. При этом были получены следующие результаты: теста № 1 коэффициент корреляции между временем бегового шага и приростом результата составил $r=0,68-0,66$; для теста № 2 - $r=0,69-0,67$ и для теста № 3 - $r=-0,56-0,52$. Все полученные величины коэффициента корреляции Пирсона по шкале Чертока можно охарактеризовать как имеющие уровень средней связи между исследуемыми параметрами [7].

Таким образом, в нашем эксперименте была на практическом опыте подтверждена гипотеза о прогностической важности измерения времени отталкивания от опоры при беговом шаге для осуществления профотбора среди студентов по специализации спринтерский бег. Данный метод показал достаточно высокую пропускную способность (11 человек/час) и сравнительно низкий уровень экономических затрат и требований к квалификации сопровождающего персонала. По результатам проведенного эксперимента в сборную команду вуза для участия в соревнованиях по легкой атлетике в специализации спринтерский бег было отобрано 7 студентов.

Библиографический список

1. Давыдова Н.С. Техническая система комплексной структурно-функциональной диагностики движений человека // Доклады БГУИР, 2012. - № 4(66). – С. 5-10.
2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.
3. Зотова, Ф.Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов. – Набережные Челны: Кам ГИФК, 2002. – 141 с.
4. Мартиросов Э. Г. Методы исследований в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 200 с.
5. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
6. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 103 с.
7. Хало П.В. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: курс лекций. – Таганрог: Изд-во А.Н. Ступина, 2017. – 146 с.
8. Хало П.В., Кулаков В.С., Илюшина О.В. Оценка предстартовой подготовки бегунов на дальние и средние дистанции на основе ЭЭГ-анализа // Материалы 27 Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании» 22-23 апреля 2016 г. – Ростов н/Д: РГЭУ (РИНХ), 2016. – С. 229-232.
9. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Щеткин Ю.Ю. Спортивное мастерство как функциональное состояние мозга // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова, гуманитарные науки. – 2015. – № 2. – С. 216-223.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Мурадасилова С.Т., Ярмолюк Н.С., Колотилова О.И.

*Таврическая академия (структурное подразделение),
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
г. Симферополь, Республика Крым*

Аннотация. Показано повышение функциональных резервов кардио-респираторной системы, адаптации к мышечной деятельности и повышение физической работоспособности у детей, занимающихся футболом по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом.

Ключевые слова: физическая работоспособность, адаптация, кардио-респираторная система, мышечная система, дети среднего школьного возраста, футболисты.

Специфика физического воспитания состоит в том, что осознанная информация становится мотивированным побудителем к выполнению физических упражнений, использованию естественных факторов природы и формированию такого образа жизни, который способствует достижению как личных, так и общественных целей. Задачи физического воспитания детей и подростков в разные времена менялись. Однако целью физического воспитания молодежи всегда являлось достижение не спортивных результатов, а высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни [1].

Основным критерием в оценке физического воспитания детей и подростков служат показатели улучшения здоровья, предупреждения заболеваний и повышения функциональных возможностей растущего организма [2].

Тренировочный процесс для юных спортсменов должен проводиться с учетом их возрастных особенностей и морфофункциональных характеристик двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, а также в связи с ростовыми процессами и влиянием школьной гипокинезии. Тренировочные нагрузки должны обеспечивать юным футболистам не только спортивный тренировочный эффект, но также повышение функциональных резервов кардио-респираторной системы, что создаст физиологическую базу для высокого уровня здоровья школьников, занимающихся футболом [3].

Однако не все в вопросе о возрастных особенностях развития аэробной и анаэробной работоспособности до конца изучено, поэтому требует дальнейшего исследования. В связи с этим, целью настоящей работы явилась сравнительная характеристика общей физической работоспособности детей среднего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортом.

Для изучения особенностей адаптации кардио-респираторной системы и мышечной системы к нагрузкам у детей, занимающихся и не занимающихся спортом, было обследовано 20 мальчиков в возрасте 12-13 лет. Все обследуемые были разделены на 2 группы: контрольную (10 мальчиков, не занимаю-

щихся спортом) и основную (10 мальчиков, занимающихся футболом 2-3 года). У всех обследуемых проводили функциональную диагностику с использованием следующих методов: частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки, пробы Штанге, пробы Генчи, силы мышц кисти и становой силы. Физическую работоспособность определяли при помощи пробы Руфье.

Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью параметрических методов. Достоверность различий полученных результатов оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента [4].

Сравнительный анализ показателей кардио-респираторной, мышечной систем и физической работоспособности в контрольной и основной группах свидетельствует об адаптации к мышечной деятельности и повышении физической работоспособности у детей, занимающихся футболом, по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом. Так, проба Штанге у детей основной группы по сравнению с контрольной улучшилась на 14,2 % ($p < 0,01$); проба Генчи на 29,5 % ($p < 0,001$), ЧСС после нагрузки на 6,0 % ($p < 0,01$), рабочий прирост ЧСС нагрузки на 13,0 % ($p < 0,05$), процент рабочего прироста ЧСС на 9,8 % эффективности ($p < 0,05$), становая сила на 3,6 % ($p < 0,05$), сила мышц кисти на 7,4 % ($p < 0,05$), показатель пробы Руфье на 31,3 % ($p < 0,001$).

Таким образом, проведенное исследование убедительно доказывает, что тренировочные нагрузки обеспечивают юным футболистам не только спортивный тренировочный эффект, но также повышение функциональных резервов кардио-респираторной системы, что создает физиологическую базу для высокого уровня здоровья, повышения работоспособности школьников, занимающихся футболом, в отличие от их сверстников, не занимающихся спортом.

Библиографический список

1. Комков А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А.Г. Комков, В. Антипова // ТиМФК. – 2003. – №3. – С. 5.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
3. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1992. – 176 с.
4. Лакин Г.Ф. Биометрия / Г.Ф. Лакин. – М.: Высшая школа, 1980. – 293 с.

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД

*Наполова Е., Тащиян А.А.
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В настоящее время общество требует личность, которая бы смогла ориентироваться в социальной действительности, а так же самостоятельно управлять своим развитием во всех направлениях. В последнее

время профессиональная деятельность сотрудников полиции была усложнена из-за повышения в стране уровня преступности, данный факт повлиял на качество подготовки сотрудников правоохранительных органов. Одним из важнейших и основополагающих условий подготовки офицеров, рядового состава и курсантов является развитие необходимого уровня физической, огневой подготовки, а так же повышение уровня правовой подготовки у личного состава ОВД.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессионально важные качества, психологическая устойчивость, умения, навыки, самозащита, оперативно-служебные задачи, психофизическая готовность сотрудников ОВД.

Деятельность сотрудников полиции в большей степени связана с задержанием преступников. Это может сопровождаться не только смертельной опасностью для полицейского, но и так же дефицитом времени для принятия важного решения, есть и еще один не менее важный факт - непредсказуемость действий задерживаемого. Главной целью сотрудников ОВД является предупреждение и пресечение преступлений. Не менее важным является так же и умение сотрудника ОВД управлять своим эмоциональным состоянием, решимостью, высоким уровнем физической подготовки, применением средств самозащиты с помощью приемов, рукопашного боя [1]. Одних навыков недостаточно для сотрудника полиции, необходимы еще и личные качества, которые бы выступали как профессионально-важные, к таким качествам можно отнести ответственность, психологическую надежность, склонность к риску.

В настоящее время к сотрудникам полиции предъявляются новые требования по способу организации и методике проведения профессиональной подготовки. Данная проблема все время контролируется специалистами. Особо остро эта проблема встала в последние годы, в связи с изменениями характера преступной деятельности в стране и применением правонарушителями холодного и огнестрельного оружия.

В физической подготовке сотрудника одним из основных качеств является постоянное развитие и совершенствование. Физическая подготовка включает в себя такие структурные элементы как приемы борьбы, различные виды единоборств, а так же беговые упражнения, силовые и иные элементы. Все это несет в себе определенные цели [2], например, такие, как:

1) формирование практических знаний, а также умений и навыков подготовки в развитии и поддержании на должном уровне физических качеств;

2) совершенствование практических умений и навыков самозащиты и обеспечения личной безопасности при пресечении противоправных действий, а также умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы, специальных средств для задержания лиц, их совершивших;

3) развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность.

Для реализации выше перечисленных целей необходимы тренировки, которые могли бы помочь в поддержании на высоком уровне физической подго-

товки у сотрудников органов внутренних дел. Проводится множество исследований, результаты которых показывают большие возможности использования спорта и физической культуры в формировании необходимых качеств, например, таких как быстрота, ловкость, выносливость, сила, профессиональных качеств, необходимых офицеру полиции при исполнении своих непосредственных обязанностей. Для этого проводятся занятия по физической подготовке, которая организуется в каждом подразделении из расчета 100 часов в год, соответственно не менее 2 часов в неделю. Физическая подготовка может быть организована в разных видах, для достижения наибольших результатов сотруднику необходимо заниматься разными физическими упражнениями. Так, например, это длительный бег, плавание и лыжная подготовка помогают сформировать такие качества как выносливость, настойчивость, выдержку; стоит так же и большое внимание уделять рукопашному бою, борьбе данные виды спорта помогут сотруднику полиции при задержании преступника, так как вырабатываются решительность и смелость. Для сплочения коллектива руководителю необходимо проводить занятия по физической подготовке не только в традиционном виде, но и разбавлять их различными игровыми видами спорта (футбол, волейбол и другими) для формирования у личного состава таких качеств как инициативность, смекалку, чувство ответственности перед товарищами [3].

К сожалению, во многих практических подразделениях физическая подготовка проводится формально, это происходит в связи с рядом причин: большая загруженность личного состава, отсутствие спортивных залов и стадионов для занятий спортом. По статистике в таких отделах полиции сотрудники чаще болеют инфекционными заболеваниями и процент раскрываемых преступлений ниже. Так же если посмотреть другую статистику, то можно сделать следующий вывод: подразделения, в которых регулярно проводятся занятия по физической подготовке в таких коллективах выше дисциплина, взаимовыручка и сплоченность.

Одной из основных целей физической подготовки является формирование как физической, так и психологической готовности сотрудников полиции для успешного выполнения служебно-оперативных задач, умелому применению боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий [4].

Но не следует натаскивать себя только на приемах, необходимо понимать для чего они нужны, в экстренной ситуации сотрудник может растеряться в конечном итоге не применить физическую силу или специальные средства, а так же применить их неправильно. Полицейский должен стараться организовать свою физическую подготовку так, чтобы получилось сбалансировать двигательный опыт, физические качества, интеллектуальное самосовершенствование и уметь их совмещать в своей профессиональной деятельности. Если упустить хоть один из вышеперечисленных элементов, то это может привести к необратимым последствиям, например, таким как потеря здоровья и ухудшение культуры.

Кафедра физической подготовки отвечает за обеспечение психофизической готовности курсантов и слушателей, а так же своих выпускников к их будущей профессиональной деятельности.

Профессиональная психофизическая готовность включает в достаточном объеме наличие всех необходимых физических навыков и возможностей организма для быстрого приспособления к меняющимся условиям окружающей среды, а так же к объему труда, который возлагается на сотрудника. Не менее важным качеством является способность восстанавливаться за максимально короткий период времени, для достижения новых целей.

Психофизическая готовность необходима, потому что в различных ситуациях, а особенно в стрессовых, когда нужно принимать решение, психика даже хорошо подготовленного сотрудника может не выдержать. Именно поэтому необходимо на занятиях по физической подготовке большое внимание уделять боевым приемам борьбы, а также различным видам единоборств. Ведь если человек знает, как правильно применить боевые приемы, то в стрессовой ситуации сработает мышечная память.

Процесс формирования личности сотрудника полиции формируется на самых ранних этапах. Формирование личности у курсантов и слушателей в процессе физического воспитания может рассматриваться как единое целое, а также как системное и многоаспектное явление:

во-первых, самым первым и основным является самовоспитание и саморазвитие личности как результата противоречивости самого бытия;

во-вторых, результативность связей личности с внешним миром, обществом, которые включают в субъект-субъектные связи и субъект-объектные отношения в различных сочетаниях;

в-третьих, формирование и воспитание недостающих качеств;

в-четвертых, развитии всех компонентов «должен», «хочу», «могу», их связей и «возвышении» потребностей до уровня социально-нравственных ориентиров [5].

Новая стратегия физического воспитания курсантов заключается не только в организованных занятиях по боевой и физической подготовке, но так же и самостоятельной работе, которая бы могла повлиять на эффективную психофизическую адаптацию к новым социально-правовым условиям жизни.

В процессе физической подготовки приоритетным должно оставаться духовное совершенствование, ориентир на повышение трудолюбия, нравственности, гуманизма. Отсутствие нравственных воспитательных воздействий на личность приводит к крайним позициям подготовки сотрудника, нарастившего мышцы, силу и при отсутствии юридического интеллекта, безнравственного, без чувства собственного достоинства, понимающего смысл всех действий только с позиции «силы» [6]. Это может нанести моральный ущерб органам внутренних дел, а в конечном итоге в государству в целом, но с другой стороны, отсутствие достаточной физической подготовки у сотрудника полиции приводит к психической и физической деформации личности, что повлечет за собой трусость, предательство, а также слабое здоровье.

Каждый офицер должен выработать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное развитие физических и служебных качеств [7]. Всегда должен быть готов к борьбе с преступностью, а также защищать законные права и интересы граждан.

Таким образом, можно сказать, что одним из приоритетных направлений деятельности сотрудников органов внутренних дел является развитие и поддержание на должном уровне физической подготовки. Повышение профессиональной готовности сотрудников к эффективным действиям в экстремальных условиях является важным направлением совершенствования системы физической подготовки.

Библиографический список

1. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – М.: Спорт Академ Пресс, 2010. – 252 с.
2. Короткова О.В., Пугачева Н.Б. Здоровьеформирующее образование: опыт, проблемы, прогнозы // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2011. – № 18. – С. 109-125.
3. Степанов Г.И. К вопросу о профессионализме сотрудников внутренних дел // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. – Иркутск, 2010. – С. 108-111.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. – М.: Академия, 2012.
5. Лунев А.Н., Пугачева Н.Б., Стуколова Л.З. Информационно-психологическая безопасность личности: сущностная характеристика // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1.
6. Основы работы по укреплению служебной дисциплины и законности в органах внутренних дел: учебное пособие / под общей редакцией кандидата педагогических наук В.Л. Кубышко. – М.: ЦОКР МВД России, 2008. – 80 с.
7. Тациян А.А., Беширханов А.Х. Удары и защиты от ударов невооруженного противника в образовательном процессе курсантов и слушателей МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2016. – С. 31–35.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Насонова Н.А., Зайцева В.Ф.
*ФГБОУ ВО «Калининградский государственный
технический университет»,
г. Калининград*

Приводятся данные тестирования физической подготовленности студентов первых и вторых курсов. Установлен низкий или средний уровень физической подготовленности у большинства студентов. Особенно низкие результаты наблюдаются в тестах на силу рук и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, тестирование.

Новый федеральный государственный образовательный стандарт изменил организационные условия физического воспитания студентов. Снизился объем практических занятий до 328 часов и увеличился объем теоретических занятий до 72 часов. Изменились требования стандарта в сторону необходимости формирования понимания студентами роли физической культуры в повседневной и профессиональной деятельности вместо повышения их уровня физической подготовленности [1]. В связи с этим актуальным становится исследование уровня физической подготовленности учащейся молодежи на современном этапе.

Целью исследования стало изучение показателей физической подготовленности студентов 1-2 курсов технического вуза.

В качестве тестов были выбраны тесты из программ тестирования «Студзачет» АССК России, ГТО и программ по физической культуре. Всего обследовано 100 девушек и 96 юношей.

Рассмотрим подробнее полученные результаты.

На рис. 1 и 2 приведены результаты тестирования качества гибкость. Из рисунков видно, что 15% девушек и более 50% юношей имеют недостаточный уровень развития исследуемого качества. Вероятно, это связано с низкой двигательной активностью большей части студентов.

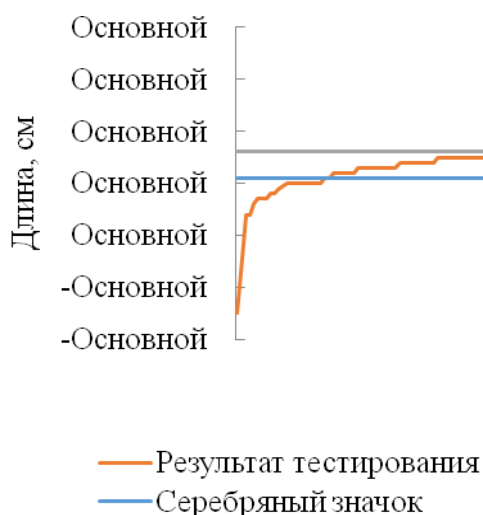


Рисунок 1 – Распределение результатов тестирования качества гибкость у девушек

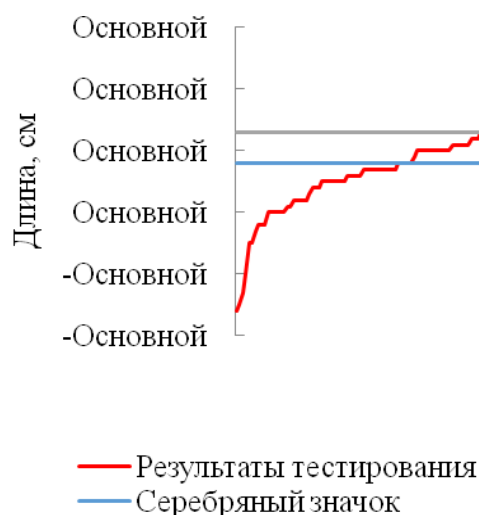


Рисунок 2 – Распределение результатов тестирования качества гибкость у юношей

Тестирование скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с места (рис. 3 и 4) выявило их крайне низкий уровень. Фактически 70-75% девушек и юношей не справляются с тестом, который еще 10 лет назад был самым простым и выполнимым. Причиной таких результатов является тот факт, что по мнению большинства преподавателей высшей школы, навык прыжка в длину с места должен быть сформирован в школе и поэтому обучению технике данного сложного координационного двигательного действия не уделяют должного внимания.

Показатели развития силы мышц брюшного пресса свидетельствуют о том, что именно этому качеству уделяется должное внимание как в процессе организованных занятий физической культурой, так и в процессе самостоятельной физической подготовки (рис. 5-8). Подъем ног в висе на перекладине у юношей и подъем туловища из положения лежа на полу у девушек являются наиболее популярными. А вот сила рук, проверяемая в подтягивании на перекладине и «отжиманиях» от пола, оказалась недостаточной в 50% случаев.

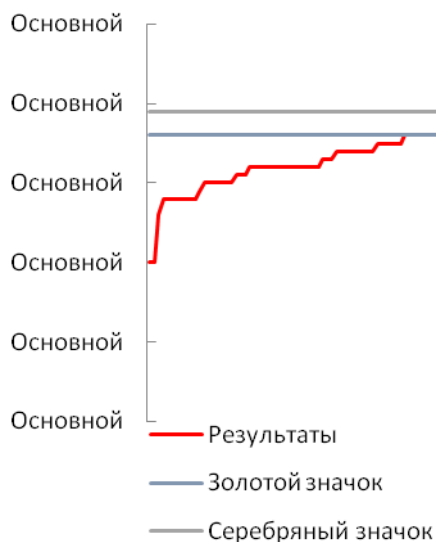


Рисунок 3 – Распределение результатов тестирования в прыжках в длину с места у девушек

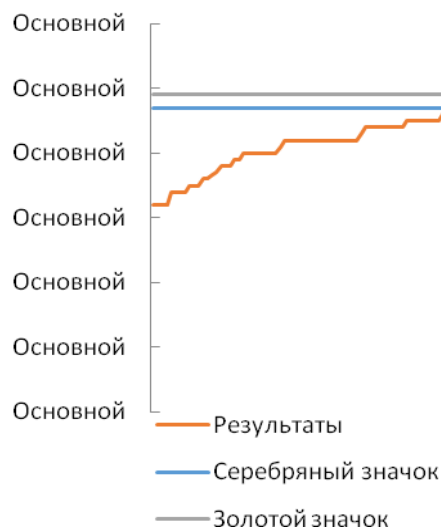


Рисунок 4 – Распределение результатов тестирования в прыжках в длину с места у юношей

Что же касается качества ловкость проверяемого в челночном беге, то следует отметить его достаточно высокий уровень развития и у девушек, и у юношей.



Рисунок 5 – Распределение результатов тестирования силовой выносливости мышц брюшного пресса у девушек



Рисунок 6 – Распределение результатов тестирования силовой выносливости мышц брюшного пресса у юношей



Рисунок 7 – Распределение результатов тестирования силовой выносливости мышц рук в тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа у девушек



Рисунок 8 – Распределение результатов тестирования силовой выносливости мышц рук в тесте подтягивание в висе на перекладине у юношей

В таблице 2 представлены обобщенные результаты тестирования физической подготовленности студентов. Из полученных данных можно заключить, что уровень физической подготовленности их крайне низок. На наш взгляд это обусловлено излишней увлеченностью кафедр физической культуры спортизацией физического воспитания. Уклон в содержании таких учебных занятий делается в сторону соревновательных упражнений в ущерб общей и специальной физической подготовкам. В результате неплохо играющий баскетболист с трудом может подтянуться, а занимающийся атлетической гимнастикой не выполняет нормативы челночного бега.

Таблица 2 – Итоговые результаты тестирования юношей и девушек 1-2 курсов

Тест	Мужчины		Женщины	
	Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	26,8%	20,6%	22,8%	50,6%
Прыжок в длину с места	14,4%	11,3%	16,5%	7,9%
Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	-	34,0%	50,6%
Подъем ног в висе на перекладине с касанием ногами перекладины	11,5%	55,2%	-	-
Подтягивание на перекладине	10,5%	28,4%	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	-	-	22,6%	32,0%
Челночный бег	15,5%	39,2%	11,5%	33,3%

Выводы

1. Уровень физической подготовленности студентов младших курсов характеризуется как низкий или средний и не соответствует требованиям существующих систем тестирования («Студзачет», ГТО).

2. Содержание занятий по физической культуре должно быть скорректировано в сторону увеличения упражнений для развития скоростно-силовых качеств, ловкости и силы мышц рук.

3. Оптимальной структурой учебных занятий следует считать структуру в основной части, которой выделяются два раздела: занятия спортом и общая физическая подготовка по тренировке отстающих в развитии качеств.

Библиографический список

1. Зайцев А.А., Сорока Б.В. Проблемы физического воспитания студентов в условиях реализации ФГОС 3+ / А.А. Зайцев, Б.В. Сорока // Социально-экономическое развитие регионов России: реалии современности, тенденции, перспективы (посвящается 70-летию колледжа Западного филиала РАНХиГС): материалы I Международной научно-практической конференции. 2016. – С. 198-203.

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ СПОРТСМЕНОВ ХОККЕЙНОЙ И ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНД РМЭ

*Николаев В.Т., Олешкевич А.С., Андреева А.Л.
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования биоэлектрических показателей и компонентов состава массы тела спортсменов хоккейной и футбольной команд Республики Марий Эл. Установлены различия в телосложении хоккеистов и футболистов в зависимости от специфики тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ключевые слова: биоимпедансометрия, компоненты состава массы тела, биоэлектрические показатели, активное и реактивное сопротивление, фазовый угол.

Актуальность. Формирование телосложения в спорте происходит под воздействием специфики тренировочных нагрузок на основе морфофункциональных адаптационных изменений организма. Специфичность телосложения являются базовой составляющей показателей общей и специальной работоспособности, уровня спортивной квалификации [3]. Компоненты состава массы тела отражают соотношение пластического и энергетического обмена, процесс адаптации к физическим нагрузкам и спортивной деятельности. Для мониторинга компонентов состава массы тела в спорте в последнее время наиболее широко стал использоваться метод биоимпедансометрии [2, 6].

Цель исследования. Исследование особенностей биоэлектрических показателей и компонентов состава массы игроков хоккейной команды «Ариада» города Волжска и футбольной команды «Спартак» города Йошкар-Олы Республики Марий Эл.

Методы и организация исследования. В данной работе определение состава тела у спортсменов проводились с помощью биоимпедансного анализатора ABC-01 «Медасс» с использованием программ персонального компьютера. Всего в исследовании приняли участие 20 футболистов и 59 хоккеистов первых разрядов, мастера спорта и мастера спорта международного класса. Статистическая обработка полученных результатов исследования проведена в стандартном пакете «STATISTICA 6.1» с использованием дисперсионного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате дисперсионного анализа биоэлектрических показателей установили статистически значимые различия в средних данных активного сопротивления ($R, \text{Ом}$) и фазового угла ($P < 0,05$) между спортсменами хоккейной и футбольной команды (табл. 1).

Таблица 1 – Средние биоэлектрические показатели хоккеистов и футболистов ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Хоккеисты «Ариада» Волжск	Футболисты «Спартак» Йошкар-Ола	Различия		
				Абсол.	%	P
1	R (Ом)*	458,50±6,02	507,20±10,26	- 48,7	10,62	0,000105
2	Xc (Ом)	64,39±0,96	67,44±1,65	- 3,05	4,73	0,115347
3	Фазовый угол (град)*	7,99±0,07	7,61±0,12	0,38	4,75	0,010626

Примечание: R – активное сопротивление; Xc – реактивное сопротивление; * – различия статически значимые ($P < 0,05$).

В биологических тканях активное или омическое сопротивление связано с проводящей средой водных растворов электролитов, обладающие ионным механизмом проводимости, во внеклеточном и внутриклеточном пространствах. Эта составляющая импеданса обуславливает преобразование электрической энергии в тепловую при протекании тока.

Реактивная или емкостная составляющая импеданса создается диэлектрическими перегородками между проводящими областями. В биологических объектах такими перегородками являются мембраны клеток. Реактивное сопротивление характеризуется смещением фазы тока относительно напряжения за счёт ёмкостных свойств клеточных мембран, способных накапливать электрический заряд на своей поверхности. Отсюда материальным субстратом реактивного сопротивления являются клеточные мембраны.

Фазовый угол – арктангенс отношения реактивного и активного сопротивлений для некоторой частоты тока. Значение фазового угла определяет ем-

костные свойства клеточных мембран и жизнеспособность биологических тканей: считается, что чем выше фазовый угол, тем лучше состояние тканей. Средняя величина фазового угла и реактивного сопротивления отражают более высокое содержание активной клеточной массы и трактуются в спортивной медицине как свидетельство тренированности [1]. Данный параметр, характеризующий сдвиг фазы переменного тока относительно напряжения клеточных мембран, показывает уровень функционального состояния клеток организма и интенсивность обмена веществ. Также на его основании оценивается биологический возраст человека, соответствие биологических параметров фактическому возрасту. Поскольку высокие цифры фазового угла указывают на хорошую активность скелетных мышц и отличное состояние клеточных мембран. Поэтому его можно рассматривать как количественный показатель общей и специальной работоспособности спортсменов [4, 5].

Таблица 2 – Средние антропометрические показатели хоккеистов и футболистов ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Хоккеисты «Ариада» Волжск	Футболисты «Спартак» Йошкар-Ола	Различия		
				Абсол.	%	P
1	Рост (см)	180,36±0,64	180,20±1,09	0,16	0,08	0,898670
2	Вес (кг)*	84,62±0,96	73,69±1,64	10,93	12,91	0,000000
3	ИМТ кг/м ² *	26,00±0,23	22,72±0,39	3,28	12,61	0,000000
4	ОТ (см)*	87,44±0,54	76,20±0,92	11,24	12,85	0,000000
5	ОБ (см)*	104,32±0,57	92,10±0,97	12,22	11,71	0,000000
6	ИТБ	0,83±0,00	0,82±0,00	0,01	1,20	0,155617

Примечание: ИМТ – индекс массы тела; ИТБ – индекс талия бедра; ОТ – окружность талии; ОБ – окружность бедер; * – различия статически значимые.

Дисперсионный анализ антропометрических показателей хоккеистов и футболистов показал, что статистически значимые различия имеются в данных веса, индекса массы тела, окружности талии и бедер ($P < 0,05$), за исключением роста. В указанных антропометрических показателях хоккеисты преобладают над футболистами (табл. 2).

В рассматриваемых показателях состава тела (ЖМ, АКМ, доли АКМ в процентах, СММ, доли СММ в процентах, ТМ) хоккеистов и футболистов имеются статистически значимые различия ($P < 0,05$) (табл. 3).

Нормальное содержание жировой ткани является условием поддержания здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности. Активная клеточная масса характеризует содержание в организме метаболически активных тканей.

Очень важно в процедурах коррекции массы тела снижать именно жировую массу и сохранять неизменной активную клеточную массу за счет повышенной физической нагрузки и сбалансированного питания. Отклонение АКМ

в сторону меньших значений от среднего указывает на недостаточность белкового компонента питания.

Величина процентной доли АКМ используется как коррелят физической работоспособности, а при значениях ниже среднего – выраженность гиподинамии. Величина СММ используется для характеристики физического развития индивида. Величина доли СММ используется для характеристики физического развития и уровня тренированности спортсмена.

Таблица 3 – Средние параметры состава тела хоккеистов и футболистов ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Хоккеисты «Ариада» Волжск	Футболисты «Спартак» Йошкар-Ола	Различия		
				Абсол.	%	P
1	ЖМ (кг) *	17,89±0,55	13,04±0,95	4,85	27,11	0,000035
2	АКМ (кг) *	41,55±0,48	36,90±0,82	4,65	11,19	0,000006
3	Доля АКМ (%)*	62,28±0,28	60,76±0,48	1,52	2,44	0,008894
4	СММ (кг) *	35,83±0,40	33,01±0,69	2,82	7,87	0,000778
5	Доля СММ (%)*	53,66±0,17	54,47±0,29	- 0,81	1,50	0,019402
6	ТМ (кг) *	66,72±0,69	60,65±1,18	6,07	9,09	0,000034
7	ОВО (кг) *	48,85±0,51	44,40±0,87	4,45	9,10	0,000034
8	ЕСМ (кг) *	25,17±0,31	23,74±0,52	1,43	5,68	0,022994

Примечание: ЖМ – жировая масса; АКМ – активная клеточная масса; СММ – скелетно-мышечная масса; ТМ – тощая масса; ОВО – общая вода организма; * – различия статически значимые ($P < 0,05$).

Тощая масса определяется как разность между массой тела и жировой массой, содержит как метаболически активные (например, скелетно-мышечная масса), так и сравнительно инертные ткани (соединительная ткань). Отклонения значений тощей массы от среднего, свидетельствует об особенностях конституции человека: меньше среднего – ближе к астеническому, больше – к гиперстеническому типу. ОВО представляет собой наибольший по массе компонент состава тела и обеспечивает процессы транспорта веществ в организме. В норме ОВО составляет около 73% тощей массы.

Результаты дисперсионного анализа показателей обменных процессов в организме спортсменов показывают на наличие статически значимых различий между хоккеистами и футболистами ($P < 0,05$) (табл. 4).

Таблица 4 – Средние показатели обменных процессов в организме хоккеистов и футболистов ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Хоккеисты «Ариада» Волжск	Футболисты «Спартак» Йошкар-Ола	Различия		
				Абсол.	%	P
1	ОО (ккал) *	1928,98±15,34	1781,85±26,12	147,13	7,62	0,000006
2	УОО (ккал/м)*	941,53±5,24	920,65±8,93	20,88	2,21	0,047270

Примечание: ОО – основной обмен; УОО – удельный основной обмен; * – различия статически значимые ($P < 0,05$).

У хоккеистов по сравнению с футболистами преобладает как ОО, так и УОО. Величина ОО характеризует общий уровень метаболических процессов в организме.

При одинаковой массе и длине тела значения ОО у людей атлетического телосложения на 10-15% выше, чем при избыточном содержании жира в организме. УОО определяется путем нормировки значения ОО на площадь поверхности тела или тощую массу. Величина УОО используются для сравнения интенсивности обменных процессов у различных индивидов.

Выводы:

1. Установлено, средний биоэлектрический показатель – фазовый угол у хоккеистов статистически значимо выше ($P<0,05$) по сравнению с футболистами ($7,99\pm 0,07$ и $7,61\pm 0,12$ градусов соответственно), что свидетельствует о более высоком уровне тренированности хоккеистов.

2. В антропометрических показателях хоккеисты преобладают над футболистами, статистически значимые различия имеются в данных веса, индекса массы тела, окружности талии и бедер ($P<0,05$), за исключением роста.

3. Показатели состава тела (ЖМ, АКМ, доли АКМ в процентах, СММ, ТМ) у хоккеистов статистически значимо выше ($P<0,05$), чем у футболистов. АКМ отражает о более сбалансированном питании хоккеистов, а доля АКМ в процентах – о более высокой их работоспособности.

4. У хоккеистов по сравнению с футболистами преобладает как ОО, так и УОО ($P<0,05$). Величина ОО характеризует о более высоком общем уровне метаболических процессов в организме хоккеистов.

5.

Библиографический список

1. Абрикосова М.А. Медицинский справочник тренера. – 2-е изд. / М.А. Абрикосова. – М.:1981. – 271 с.

2. Биоимпендансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев [и др.]. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

3. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науке о человеке / Б.А. Никитюк. – М.:Спортакадем-пресс, 2000. – 440 с.

4. Николаев В.Т. Педагогическая технология физического воспитания студенток на основе мониторинга морфофункционального состояния и физической подготовленности / В.Т. Николаев // Вестник Марийского государственного университета. - 2016. - № 4 (24). - С. 33-43.

5. Application of bioimpedance analysis of female body composition in the training process of fitness orientation / V.T. Nikolaev [et al.] // Mediterranean Journal of Social Sciences. - 2015. – Vol. 6, No 3 S7. – P. 369-381 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/issue/view/167>.

6. Bioelectrical impedance analysis models for prediction of total body water and fat-free mass in healthy HIV - infected children and adolescents / M. Horlick, S.M. Arpadi, J. Bether // Am J Clin. Nuter. - 2002. - Vol. 76. - P. 991-999.

ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Одарчук Я., Айвазова Е.С.

*Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства и
государственной службы при Президенте РФ,
Ростовский филиал Российской таможенной академии,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассматриваются средства и методы оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания студентов. Представлено многообразие видов аэробики и их содержание.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, аэробика.

Концепция демографической политики РФ, разработанная до 2025 года, определяет, что задача укрепления здоровья населения связана с привлечением молодежи к занятиям спортом. Поддержанию состояния здоровья способствует физическая культура, как одна из областей социальной сферы, состоящей из материальных и духовных ценностей, которые используются современным социумом с целью физического развития, укрепления организма и совершенствования физического состояния. Молодое поколение характеризуется снижением у них интереса к занятиям спортом с помощью традиционных видов. В 1980-х годах возникли новые виды двигательной активности, которые приобрели актуальность, растущую и в настоящее время. Перед преподавателями вузов стоит задача поиска новых, усовершенствованных видов занятий физической культурой, являющихся доступными для студенческой среды.

Молодежь, желая иметь уверенность в себе и своей красоте, вовлекается в занятия физической культурой. Тем не менее, по исследовательским данным всего лишь около 3% занимаются относительно новыми видами спорта.

В данном направлении весомое значение имеет оздоровительная аэробика, как вид двигательной активности. Аэробика имеет выраженное воздействие на организм, является доступной и имеет много вариантов занятий, что является эффективным способом «совершенствования уже приобретённых двигательных умений и навыков и развития новых» [1]. На современном этапе оздоровительная аэробика продолжает свое развитие и регулярно обновляется используемыми средствами. Это – направление физической культуры, имеющее регулируемую нагрузку и эффективность. Занятия способствуют формированию у студентов высокой культуры личности, физического совершенства, творческой активности [1].

Положительными сторонами аэробики являются: повышение стрессоустойчивости; улучшение самочувствия; совершенствование фигуры; повышение работоспособности. Преподавание аэробики в вузе направлено на мотивирование студентов к ведению здорового образа жизни.

Методами комплексного внедрения оздоровительной аэробики в учебный процесс физического воспитания являются: лекционные занятия, изучение ме-

тодической литературы, итоговый контроль знаний, круговая и силовая тренировки; самосовершенствование и саморазвитие студента [2].

Оздоровительная аэробика характеризуется тем, что на протяжении занятия поддерживается на одном уровне деятельность таких систем организма как сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной, способствует улучшению обмена веществ, помогает избавиться от лишнего веса (через 20 минут занятия аэробикой начинается расщепление жиров в организме).

Существует множество различных систем в аэробике, которые объединяют возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. Наиболее разработанной, устоявшейся, строго регламентированной системой является базовая аэробика. Она базируется на основных педагогических принципах: индивидуализации, постепенности, доступности и пр.

Аэробика имеет немалое количество разновидностей, отличающихся не только названием, но и содержанием занятий.

Силовая аэробика - занятия, в которых при разогреве используются танцевальные аэробные упражнения. Комбинация различных типов упражнений определена как «круговая тренировка». Силовые упражнения направлены на укрепление мышечной массы и поддержанию ее тонуса на необходимом уровне. Улучшенная вентиляция легких способствует продуктивному течению окислительно-восстановительных процессов. **Слайд** – это аэробика на скользящей дорожке. Данный вид занятий похож на катание на коньках, является отличной тренировкой для мышц внутренней поверхности бедра, направлен на развитие выносливости, требует затрат большого количества энергии. **Пилатес** включает в себя занятия для реабилитации, восстановления и укрепления опорно-двигательного аппарата. **Тай-бо** – совокупность аэробики, бокса, кикбоксинга и восточных единоборств. **Степ-аэробика** – упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема. **Фанк-аэробика** – характеризуется особой техникой движений и более свободной пластикой рук. **Фитбол** – занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения сидя или лежа. **Аквааэробика** – занятия, проводимые в воде. **Аэробокинг** – разновидность занятия аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей. **Сити или стрит-джем** – в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера. **Стретчинг** – комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Растягивающие упражнения вызывают сокращение мышц. Увеличивается приток крови к ним и улучшается кровообращение в суставах [3].

Классификация оздоровительной аэробики по содержанию используемых программ представляется следующими видами: программы без инвентаря (аква-аэробика, джем); программа с применением инвентаря (гантели и утяжелители); смешанные, комплексные программы (йога-аэробика).

В настоящее время все большую популярность приобретает прикладная аэробика, являющаяся дополнительным средством при тренировках спортсменов различных видов спорта, гимнастике, лечебной физической культуре, проведении рекреационных мероприятий.

Оздоровительная аэробика может использоваться как способ разминки, разогрева в любом виде спорта, а также с целью развития физического состояния организма, и даже эмоциональной разрядки студента. Она осуществляется с помощью двух методов: «интервальной» и «круговой» тренировки, применяющих чередование упражнений, которые направлены на повышение силового состояния мышечной системы организма и на повышение выносливости. Физические упражнения и элементы, используемые на занятиях аэробикой, являются мощным непрерывным средством укрепления и сохранения здоровья студентов в процессе их обучения в вузе [1]. А изменения у студентов в отношении к своему здоровью в положительную сторону свидетельствуют о том, что оздоровительная аэробика может служить действенным средством формирования здорового образа жизни.

Высокая популярность аэробики заключается в разносторонности их воздействия на организм. В результате регулярных занятий любым видом аэробики уменьшается подкожная жировая прослойка, изменяется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы, увеличиваются аэробные возможности организма, то есть улучшается выносливость, а так же и происходят положительные изменения в сердечно-сосудистой системе. Использование средств аэробики в зоне преимущественно умеренной мощности выгодно отличается от традиционных средств физической подготовки студенток вуза.

Библиографический список

1. Айвазова Е.С. Программа курса «Музыка и движение». – Ростов н/Д: Изд-во СКАГС, 2008. – 28 с.
2. Верхорубова О.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студентов. // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2012. – С. 142.
3. Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Муштукова О.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008. – С. 10.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Османов Р.О., Шахриев А.Р., Османов О.Р.

*Дагестанский государственный педагогический университет
Дагестанский государственный университет народного хозяйства
Республика Дагестан, г. Махачкала*

Аннотация. На фоне экономических, экологических, психологических преобразований школьная физическая культура переживает серьёзный кризис. Уровень здоровья подрастающего поколения низок, качество преподавания не способствует стремлению подростков к освоению ценностей физической

культуры, к занятиям в спортивных секциях. Сокращается объём бесплатно предоставленных спортивно-оздоровительных услуг. Молодеют болезни. Создался дефицит двигательной активности у детей и подростков. Действенным средством является занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: двигательный режим, двигательная активность здоровье, физическое развитие

В настоящее время одной из актуальных и остро стоящих проблем является разное ухудшение здоровья детского населения. Как свидетельствует статистика, сегодня в школу приходит лишь 10% практически здоровых детей, к концу окончания школы эта цифра снижается примерно до 3%. Эта проблема связана с медициной, является социальной, экологической, психологической, экономической и педагогической. Дело в том, что сама по себе медицина решить вопрос сохранения и укрепления здоровья детей и подростков не может.

Ухудшение здоровья детей сопровождается и ростом детской инвалидности. Эта тенденция отмечается во всем мире и, по данным ряда исследований, распространенность инвалидности с детства достигает 49,8-163%. (В.И. Рольнут., 1987, 1991; Т.С. Щуплецова, 1990; Т.М.Максимова и соавт., 1995; Г.В. Тарасова, 1995; Р.О. Османов, 2003, 2004, 2005, 2006), а различных видов нарушений, ограничений жизнедеятельности и социальной недостаточности среди детей доходит до 256-558,0 на 10.000 детского населения (Р.К. Игнатьева, 1963, 1992; V.J. Kozar, 1982; и др.).

Необходимы комплексные программы оздоровления детей, однако в условиях Республики Дагестан до настоящего времени нет достаточно полной информации о здоровье детей и социально-гигиенических факторах, формирующих его, не изучены вновь возникшие медико-социальные проблемы и потребности детей-инвалидов, идет лишь накопление научной базы, которая должна стать основой принятия решений на уровне государства.

Сегодня гигиенисты Республики, пересматривая свои отношения к проблеме, стараются разрабатывать систему окружающей среды, которая позволила бы побить максимальный эффект при минимальных затратах. Поскольку главной задачей всех природоохранных мероприятий является сохранение и укрепление здоровья населения, именно здоровье населения должно стать центральным звеном всей системы по управлению качеством окружающей среды.

В связи с этим, точки приложения основных усилий, концентрация основных средств, а также очередность проведения оздоровительных мероприятий должны определяться значимостью тех или иных факторов и их влиянии на здоровье населения. Эти же цели провозглашены в законах Республики Дагестан "О государственном санитарном надзоре" (1992) и "Об охране природы" (1993).

Необходимым условием создания системы мониторинга по управлению качеством среды с использованием информации об изменениях в состоянии здоровья населения является получение количественных зависимостей показателей здоровья населения от степени выраженности факторов окружающей среды.

Однако до настоящего времени несмотря на многочисленные научные исследования, еще не установлена количественная взаимосвязь между степенью загрязнения среда и состоянием здоровья населения. Делаются попытки оценить влияние факторов среда количественно. Но авторы чаще всего берут один, максимум два фактора, тогда как окружающая среда – это многофакторная, комплексная среда, и установление взаимосвязи всех факторов и есть основная цель наших исследований. Наряду с природой, являясь функцией от многих переменных, здоровье населения представляет собой интегральный показатель качества окружающей среды.

В течение учебного года обследовано 20 детей, обучающихся в третьем классе гимназии № 22 г. Махачкала и учеников общеобразовательной школы № 46 г. Махачкала того же возраста. Согласно медицинским анкетам обследованные дети не имели никаких либо патологических отклонений и в период наблюдений были абсолютно здоровы.

Целью настоящей работы явилось исследование возрастно-половых особенностей и функциональных изменений показателей центральной гемодинамики в ответ на дозированную физическую нагрузку динамического характера у ослабленных и часто болеющих детей младших классов.

Затем ЭКГ осуществлялось в одни и те же часы суток и дни недели в следующих экспериментальных ситуациях: дважды в течение дня (до и после уроков), дважды в течение учебного года (в начале и в конце).

Использовались три экспериментальные ситуации (во всех ситуациях глаза закрыты). Первая ситуация – состояние спокойного бодрствования (для стандартизации этого состояния ребенку предлагалась психологическая модель пассивного ожидания), вторая ситуация – состояние релаксации.

Основная часть восстановительного урока делится на 3 части:

1. Нагрузочная: 7-15 мин. Задачи: развитие вегетативной регуляции; развитие мышечной энергетике в большой и субмаксимальной зонах мощности; коррекция избыточной массы тела; обеспечение утомления с целью подготовки организма к релаксации. Средства: физическая нагрузка большой мощности, направленная на развитие выносливости.

2. Переходная: 8-20 мин. Задачи: развитие силовых возможностей верхних конечностей; восстановление вегетативных показателей; плавный переход к собственно восстановлению. Средства: плавные движения под музыку (сначала в ходьбе, затем на месте); упражнения на статику; упражнения на растягивание.

3. Релаксационная: 13-17 мин. Задачи: выработка навыков к расслаблению; закрепление умения расслабляться. Средства: дыхательные упражнения; дыхательные упражнения в сочетании с вокализацией; релаксация, сопровождаемые самовнушением и воображением.

В таблицах 1-3 (ВТ, мальчики) представлены изменения, отмеченные в конце эксперимента у ослабленных мальчиков экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1 – Динамика двигательной подготовленности мальчиков с ослабленным здоровьем в экспериментальной и контрольной группах ($M \pm \sigma$)

№	Показатели	Ослабленные дети		ЭК н/к	Ослабленные дети		t кг н/к	t кг/э г ко- нец
		ЭГ начало экспер.	ЭГ конец экспер.		КГ начало экспер.	КГ конец эксп.		
1	Потягивания	3,35±1,94	4,78±2,25	**	3,32±2,15	4,57±3,24	-	-
2	Прыжок в длину	149,8±15,89	151,7±12,49	-	151,3±17,51	153,4±15,37	-	-
3	Скорость бега на короткую дистанцию	4,32±0,78	4,65±0,42	**	4,34±0,83	4,72±0,92	**	-
4	Скорость бега на длинную дистанцию	3,32±0,13	3,47±0,24	**	3,29±0,04	3,34±0,10	-	**
5	Гибкость	4,95±3,9	7,30±2,4	**	4,84±4,00	5,21±3,75	-	-
6	Челночный бег	8,53±0,37	8,41±0,52	-	8,47±0,18	8,50±0,15	-	-
7	Скорость реакции	5,5±1,68	5,6±2,03	-	5,7±1,15	5,5±0,82	-	-

У детей экспериментальной группы улучшились (при $p < 0,05$) показатели в 4 тестах у мальчиков и в 3 тестах у девочек, в контрольной группе количество (по два) и достоверность изменений ниже. В экспериментальной группе повысились силовые качества верхних конечностей, аэробная выносливость и гибкость, кроме того, у мальчиков улучшились результаты в спринтерском беге, а у девочек в ловкости. Для сравнения, в контрольной группе достоверные улучшения результатов отмечены в спринтерском беге у обоих полов, в беге на длинную дистанцию у мальчиков и в ловкости у девочек.

Таблица 2 – Динамика физического развития мальчиков с ослабленным здоровьем в экспериментальной и контрольной группах ($M \pm \sigma$)

№	Показатели	Ослабленные дети		ЭК н/к	Ослабленные дети		t кг н/к	t кг/э г конец
		ЭГ начало экспер.	ЭГ конец экспер.		КГ начало экспер.	КГ конец эксп.		
1	ЧСС до занятий	117,2±6,14	110±4,95	**	117,8±8,1	117,7±7,62	-	**
2	ЧД до занятий	23,5±1,28	22,2±1,125	**	23,5±1,29	23,2±1,83	-	*
3	ИНПД в максимальной зоне мощности	13±1,6	10±1,5	**	13±1,0	12±1,2	*	**
4	ИНПД в большой зоне мощности	4,05±0,4	3,59±0,5	**	4,06±0,1	4,0±0,5	-	**

Примечание: ** - $p < 0,05$; * - $p < 0,001$.

Таблица 3 – Динамика функционального состояния мальчиков с ослабленным здоровьем в экспериментальной и контрольной группах ($M \pm \sigma$)

№	Показатели	Ослабленные дети		ЭК н/к	Ослабленные дети		t кг н/к	t кг/кг конец
		ЭГ начало экспер.	ЭГ конец экспер.		КГ начало экспер.	КГ конец эксп.		
1	Длина тела	141,3±5,21	142,8±4,72	-	142,9±6,03	143,2±4,85	-	-
2	Масса тела	39,42±4,34	36,67±3,92	**	37,39±9,11	37,44±8,56	-	-
3	Дефицит массы тела	0%	0%	-	0%	0%	-	-
4	Избыточная масса тела	21%	13%	-	23%	21%	-	-
5	ОГК	71,94±5,16	72,12±6,02	-	72,25±6,73	72,51±5,23	-	-
6	ОГК вдох	5,15±1,07	5,88±1,14	**	5,15±2,06	5,59±2,48	-	-

Примечание:

** - $p < 0,05$; * - $p < 0,001$

Выводы:

1. Таким образом, физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости и повышение функциональной готовности организма в сочетании с приемами физических упражнений дает более эффективный сдвиг показателей в структуре школьного здоровья, гармонизирует физическое развитие и функциональное состояние младших школьников в сравнении с программой, физическому воспитанию.

2. Утомление, формируемое у учеников в динамике учебного дня, коммулирует в течение учебного года, что таит в себе опасность переутомления и развития различных патологических процессов.

3. Физическое состояние младших школьников с ослабленным здоровьем характеризуется сниженными функциональными возможностями мышечной системы, которые носят половые различия, избыточной или недостаточной массой тела, пониженными функциональными возможностями кардиореспираторной системы (глубина дыхания и большая напряженность в работе сердечно-сосудистой системы в покое и после физической нагрузки).

4. Физическая нагрузка, направленная на коррекцию и профилактику здоровья совместно с психологическими методиками), способствует повышению показателей и общей выносливости; улучшению двигательного, физического развития и функционального состояния детей конкретного класса.

5. Физкультурно-оздоровительная методика, в которой последовательно применяются аэробные упражнения преимущественно монотонного характера, локальные статистические напряжения отдельных мышечных групп ирелаксационные упражнения, способствует более эффективной коррекции здоровья у ослабленных школьников младших классов в сравнении с традиционными занятиями физической культурой (например, игровым занятиям).

6. Занятия по оздоровлению ослабленных и часто болеющих детей, независимо от уровня болезни желательны проводить среди младших школьников в Республике Дагестан и Российской Федерации.

Библиографический список

1. Антропова М.В. Реакции основных физиологических систем организма детей 6-12 лет в процессе адаптации к учебной нагрузке // Физиология человека, 1983. Т.9. № 1. С. 18-24.

2. Безруких М.М. Адаптивные изменения параметров сердечного ритма у младших школьников в процессе учебных занятий // Адаптация детей и подростков к учебным и физическим нагрузкам. – М., 1979, С. 59-63.

3. Гасанов Г.Г., Касимов А.Э, Багирова Р.М. Вклад миндалины и гипоталамуса в формирование тета-активности гоппокампа // Биол. науки. 1989, № 3. С. 51-53.

4. Горев А.С. Динамика ритмических составляющих альфа-диапазона ЭЭГ детей 7-8 лет в условиях релаксации // Физиология человека. 1998. Т. 24. № 1. С. 21.

5. Османов Р.О., Мусаева З.Г., Курбиева С.О. Влияние различных экологических факторов на здоровье людей и подростков в условиях Республики Дагестан // Матер. XII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2009. С. 124-127.

6. Османов Р.О., Мусева З.Г., Курбиева С.О., Мусаева М.В. Последствия антропогенного влияния на воздушный бассейн Республики Дагестан // Матер. XII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2009. С. 136-141.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЕМЫХ

Панова И.О., Коваленко А.В.

*ГБПОУ РО «Донской педагогический колледж»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Подготовка будущих педагогов в педагогическом колледже должна быть ориентирована на формирование потребности студентов осваивать средства сохранения здоровья и укрепления его в ежедневной деятельности, так как учитель является носителем культуры здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение, сохранение здоровья, двигательная активность, мотивация.

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением социально-экономической ситуации, резким обострением вопросов безопасности жизнедеятельно-

сти приводят к тому, что духовное и физическое здоровье населения, особенно детей и подростков слабеет.

В статье 2 Федерального закона «Об образовании» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Статья 51 закона «Об образовании» предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

Выдвигаемая в указанных документах на передний план категория «качество образования», непосредственно связана с категорией «здоровье» как гармоничного сочетания физического, психического и социального благополучия. То есть процесс обучения не должен негативно отражаться на здоровье студентов, в нём должны присутствовать формы активности, направленные на его развитие, более того, образование должно формировать потребность и навыки поддержания здорового образа жизни.

Обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса в колледже должно стать приоритетной задачей.

На рисунке 1 схематично представлены компоненты здоровья (физический, психический и социальный), ценностное отношение к здоровью и критерии которые конкретизированы в показатели, выделены критерии и характеристики здоровой личности будущего педагога. Каждому из критериев соответствует система показателей, которые являются основанием для определения соответствия здоровья студента образу здоровой личности будущего педагога.

По результатам опроса студентов колледжа, более чем у половины не закреплены для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены.

В связи с этим необходимо воспитывать у студентов сознательное отношение к сохранению своего здоровья, расширять кругозор студентов в отношении полезных привычек и вредных привычек, разрушающих здоровье; применять эффективные формы и методы сохранения здоровья; познакомить студентов с правилами использования факторов окружающей среды для закаливания. Развивать двигательную активность студентов через соревнования, походы, экскурсии, дни здоровья и другие мероприятия.

В колледже творческой группой разработана экспериментальная программа «Охрана жизни и укрепление физического и психологического здоровья детей в воспитательно-образовательном процессе педагога», которая содержит различные блоки, мы предлагаем следующие мероприятия.

Блок: Физическое воспитание и здоровье.

Цель и задача: разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья участников образовательного процесса.

Мероприятия: введение физкультминуток в образовательный процесс; организация работы спортивных секций для преподавателей и студентов.

Блок: Комплексная оценка состояния здоровья.

Цель и задача: оценка физического и психологического состояния студентов колледжа.



Рисунок 1 – Компоненты здоровья будущего педагога

Мероприятия: мониторинг уровня физического здоровья и психологического состояния студентов; социологические опросы студентов.

Цель и задача: профилактика физического и психологического состояния студентов и сохранение их здоровья.

Мероприятия: организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, мотивирующих на здоровый образ жизни; проведение «Дней здоровья»; организация и проведение культурно-массового мероприятия «Мы – за здоровый образ жизни».

Разработка сценария «Самая здоровая группа».

Цель и задача: освоение методов оценки условий организации и обеспечения учебно-воспитательного процесса с позиций здорового образа жизни.

Мероприятия: практикумы–консультации по вопросам оценки условий организации учебно-воспитательного процесса с позиций здорового образа жизни; смотры учебных кабинетов, лабораторий, спортивного, гимнастического и тренажерного залов.

Все это необходимо для дальнейшего развития и внедрения программы в процесс обучения.

Выполнение программы позволит последовательно решать задачи физического воспитания студентов на протяжении всех лет обучения в колледже, формируя у студентов целостный подход к физкультурному образованию, возможность в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное – в воспитании личности способной к самостоятельной творческой деятельности.

Ожидаемые результаты:

– здоровье студентов определяется как ценность личности и стратегическая цель профессиональной педагогической подготовки будущих специалистов в педагогическом колледже;

– студентами осознается ценность здоровья как составляющая общих и профессиональных компетенций будущего педагога и потребность его сохранять;

– создается активная двигательная среда сохранения здоровья студентов с учетом их группы здоровья;

– снижается уровень заболеваемости студентов.

Здоровье обучающейся молодежи – объективный тест качественного образования.

ВВЕДЕНИЕ АЭРОЙОГИ КАК ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пименова Ю.А., Касьяненко А.Н.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье представлены основные истоки появления йоги в России, упомянуты личности, проводившие популяризацию йоги среди населения. Выявлены положительные стороны медитаций, приведены примеры научных исследований. Авторами составлен план введения йоги как факультативной дисциплины. Выбор в пользу аэройоги обоснован тем, что это новое популярное направление подходит для ранее не занимавшимся йогой студентам.

Ключевые слова: медитация, аэройога, физическое здоровье, гармония души и тела, омоложение.

Истоки появления йоги уходят к корням индуской цивилизации к 3300–1700 годам до н. э., где во время раскопок были найдены печати с изображением людей в медитативных позах. В России йогой начали интересоваться еще до 1917 года. В период существования Советского союза занятия йогой были

идеологически запрещены. Тем не менее в советское время находились энтузиасты, которые изучали и посвящали свою жизнь йоге. Среди российских ученых, издававших собственные научные работы и исследования по популяризации йоги, следует упомянуть следующих личностей:

- Я. И. Колтунов, инженер-изобретатель. С юных лет он занимался физкультурой, стал мастером спортом и начал поиск путей самосовершенствования, что привело его к йоге. После 50 лет своей жизни создал группу, а в дальнейшем и клуб с целью поделиться накопленным опытом и навыками по оздоровлению и омоложению организма;

- Г.Г. Стаценко. Он открыл первую школу йоги в Москве в 1963 году;

- А.Н. Зубков, первый сертифицированный преподаватель йоги в Советском союзе.

В 1980 годах в Москве открылась лаборатория по исследованию нетрадиционных методов омоложения и способов оздоровления организма.

Каждый человек ищет в йоге нечто уникальное для себя: эмоциональное или физическое здоровье, смысл жизни, гармония души и тела, новые яркие ощущения. Б.К.С. Айенгар, основатель айенгар-йоги, в своей книге «Йога - путь к здоровью» пишет: «Быть здоровым значит не просто не болеть. Здоровье подразумевает совершенный баланс и гармонию между суставами, тканями, мышцами, клетками, нервами, железами и всеми системами организма. Здоровье – это идеальное равновесие тела и ума, разума и души» [6].

Писатель Тимоти Маккол в книге «Йога. Исцеляющие асаны» пишет: «С терапевтической точки зрения, стараясь улучшить работу всего организма, вы улучшаете работу какого-либо органа или системы. Йога представляет собой систематизированную методику улучшения тела, которая помогает понять разум и освободить дух» [6]. Таким образом, можно сделать вывод, что йога дает возможность испытать радость, достичь духовного равновесия, оптимизировать все функции организма, прийти к эмоциональной устойчивости.

Многолетние исследования разных стран мира доказали положительное влияние йоги на состояние психики и всего организма в целом. «При содействии Научно-исследовательского института социальной гигиены, экономики и управления здравоохранением им. Н.А. Семашко РАМН было выполнено исследование, целью которого явилось определение воздействия практики йоги на состояние здоровья людей, практикующих йогу в России. Количество испытуемых составило 600 человек. Было установлено мощное оздоровительное воздействие практики йоги: подавляющее большинство лиц ее практикующих (84,2%) не были подвержены частым простудным заболеваниями, ангинам. Кроме того, 82,1% лиц, практикующих йогу, не болели гриппом».[5]. Медитация помогает улучшить состояние человека, болеющего гипертонией и астмой. А исследования, проводившиеся в Индии, доказали значительно снижение эпилептических атак больных, занимающихся йогой в течение нескольких месяцев. Медитации снижают зависимость к наркотическим веществам. Так, исследования, проведенные в Венском университете, показали шокирующий результат: 97% лиц, употребляющих наркотики регулярно, прекратили окончательно их прием. Занятия йогой не уступают в результатах поведенческой терапии в борьбе с депрессиями, что доказали великобританские ученые.

Спортивный психолог из Государственного Калифорнийского Университета Траси Статлер отмечает: «Безусловно, йога положительно влияет на психику». 84 человека, участвовавших в ее исследованиях, регулярно занимались Хатха-йогой в течение 10 недель. Они дважды прошли психологическое тестирование – через 2 недели и через 9 недель после начала занятий. По стандартным методикам у них оценили уровень концентрации внимания, мотивации и тревожности. Психолог назвала результаты исследования «удивительными» и «очень приятными». Занятия йогой кардинально повлияли на улучшение внимания и способности к концентрации. Кроме того, у участников исследования понизился уровень тревоги, и повысилась мотивация к достижению успеха» [5].

Исходя из вышесказанного, возникает мысль о введении йоги в высших учебных заведениях, поскольку медитации окажут благотворное влияние на результаты студентов в учебной, научной и физической сфере. Нами предложен план внедрения йоги в факультативную учебную программу:

1. Выбор вида йоги, которым будут заниматься студенты. Целесообразно выбрать аэройогу. «Аэройога – это новая уникальная методика йоги, которая переносит классическую хатха йогу на расстояние полуметра от пола. Уникальность аэройоги заключается в использовании так называемого «гамака» (специальной ткани прикрепленной к потолку в виде качели), который позволяет приподнять тело над полом и получить незабываемые ощущения во время практики» [2]. Мы выбрали именно этот вид йоги, поскольку «это возможность сделать традиционную практику йоги доступной для каждого. Гамак станет помощником для выполнения перевернутых поз и безопасных прогибов назад без сдавливания позвонков. В аэройоге гравитация становится помощником для мягкого вытяжения позвоночника и всего тела» [2]. Именно данный вид больше всего подойдет ранее не занимавшимся йогой студентам.

2. Занятия должен вести квалифицированный йог в данной области, преподаватель с начальным, основным и совместным классом практики.

3. Оборудовать или арендовать помещение, подходящее для занятий аэройоги. Минимальная площадь для занятий на двадцать человек. В процессе выполнения упражнений необходимо слушать медленную спокойную музыку. Это позволит студентам расслабиться, снять напряжение после умственных нагрузок.

4. Каждые полгода проводить исследования результатов. Врачу по спортивной медицине следуют отмечать изменения в организме студента, проводить психологические тесты, измерять давление, пульс, осматривать позвоночник и т.д.

Студенческая группа в среднем состоит из 25 человек, но не всем учащимся можно заниматься йогой. Студенты, которым не противопоказано заниматься - будут сформированы по группам по 20 человек. Факультативные занятия будут указаны в расписании для всех групп.

Перед началом занятий обязательно необходимо провести инструктаж по технике безопасности. Студенты должны заниматься строго под наблюдением инструктора.

Все упражнения можно сгруппировать по следующим группам: упражнения стоя, баланс на одной ноге, баланс на руках, наклоны, прогибы, упражнения на весу. Йога на гамаках считается проще и интереснее традиционных видов йоги, гамак, как дополнительное оборудование, облегчает выполнение упражнений.

Введение новой факультативной дисциплины повысит физическую подготовку учащихся, окажет положительное влияние на их моральное и физическое здоровье, повысит концентрацию внимания и работоспособность. Следует отметить, что введение аэройоги благоприятно скажется на его репутации, повысит конкурентоспособность среди других высших учебных заведений. Занятия по аэройоге предоставят возможность переосмыслить отношение к своему здоровью, понять себя и направить на нужный жизненный путь.

Библиографический список

1. Айенгар Б.К.С. Йога-сутры Патанджали: прояснение: пер. с англ. / Б.К.С. Айенгар. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2008. - 392 с.
2. Аэройога [Электронный ресурс]. – URL: <https://hanuman.ru/style/aero-yoga>.
3. Бойко В.С. Йога: искусство коммуникаций / В.С. Бойко. – Н. Новгород: Деком, 2008. - 496 с.
4. Вивекананда Свами. Йога идет на запад / С. Вивекананда. – Санкт-Петербург: Афина, 2008. - 224 с.
5. Йога и наука [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.yogalogos.ru/index.php/extensions/2016-01-11-20-32-10>.
6. Как йога влияет на здоровье: результаты научных исследований [Электронный ресурс]. – URL: <https://medium.com/eggheado-health/f69245247853>.
7. Рамачарака. Раджа-йога: учение йогов о психическом мире человека: перевод / Йог Рамачарака; подготовка текста, предисловие и комментарий Йога Раманантаты. – Москва: Айрис-Пресс, 2005. – 320 с.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пирогова А.А., Попова М.В.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные направления государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта в России. Описываются близкие и среднесрочные перспективы развития отрасли. Указываются стратегические цели и задачи государственной политики.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, проблемы отрасли, стратегические цели, направления государственного регулирования.

Одной из положительных тенденций развития современного российского общества стал запрос на здоровый образ жизни, на спорт. Результатом последних трёх лет стало значительное увеличение числа граждан, регулярно посещающих секции и спортзалы и составило 43 миллиона человек или 32% – практически третья часть граждан страны. Правительство РФ ставит перед собой цель увеличить данный показатель к 2020 году до 40%. Согласно концепции долгосрочного социально-экономического развития России до 2020 года стратегическая цель государства – создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта [1].

При этом по-прежнему проблемой номер один является вовлечение в спорт экономически активного населения. Организационной структуры, действующей сейчас, недостаточно. В этой связи предлагается воссоздать физкультурно-спортивные сообщества, определить цели и задачи их деятельности, установить полномочия и механизм взаимодействия с ведомствами, крупными корпорациями, общественными объединениями. Так как в стране на настоящий период времени прослеживаются проблемы с доходами бюджета, то возникает вопрос с финансированием. Поэтому по поводу на недавнем заседании Совета по развитию физической культуры и спорта выступил президент В.В. Путин, сказав, что финансирование физической культуры и массового спорта надо увеличивать за счёт снижения затрат регионов и компаний с государственным участием на профессиональный спорт. Также он отметил при этом тот факт, что профессионалы могут и должны зарабатывать самостоятельно.

На сегодняшний день актуальной задачей правительства является развитие спортивного комплекса ГТО, призванного помогать человеку объективно оценивать свою физическую форму, а также обеспечить гражданам более широкий выбор спортивных занятий. В настоящий момент идёт процесс завершения второго этапа внедрения ГТО. В результате только в этом году 584 тысячи обучающихся выполнили испытания комплекса, около 11 % получили золотой значок.

Также стоит затронуть вопрос о популяризации продвижения спорта и физической культуры. В этой сфере наблюдается тандем государственной структуры и коммерческого сектора, представленного предприятиями спортивной индустрии и неспортивного сектора. Реклама и пропаганда, которую они проводят, воздействует на все социальные слои и вызывает соответствующую реакцию в виде снижения потребления алкоголя, табакокурения, препятствует втягиванию молодых людей в наркотическую зависимость, косвенно влияет на спорт и здоровый образ жизни, в определённой степени снижая молодёжную и подростковую преступность, уменьшает число лиц, страдающих избыточным весом. А это очень важно, так как последние исследования показывают, что кроме алкоголя, табакокурение помимо ослабления организма и иммунитета, снижает умственные способности человека. Работники медицинского центра Шеба из Тель-Авива, проведя обследование двадцати тысяч юношей в возрасте

от восемнадцати лет до двадцати одного года, пришли к следующему выводу. Если юноша выкуривает до одной пачки сигарет в день, то его коэффициент умственного развития ниже, чем у некурящего на 7 баллов.

В ходе обзора и мониторинга различных литературных и интернет-источников, выявлен недостаток внимания по данному вопросу, что обусловлено следующими причинами:

- кадры и организация. Во время существования СССР коммунистическая партия прослеживала спортивно-массовую и оздоровительную работу, проводимую в стране, обеспечивала идеологическую поддержку всем начинаниям в данной области. Под этот круг задач образовывались специальные агитационно-пропагандистские подразделения, готовившие кадры и ведущие ежедневную разъяснительную работу, однако с распадом СССР они прекратили своё существование без замены на аналогичные;

- идеологическая неопределенность. В начале 90-х годов двадцатого века произошла смена парадигмы развития российской физической культуры и спорта в связи с переходом к рыночной системе отношений, которая требует новых идейных и творческих концепций, отхода от существовавших ранее представлений о единственно верном пути развития отечественного спорта и двигательной активности – только основываясь на государственном финансировании. Поэтому логичным шагом будет объединение усилий государственных структур и представителей бизнеса, формирование совместных программ рекламы и пропаганды развития спорта на всех уровнях – начиная от детско-юношеского и инвалидного спорта и кончая глобальными олимпийскими программами (такими, как Олимпиада-2014 и футбольный чемпионат мира – 2018). К примеру, можно сравнить доли расходов домохозяйств (в России – 6,4%, Англии – 15,7%, Франции – 9%, Германии – 12%, Японии – 12,5%, Австралии – 12,8%) на финансовое обеспечение физической культуры и спорта в общих расходах. По другому обстоит дело с долей расходов центральных бюджетов в общем объёме расходов консолидированных бюджетов России (в России – 0,29%, Австрии – 0,11%, Ирландии – 0,26%, Швеции – 0,17%, Великобритании – 0,02%, Франции – 0,16%, Германии – 0,04%);

- нехватка финансирования отрасли, демонстрируемая последние двадцать лет, что не позволяет развивать национальную спортивную науку, проводить масштабные рекламно-пропагандистские акции. Однако мы живём в век новых технологий, и такие акции будут не столь затратны для государства при использовании сети Интернет, социальных сетей. На данный момент реклама и пропаганда фитнеса очень распространена, но, несмотря на это, положение дел не меняется, так как эта реклама зачастую носит примитивный и однообразный характер. Раньше кумирами миллионов молодых людей выступали именитые и выдающиеся спортсмены, сейчас это звёзды шоу-бизнеса, не всегда ведущие здоровый образ жизни. Нужно использовать в рекламных целях спортсменов, рассказывать о том, как они добивались успеха, проходили через трудности, чтобы население осознавало, что не всё так легко происходит, но эти усилия стоят получения хорошего результата.

Библиографический список

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 17 ноября 2008 г. № 1662-р // Собрание законодательства Российской Федерации от 24 ноября 2008 г. № 47. Ст. 5489.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЩЕСТВЕ

Потаков М.И., Хусточкин В.Г.

*Донской государственный технический университет (ДГТУ),
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. О роли и важности физической культуры и спорта в обществе. Физическая культура - достояние народа, воспитывающая в человеке многие качества.

Ключевые слова: физическая активность, деятельность, физические качества, общество, спорт, общественная жизнь, нагрузка, функциональное состояние.

В современном мире существует огромное количество устройств и механизмов, созданных для облегчения человеческой жизни и минимизации тяжёлого труда, что сильно сократило физическую активность человека по сравнению с прошлым поколением. Это, в конечном итоге, приводит к упадку физических сил человека, вследствие чего привело к развитию рядов недугов. Это свидетельствует о важности физической культуры и спорта в обществе.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

С самого начала существования человек существует и физическая культура. Она является общим достоянием народа, которая способствует выработке в человеке таких качеств как дисциплина, моральная чистота и физическое совершенство. Именно поэтому физическая культура постоянно присутствует в истории жизни общества или отдельного человека.

Хотелось отметить, что наиболее положительным для общества и человека в целом будут являться физическая культура и спорт, будь то любительский или профессиональный уровень. Поэтому вопросы, касающиеся этой тематике, будут всегда актуальны.

Одним из важных показателей развитости физической культуры являются отношение количества материальных ценностей ФК к численности населения. Под материальными ценностями ФК понимают учреждения связанные с физической культурой или спорту стадионы, бассейны, спортивные залы.

Физическая культура занимает огромное значение в жизни человека. Ее воздействие на человека и общество прослеживается с самых ранних этапов ис-

тории. Физическая культура на сегодняшний день является одним из основных элементов здорового образа жизни, укрепление физического и духовного состояние человека, свидетельствует о ширине сфер деятельности. Поэтому в России этому уделяется огромное значение и время. Существует программы направленные на развитие спорта, поддержку спортсменов, пропаганду среди молодежи и трудоустроенной части населения, финансирование спортивных мероприятий и т.д.

Чаще всего физическая культура или спорт упоминаются не только как социальный фактор, но и как личное качество определенного человека. В истории можно увидеть, как менялось формирование спорта. Раньше оно исходило от потребностей общества в подготовке населения к тяжёлому физическому труду. Со временем по мере эволюции и образованности, автоматизации многочисленных процессов физическая культура стала базовым видом культуры, которая должна была прививать человеку двигательные умения и навыки, поддерживать организм в хорошем состоянии. И сопровождать человека в течение всей его жизни.

Так же можно проследить значимость физической культуры в развитых странах, население, которое предпочитает здоровый образ жизни, достигает 40-60% что на много выше среднего показателя во всем остальном мире.

Поэтому современной жизни можно увидеть огромное влияние спорта на общественную жизнь: моду, ценности, образ жизни. Он присутствует во многих сферах и является обязательным в жизни человека. Физическая культура присутствует в жизни человека с самого рождения. С начало она играет роль в развитии организма, досуга и социализации. Пример такого физической культуры можно увидеть в школах, детских садах. Также существует подготовка к трудовой деятельности, которая относится к армии, колледжам, университетам. Есть физическая культура, которая не относится к обучению, а имеет оздоровительный эффект, к нему относиться активный образ жизни, практикующийся среди всех слоёв населения.

Физическая культура способна выполнять множество задач охватывая все возрастные группы населения. К основным задачам принято относить:

- 1) физическое воспитание,
- 2) реабилитация,
- 3) отдых,
- 4) работа.

Однако единой и главной функцией физической культуры считается возможность удовлетворение собственных естественных нужд в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической деятельности.

Хотелось отметить, что спорт и физическая культура является универсальным методом оздоровления, развития, самореализации, самовыражения огромной части населения России. Вследствие чего происходит поддержка со стороны государства.

Которое в свою очередь влияет на увеличение методов и средств спортивных услуг, развитие инфраструктуры, количество спортивного телерадио-

вещания, вовлечение граждан, организация досуговой деятельности, увеличение продолжительности жизни.

Недостаточное количество двигательной активности либо нарушение функций организма при ограничении двигательной активности негативно влияют на организм в целом. Люди могут существовать и при ограничении движений, однако это приведёт к атрофии мышц, уменьшению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, уменьшению тонуса и жизнедеятельности организма.

Но и злоупотребление физической нагрузкой может принести большой ущерб, по этой причине при выборе уровня нагрузки на тело следует использовать персональный подход.

Спортивное движение как общественное массовое течение получило колоссальную значимость и в качестве одного из факторов общественной интеграции, т. е. сближения людей и объединения их в группы, организации, альянсы, клубы на основе единых увлечений и деятельности по их удовлетворению. К тому же один из основных поводов в международном взаимодействии считается спорт. Неудивительно то, что международные спортивные взаимосвязи возросли в нашу эпоху до глобальных объемов, а такие формы спортивного течения, как «спорт для всех» и олимпийское движение, стали широчайшими международными течениями нашего времени.

Физкультура имеет в своем распоряжении мощную социализирующую силу, чем довольно часто пользуются политические деятели. Они оценивают спорт как государственное увлечение, способное объединить общество под одной идеей, предоставить людям идеологию, принудить людей передвигаться к успеху.

В нынешний период можно заметить большую заинтересованность население в физической культуре и спорту в оздоровительных и соревновательных целях. Который должен максимально поддерживаться сряди граждан. Так как физическая культура и спорт это необходимая доля человека и общества. Помогающая с социализацией личности, предлагающая получения коммуникативного навыка соперничества и содружества. Комплексность всех этих взаимоотношений составляет основу формирующего воздействия спорта на человека,

В современное период физическая культура и спорт выступать в роли собою многофункциональное социальное явление. Это связано с тем, что эта область деятельности затрагивает воспитания человека - основного компонента производительных мощи общества. Физическое движение осуществляется под прямым влиянием социальных отношений, складывающихся среди людей, проникает не только в сферу культуры, но и прочие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению социальной жизни характерны равно как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательские функции.

Физический уровень культуры проявляет оздоровительный и профилактический результат, что представляется весьма существенным в жизни человека, так как в настоящий период количество людей с разными недугами регу-

лярно увеличивается. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего года и никак не покидать ее вплоть до старости. При этом весьма значимым фактором считается момент подбора уровня нагрузок на тело, тут необходим персональный подход. Так как излишние перегрузки на тело человека здорового или нет, имеют все шансы нанести ему ущерб.

Подобным образом, физическая культура, основной задачей которой считается поддержка и улучшение самочувствия, обязана являться необходимой составляющей существования любого человека.

Библиографический список

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М., 2003. С. 352.
2. Петров П.К. Физическая культура. Курсовые и выпускные квалификационные работы. М., 2004. С. 112.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура. М., 2008. С. 176.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта М.: «Академия», 2001. – 240 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСЛЕ ТРАВМ КИСТИ У РЕГБИСТОВ 20-30 ЛЕТ

Рагулин Е.В., Карпова Н.В., Шмелева С.В.

Российский государственный социальный университет, г. Москва

Аннотация. Раскрываются особенности травматизма у спортсменов регбистов и возможности применения модифицированной методики физической реабилитации, которая ускоряет процесс восстановления функциональности повреждённой кисти, снижает болевые ощущения, снимает отёчность и быстрее восстанавливает технику владения мяча, что является главным у спортсменов регбистов.

Ключевые слова: кисть, регбисты, травмы, физические нагрузки.

В связи с переходом спортсменов регбистов 20-30 лет в профессиональный спорт, возрастает уровень травматизма. Одни из главных причин этого: повышение физических нагрузок, перетренированность, врожденные особенности организма.

По статистическим данным спортивные травмы составляют 4-8% от общего травматизма. Регби занимает первые строчки по статистике травм. За проведенный матч на поле каждый регбист, в среднем, приобретает 2-3 мелкие травмы и около 25% всех регбистов получают серьезные травмы. Чаще всего это: ушибы, вывихи и переломы. Согласно анализу Британских врачей, по итогам Кубка Мира 2015 года из 615 игроков (средний возраст которых составляет 26±4 года) травмы кистей составляют 19% от всех травм.

Среди всех травм пальцев и кистей рук выделяются вывих или подвывих фаланг пальцев кистей. Эта травма серьезно влияет на технику (силу, точность, дальность) передачи мяча, сказывается не только на показателях спортсмена, но и в целом на результатах игры.

Травмы фаланг пальцев кистей рук у регбистов возникают при приеме мяча или падения игрока, а также при отборе мяча у игрока соперником.

Цель работы: совершенствовать процесс физической реабилитации для спортсменов регбистов в возрасте 20-30 лет после вывиха фаланг кистей.

Исходя из целей, были поставлены следующие задачи:

1) провести анализ причин и последствий вывиха фаланг кисти у спортсменов регбистов в возрасте 20-30 лет;

2) модифицировать общепринятую методику физической реабилитации для спортсменов регбистов в возрасте 20-30 лет после вывиха фаланг кисти;

3) выявить влияние модифицированной методики физической реабилитации для спортсменов регбистов в возрасте 20-30 лет после вывиха фаланг кисти.

Модифицированная и научно обоснованная нами методика физической реабилитации с применением специальных упражнений с мячом (поролонные мячи и мячи стандартных размеров (3,4,5)), гидрокинезотерапии и кинезиотейпирования позволяет эффективнее осуществлять восстановление физических качеств, двигательных навыков, сниженных вследствие травмы кисти, повысит эффективность процесса восстановления работоспособности и ускорит сроки возвращения травмированного спортсмена к спортивно-тренировочной деятельности.

Для решения поставленных задач, использовали следующие методы исследования: анализ медицинской документации; медико-биологические методы исследования функций кисти, динамометрия, гониометрия, специальное тестирование с мячом (расстояние и точность передачи мяча, вбрасывания мяча сверху, прием мяча, ловля мяча при падении мяча сверху, ловля мяча с отскока от земли), педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Были сформированы контрольная и экспериментальная группа по 7 спортсменов в каждой.

Регбисты контрольной группы, средний возраст которых составляет 26 ± 4 года, занимаются по общепринятой методике физической реабилитации. Спортсмены экспериментальной группы, средний возраст которых составляет 25 ± 4 года, занимаются по модифицированной нами методике физической реабилитации.

У всех спортсменов диагностировался травматический вывих 3-5 пальцев.

Клиническая картина: интенсивный болевой синдром; нарастающий отек и деформация сустава; невозможность активной и пассивной двигательной активности; при пассивном движении возникает ощущение пружинящего сопротивления; бледность и похолодание кожи ниже поврежденной области; снижение чувствительности или онемение поврежденного сустава; вынужденное положение конечности [1, с. 58].

В обеих группах проводилась лечебная физическая культура (ЛФК), лечебный массаж, физиотерапия (электростимуляция, фонофорез, УВЧ, магнитотерапия, ультразвук и лазерная терапия).

Модифицированная методика физической реабилитации для экспериментальной группы включала в себя: гидрокинезотерапию, ЛФК, специальные упражнения с мячом, кинезиотейпирование, лечебный массаж, физиотерапию.

Методика физической реабилитации подразделялась на три периода: иммобилизационный, постиммобилизационный и тренировочный.

В иммобилизационном периоде в обеих группах (1-2 недели) использовались: ЛФК 15-25 минут, лечебный массаж 15-20 минут, физиотерапия (электростимуляция, УВЧ, магнитотерапия, ультразвук).

В постиммобилизационный период (2 недели) в экспериментальной группе проводились: гидрокинезотерапия при температуре воды 36-37 градусов (15 мин), ЛФК (20 минут), специальные упражнения с мячом (поролонные мячи (размера 3-4-5) сдавливание и щипковые упражнения, вращения мяча из руки в руку вокруг головы, тела, ног, прием мяча и ловля, передача мяча, отскок мяча в руки) в течение 20 минут. Также использовалось кинезиотейпирование для снижения болевых ощущений, снятия отёчности, тейп, так же, принимает на себя часть нагрузки, оказываемой на повреждённую мышцу и сустав [2, с. 95]. В контрольной группе проводилось ЛФК – 40 минут, а также в обеих группах массаж (30 минут) и физиотерапия.

В тренировочном периоде в экспериментальной группе добавлялись упражнения со стандартными мячами - 30-40 минут, кисть укреплялась кинезиотейпами. Контрольная группа занималась ЛФК – 40 минут. Также спортсмены обеих групп продолжали курс массажа и физиотерапии индивидуально [3, с. 58; 4, с. 82].

Применение средств физической культуры после травм кисти у регбистов позволило ускорить процесс восстановления функциональности повреждённой кисти, снизило болевые ощущения, уменьшило отёчность и позволило быстрее восстановить технику владения мяча, что является главным у спортсменов регбистов, а также уменьшило риск повторной травматизации.

Библиографический список

1. Травматология и ортопедия: учебник / [Н.В. Корнилов]; под ред. Н.В. Корнилова. - 3-е изд., доп. и перераб. - 2011. - 592 с.
2. Карпова Н.В. Методика применения механотерапии в лечении остеоартроза коленного сустава у лиц 50-60 лет. // Инновационная наука. Аэтерна (Уфа). № 8-1 (8). 2015, С. 94-96.
3. Карпов В.Ю., Абрамишвили Г.А., Шмелева С.В. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании учащихся младших классов // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2016. № 4-3 (76). С. 57-60.
4. Морозова Е.В., Шмелева С.В. Идентификационные характеристики как основа реабилитационного потенциала // Ученые записки российского государственного социального университета. 2012. - №6 (106). – С.80-84.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТЫ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Романькова Ю.Р., Жаброва Т.А.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

В работе рассмотрены некоторые аспекты здорового образа жизни студентов. Отмечается, что физическая активность является залогом устойчивости организма перед внешними негативными воздействиями.

Ключевые слова: Здоровье, студенческая молодежь, физическая культура.

Физическая культура – это неотъемлемая часть человеческой жизни, фундамент общественно – культурного воспитания индивида. Она проявляется, прежде всего, в подходе человека к своему здоровью, физическими возможностями, способностью преодолевать внешние негативные факторы. Современная жизнь и её ритм требуют от человека все большей физической активности.

Постоянно увеличивающиеся нагрузки на организм, отсутствие времени на здоровый сон, неправильное питание все это, конечно, непосредственно влияет на состояние здоровья человека и требует наиболее полного физического образования, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

В наши дни, физическая активность людей молодого и среднего возраста сократилась, ввиду новейших технологий, позволяющих человеку совершать массу манипуляций, не выходя из офиса и не отходя от компьютера. Конечно, сам процесс имеет немало преимуществ, но с другой стороны, заставляют человека вести неподвижный, малоактивный, пассивный образ жизни. По-простому, пассивным образом жизни можно считать такой образ существования, при котором расходуется малое количество энергии организма. Именно это происходит, если стиль жизни индивида не требует от него больших физических усилий или какой-либо активности. Это является сильнейшим ударом по здоровью, который может проявиться не сразу. Уровень вреда от пассивного образа жизни достиг такой степени, что уже сегодня сравнялся с ущербом, наносимым курением.

Данная проблема имеет масштабный ход. По статистике, проведенной Всемирной организацией здравоохранения, вследствие курения за год умирает 5 миллионов человек, а из-за последствий пассивного образа жизни – более 5,3 миллиона. Учеными института здоровья СВФУ была сделана оценка всех мировых сведений, начиная с 2013 года, о болезнях, которые были связаны с пассивным образом жизни. Среди схожих заболеваний можно выделить такие, как: рак толстого кишечника и груди, ишемическая болезнь, а также диабет второй степени. К тому же ученые установили, что среди тех, кто мог бы выжить, при правильном распределении времени на занятия физическими упражнениями, были умершие от рака – 11%, умершие от инфаркта – 7% , а также жертвы сахарного диабета.

Значение физической активности для современного человека трудно переоценить. Но она напрямую зависит от вида деятельности человека. Ввиду рабочего режима или учебного процесса, зачастую, многие люди не задумываются, что наносят вред своему здоровью из-за малой физической активности. Состояние организма будущих специалистов, которые будут составлять основу компании или организации, задействованной в любой сфере, напрямую влияет на успешность работы компании в целом. Ведь физическая активность влияет на работоспособность организма, поддержание оптимального уровня работоспособности во время работы и восстановление сил после рабочего дня, а также на профилактику возможного влияния негативных факторов профессионального труда в конкретных условиях. Человек, сидя в удобном кресле, даже не задумывается, что такое времяпровождение наносит ему вред. Множество болезней могут преследовать приверженцев такого процесса, из них самыми распространенными являются: геморрой, остеохондроз, ожирение и т.д. Это не удивительно, поскольку факторы, ведущие к их развитию, достаточно распространены в нашей жизни.

В 2016 г. численность российских студентов, являющихся будущими специалистами, работниками самых разнообразных областей, превысила 7 млн. человек. Об этом заявил ректор Московского государственного университета им. Ломоносова. На 10 тыс. населения в России приходится 500 студентов. Это означает, что каждый двадцатый россиянин подвержен заболеваниям, связанным с деятельностью, которая предопределена профессией человека, в основном - с малоактивным образом жизни. Но, увы, никуда ни деться от него будущим представителям многих профессий. Все эти негативные последствия можно свести к минимуму, предприняв несколько несложных мер. В учебнике профессора, доктора педагогических наук В.И. Ильинича «Физическая культура студента» подробно описаны действия, способствующие укреплению и сохранению здоровья будущих специалистов, т.е. студентов. Во-первых, это правильная организация рабочего места. В среднем, человек посвящает работе за рабочим столом примерно 12-14 часов в сутки. Именно потому правильная организация рабочего места очень важна. Свет, шум, расположение монитора, клавиатуры, мышки, поза, конструкция стула даже проветриваемость и температура помещения – все это играет немалую роль в поддержании оптимального состояния организма человека. Также необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Режим труда и отдыха предполагает соблюдение четкой длительности непрерывной работы на ПК и перерывов, регламентированных с учетом длительности рабочего времени, вида и категории трудовой деятельности. Продолжительность непрерывной работы на ПК без упорядоченных интервалов не должна превышать 2 часа. Эффективными являются нерегламентированные перерывы (микروпаузы) длительностью 1-3 минуты. Во время отдыха, человек позволяет своему организму восстановить потраченные силы и предупредить сильную усталость, переходящую в постоянную апатию. Немало важно поддерживать физическую активность. Даже простейшие физические упражнения могут поспособствовать предотвращению болезней и поддержанию оптимального уровня работоспособности. Существует масса комплексов физических нагрузок, необходимых для нормальной работы организма. Использование все-

возможных методов физической культуры и спорта, ориентированных на поддержание и повышение общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры.

Студенческая молодежь это будущие специалисты. Здоровый образ жизни студентов напрямую связан с их будущей профессиональной деятельностью. Для разрешения разнообразных проблем развития и увеличения профессионально значимых свойств и навыков, для совершенствования подготовки людей к определенной деятельности применяются комплексы профессионально-прикладной физической культуры. Она предопределена воздействием на человека характерных черт профессионального труда и состоит в прямой зависимости от его специфики.

Профессионально-прикладная физическая культура может предшествовать занятию профессиональным трудом и осуществляться в виде организованного и целенаправленного процесса. Немаловажно помнить о физической активности и в свободное время. Досуг можно посвятить таким формами занятий физкультуры, как: утренняя гимнастика, специально направленные занятия физическими упражнениями, короткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, всевозможные тренировки и активный отдых.

Для более четкого понимания важности и актуальности здорового образа жизни среди студентов вуза РГЭУ (РИНХ), обучающихся на втором курсе факультета торгового дела, был проведен опрос, с помощью анкетирования. Были опрошены 55 будущих специалистов, которые будут задействованы в различных областях коммерческой деятельности. На основе опроса были получены следующие данные:

1. Какие из направлений работы в области укрепления здоровья студентов являются, с Вашей точки зрения, наиболее важными и полезными для Вас:	
Коллективные спортивные мероприятия	42%
Мероприятия по борьбе с курением	10%
Мероприятия, направленные на профилактику конкретных профессиональных заболеваний, связанных со спецификой будущей деятельности	28%
Организация пунктов здорового питания	12%
Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя	8%
2. Какой эффект, с Вашей точки зрения, дают мероприятия, направленные на укрепление здоровья:	
Состояние здоровья напрямую влияет на качество учебы и труда	45%
Такие мероприятия сплачивают коллектив	27%
Для меня это важно, потому что я забочусь о своем здоровье вне зависимости от вида деятельности	24%
Такие программы – не более чем мода	4%
3. Что, оказывает наибольшее влияние на здоровье в процессе учебы	
Неудовлетворительные условия труда	53%
Подверженность стрессам	32%
Неудовлетворительная экологическая обстановка.	15%
4. Насколько, вопросы сохранения здоровья важны для ваших сверстников	
Вопросы сохранения здоровья являются наиболее важными	46%
Вопросы здоровья важны, но они не приоритетны	37%
Вопросы здоровья не так важны	17%

В результате проведенного анкетирования сделаны выводы.

В области укрепления здоровья 42% студентов отдают предпочтения коллективным спортивным мероприятиям. 45% респондентов считают, что состояние здоровья напрямую влияет на качество учебы и труда. Более 46% опрошенных считают вопросы сохранения здоровья наиболее важными.

Можно сказать, что без физической культуры не может быть абсолютно здорового человека. Физическая активность является залогом устойчивости организма перед внешними негативными воздействиями. Систематические физические упражнения оказывают влияние на сокращение рисков появления хронических болезней, увеличение продолжительности жизни, улучшение качества жизни на много лет вперед. Если здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, то становится намного легче реализовать повседневные задачи. Кроме этих явных достоинств для физического состояния, постоянное выполнение упражнений улучшает и психологическое самочувствие, помогает справиться со стрессом и нормализовать сон, а также повысить самооценку.

Таким образом, здоровый образ жизни в целом являются основоположниками нормальной и счастливой жизни человек.

Библиографический список

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник. - М.:2000. – С. 15-21.
2. Кузнецов, А.К. Физическая культура в жизни общества: учебник. – М.: 1995. – С. 3.
3. Толовин, В.А. Физическое воспитание: учебное пособие. – М., 1988. – С. 24-35.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ромашкина Е.О., Ключкина Г.О.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В настоящее время персонал управления является одним из основных состояний социального развития организации. Социальная среда сосредотачивается на новой модели взаимодействия между людьми с различными темпераментами и положением в обществе. Зарубежный опыт и отечественные организации подтверждают о том, что люди, беспокоятся о совершенствовании условий и защиты их труда, которые приносят ощутимые результаты, стимулирующие деловые отношения.

Ключевые слова: спорт, управленческая деятельность, социальная среда, социальное развитие, работоспособность, персонал, наука, потребность.

Введение: В настоящее время спорту уделяется много внимания в области науки, так как спорт является одним из наиболее распространенной сферой деятельности человека и, чаще всего, становится предметом и объектом исследования. Социальный аспект положен в механизме воздействия решения на персонал с помощью физкультурно-спортивных организации, которые существуют в больших и средних хозяйствующих субъектах. Актуальным элементом социального управления над персоналом является формирование потребностей и аргументирование занятия любым видом спорта.

Материалы и методы: Были исследованы множество сборников статей, книг об изучении физической культуры и спорта в области науки. Были проанализированы социальные аспекты физической культуры и спорта. Были изучены постановления и решения директивных органов, нормативные документы, статистические сводки.

Результаты и их обсуждения: Социальная среда, как общепринятое понятие, является неотъемлемой частью человека, которая помогает адаптироваться каждому члену общества и которая является специализированной функцией для выявления своих наилучших качеств. Также такая среда позволяет человеку развиваться. Это происходит с каждым. Такое явление можно обобщить, и называется «социальным развитием». Социальные аспекты развития любой организации означает изменения в лучшую сторону с помощью социального развития каждого индивида. Соответственно этому изменению социальное развитие в первую очередь направлена на:

- улучшение социальной структуры персонала, возможность регулирования численности работников, повышения их уровня образования и культуры;
- повышения качества санитарно-гигиенических и иных условий работы, обеспечения охраны труда и охраны работников;
- поощрение средствами материального вознаграждения, нравственного поощрения эффективного труда, инициативного и творческого отношения к делу;
- обеспечение хорошего уровня социального страхования всех работников;
- рост уровня жизни самих работников и их семей, удовлетворения потребностей в жилье, в питании и другом [2].

Социальные аспекты управления целиком и полностью направлены на человека. Его основной задачей является формирование для работников организации надлежащего уровня условий труда, и добиваться улучшения этих условий. Социальные факторы, которые воздействуют на организацию, выражает существенное изменение в образующих элементах социальной среды, то есть условия и адекватные изменениям последствия. Их различают, прежде всего, по направленности и формам воздействия на персонал как в пределах самой организации, где осуществляется совместный труд, так и в ближайшем ее окружении, где работники организации и их семьи живут.

К основным социальным аспектам социальной среды относятся:

- сама организации и его инфраструктура;
- условия работы и охраны труда;

- социальная защищенность работников;
- социально-психологический климат коллектива;
- материальное вознаграждение труда;
- вне рабочее время и использование досуга [5].

Опыт зарубежных и отечественных организаций показал, что улучшение условий работы и разного рода вознаграждения за наилучший результат в своей деятельности в такой, как физическая культура и спорт, повышает работоспособность и настрой в коллективе. Средства, потраченные на производственную эстетику, благоустройства рабочего пространства, создание комфортных условий для отдыха, повышают производительность труда и качество работы. Также производительность труда во многом зависит от того, насколько развиты отношения между сотрудниками. Важной особенностью управления над персоналом является мотивирование, вознаграждение, социально-психологический климат. Это три основных составляющих для обеспечения хорошей трудовой активности сотрудников. Также возможность финансирования общественной спортивной организации является ключевым моментом. Источниками такого финансирования включают в себя:

- вступительные взносы;
- поступления от проведения выставок, лекций, спортивных и других мероприятий;
- сдача временно свободных помещений в аренду;
- развитие платных услуг, оказываемых организацией;
- иные источники, не запрещённые законодательством.

Заключение. Социальный аспект в управлении организацией – совокупность способов, методов, процедур, которые позволяют организовать правильную и эффективную работу сотрудников. Рассмотренные в данной статье материалы, помогают отследить те показатели, которые ведут к совершенствованию работоспособности каждого сотрудника той или иной спортивной организации.

Библиографический список

1. Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2014. - 243 с.
2. Кибанова А.Я. Управление персоналом организации: учебник /Под ред. А.Я. Кибанова. - М.: ИНФРА-М, 2014, С. 45-57
3. Кузин В.В. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. - М.: Академия, 2015. - 352 с.
4. Никифорова Г.С. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учебное пособие / Г.С. Никифоров, М.А. Дмитриева, В.М. Снеткова. - СПб.: Речь, 2013. - 138 с.
5. Огарков А.А. Управление организацией: учебник / А.А. Огарков. - М.: Эксмо, 2013. - 113 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Саенко О.В., Готцева А.А., Барсуков С.В.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Физкультура и спорт приносят человеку здоровье, красоту и позитив. В процессе занятия спортом повышается работоспособность, что бы добиться успехов в своем нелегком труде и достичь высот в карьерном плане, необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом, и только тогда все, что задуманное, будет достигнуто.

Ключевые слова: физкультура, спорт, здоровье, физические упражнения, здоровый образ жизни.

Все люди с детства знают, что занятия физической культурой и спортом полезны для человеческого организма. Однако отношение к спорту у всех разное, одни с детства, по собственному желанию или под влиянием родителей, выбирают вид спорта и начинают им заниматься, определив, таким образом, свою судьбу, сделав этот вид спорта своей профессией, другие занимаются физкультурой в школе, потом в вузе, а затем забывают о ней, третьи смотрят спортивные соревнования только по телевизору, имеют своих кумиров в спорте, четвертые ничего о спорте не знают и не хотят знать в принципе, и, конечно же, не делают даже обычной зарядки по утрам.

Хотя всем известно, что современный человек испытывает недостаток движения. Уроки в школе, лекции в университете, приготовление домашних заданий, работа за компьютером все это приводит к сидячему образу жизни и к появлению болезней суставов, позвоночника, глаз. Когда-то о такой болезни как остеохондроз люди вспоминали только в преклонном возрасте, а сегодня двадцатилетний пациент с подобным диагнозом уже не редкость. Все знают, что главному столбу нашего организма – позвоночнику противопоказан сидячий образ жизни. Но, тем не менее, большинство из нас сидит на работе, а потом приходит домой и снова сидит за компьютером или перед телевизором. В этой позе позвоночник испытывает вертикальную статистическую нагрузку, когда мышцы расслаблены и не удерживают позвонки, именно это и несет главную опасность. При сидячем образе жизни давление переносится на позвонковые диски. Если человек не уделяет внимание своей осанке, то эти диски испытывают неравномерную нагрузку по всей площади. В результате они изнашиваются и в них образуются трещины и щели. Вдобавок к этому нарушается естественная форма позвоночника, и даже небольшие толчки вызывают боль. Поэтому дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках теперь можно наблюдать у людей не только среднего и старшего возраста, но и у молодых. К врачам нередко обращаются за помощью двадцатипятилетние-тридцатилетние юристы, экономисты, преподаватели и люди многих других профессий. Наибо-

лее частые жалобы: постоянная ноющая боль в спине, чувство онемения в конечностях, боли и шум в голове, рези в глазах. Лучшей профилактикой этих болей для людей, работа которых требует постоянного и долгого сидения, являются физические упражнения, а именно ходьба, держать правильно туловище, монитор компьютера должен находиться чуть ниже уровня глаз. Каждые полчаса нужно вставать из-за стола, чтобы размять мышцы. Нельзя резко поднимать тяжести. Занятия физкультурой и спортом важны для людей любых профессий. Занятия физической культурой - это, прежде всего профилактика различных заболеваний, также, таких как гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни требуют длительного лечения. Но, увы, они не всегда ведут к выздоровлению. Значительно большей эффект дает их профилактика.

Физическая культура и спорт – это движение, а движение – составная часть здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя отказ от вредных привычек (курение, распитие спиртных напитков), сбалансированное питание – это чтобы в рационе были в необходимых количествах белки, жиры и углеводы, и физкультуру, включающую в себя зарядку по утрам, ходьбу и бег, плавание, растяжку, лыжи, велосипед. При ведении правильного образа жизни человек будет здоров, у него не появится лишний вес, он станет успешно учиться и работать, и человек всегда будет находиться в хорошем настроении.

У нас в стране Президент и Правительство РФ уделяют большое развитие физкультуры и спорта. Многие делается для развития спорта высоких достижений. После подготовки и проведения Зимних Олимпийских Игр 2014 года в Сочи, этот город стал всероссийским центром зимних видов спорта. Сейчас в России активно ведется подготовка к проведению в 2018 году Чемпионата Мира по футболу. Строятся стадионы, аэропорты, автомобильные дороги и гостиницы. В том числе и в Ростове-на-Дону идет строительство нового аэропорта на Левом берегу Дону.

По всей стране уже построено огромное количество плавательных бассейнов, ледовых дворцов и спортивных комплексов. Также многое делается для вовлечения занятием физкультурой и спортом граждан России. Увеличивается количество уроков физкультуры в школах страны. Предмет физическая культура, который преподается в вузах, кладет еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Однако он имеет большее значение, чем та же физическая культура в школьном возрасте и школе. Так как в вузе физическая культура преподается на более высоком уровне и воспринимается более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества.

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом и физическими упражнениями.

Нужно отметить, что в России также работают всевозможные спортивные секции. Заниматься физической культурой и спортом становится модным. Принято решение о сдаче норм ГТО (Готов к Труд и Обороне) в школах, универ-

ситетах и на предприятиях. Нормы ГТО разработаны для всех возрастных категорий нашей страны. Большинство граждан России понимают, что занятия физкультурой и спортом позволят им сохранить свое здоровье. Уход на пенсию не инвалидом с букетом болезней, а здоровым человеком, способным прожить еще много-много лет также обеспечат занятия физкультурой.

Комплекс ГТО был основан еще в тридцатых годах XX века в СССР. Потом после распада Советского Союза о нем все забыли и вот теперь, уже в XIX веке, по инициативе Президента РФ В. В. Путина этот комплекс снова начал свою деятельность. Руководство страны понимает, что нашему государству необходимо здоровое население, которое может работать, рожать крепких детей, создавать блага для своей страны.

Физическая культура и спорт имеют огромное значение для каждого человека в его профессиональной деятельности. Если каждый человек в любой профессии будет здоров, он больше пользы принесет на производстве, больше отдаст сил не только на работе, но и своей семье, воспитанию детей.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) выпускает специалистов для всех сфер экономики. Это бухгалтеры, аудиторы, специалисты по налогообложению и другие специалисты. Работа этих профессионалов имеет большое значение в условиях рыночной экономики, она очень ответственна, требует огромного внимания и концентрации. Чтобы все это было, на помощь приходят занятия физической культурой и спортом. Экономисты нужны во всех частных и государственных, крупных и маленьких компаниях.

Каждый руководитель любой компании хочет иметь в своем составе хорошего специалиста. При всех равных условиях на работу примут человека, который утром перед работой сделал зарядку, принял контрастный душ, позавтракал здоровой пищей и пришел трудиться с улыбкой на лице, а не того, у которого «трещит» голова после вчерашней вечеринки или бурных выходных. Поэтому можно с уверенностью сказать, что физкультура и спорт приносят человеку здоровье, настроение, красоту, оптимизм и позитив. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Значит, можно сделать вывод, чтобы добиться успехов в своем нелегком труде и достичь высот в карьерном плане, необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом, и только тогда все, что задумано, будет достигнуто. Начните сегодня заниматься своим здоровьем, пока еще не поздно. Начните уже сегодня делать первые шаги на пути своей профессиональной карьеры и здорового образа жизни. Это очень поможет Вам в жизни. И даже если Вы сразу и не увидите результат от занятий физической культурой, в будущем он обязательно появится, и Вы сможете по достоинству оценить его значение в своей жизни.

Библиографический список

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н. Физическая культура и физическая подготовка. – Москва: Издательство «Юнити», 2012. – 150 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Издательство «Феникс», 2013. – 156 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. - 137 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА

Северинчик И.Г.¹, Зайцев А.А.²

¹ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»,

²ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет», г. Калининград

Спортивные бальные танцы являются интегральным видом спорта, который развивает абсолютно все двигательные качества и в наибольшей степени координацию движений. Именно младший школьный возраст является «золотым периодом» для формирования координационных способностей у детей. Благодаря танцам ребенок развивается полноценно и гармонично, поэтому уровень физической подготовленности и состояние здоровья находятся на высоком уровне у данных детей.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, координация движений, младший школьный возраст.

Основная проблема в современном обществе заключается в том, что за последние годы были выявлены тенденции, свидетельствующие об ухудшении состояния здоровья и физического развития у детей младшего школьного возраста. Именно спорт позволяет устранить различные отклонения и отставания детей. На данный момент существует множество разновидностей спорта, которые формируют гармонически развитую личность, как в физическом, так и в психологическом плане. Одним из таких видов спорта являются спортивные бальные танцы, которые помогают развить в ребенке абсолютно все двигательные качества, но в особенности координацию движений. Именно младший школьный возраст является сенситивным периодом, для развития координационных способностей.

Цель исследования: выявить и охарактеризовать значимость формирования координации движений у детей младшего школьного возраста средствами современного бального танца.

Объект исследования: процесс формирования координации движений у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: средства современного бального танца в формировании координации движений у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по формированию координации движений в младшем школьном возрасте.

2. Уточнить характеристику анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста.

3. Изучить влияние спортивных бальных танцев на формирование координации движений у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо и именно младший школьный возраст является «золотым возрастом» для их развития. Многие ученые трактуют понятие «координация движений» по-разному, так, например, известнейший во всем мире ученый и профессор Л.П. Матвеев говорит о том, что грубая сила уступает все больше свое место разносторонним усовершенствованным способностям. По мнению другого известного теоретика в области физического воспитания Г.Н. Сатирова, если человек не овладеет комплексом сформировавшихся двигательных умений и качеств, он не сможет научиться управлять собой, своим телом и своими движениями. В свою очередь, П.Ф. Лесгафт постарался обобщить и объединить понятия о координации движений Г.Н. Сатирова и Л.П. Матвеева, сказав, что координация движений, как интегральная способность является конечной целью и главной задачей в среднем образовании в сфере физического воспитания. Таким образом, можно сказать, что координация движений – это способность человека точно, экономично, без лишних затрат выполнять те или иные двигательные действия в привычных и изменяющихся условиях как для взрослого так и для детей школьного и младшего возраста. И чем большим запасом двигательных навыков будет обладать ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности в будущем.

Когда ребенок в детстве только учиться ползать и ходить, координация, таким образом, получает первое свое развитие. Наиболее важную роль в этом играет понятие «оппозиция». В своих движениях ребенок ищет такой удобный для себя вариант, при котором одна часть или сторона тела уравнивается другой. Во время перехода от одного движения к другому тело инстинктивно заранее ищет зону опоры, чтобы сохранить баланс и не потерять устойчивость и равновесие.

Координационная способность достигает высокого уровня развития у человека к 6-7 годам его жизни. Отмечено также, что дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, добиваются виртуозности движений, которым их обучают лучше, чем те, которые начали заниматься в позднем возрасте. Это дает основание считать возможным, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать.

Многие ученые считают, что с точки зрения освоения спортивной техники в учебно-тренировочные занятия, следует включать максимально разнообразные движения в изменяющихся условиях для того, чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей у человека.

Координация, как свойство нашей физиологии, полностью формируется к 10-12 годам. Это совершенно не означает, что позже над ней работать не имеет смысла, но развитие значительно эффективнее в младшем школьном возрасте. Однако нужно помнить, чтобы развить координацию движений это дол-

жен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся. И, конечно же, для наиболее эффективного результата необходимо комбинировать данные физические упражнения с играми, обще-развивающими упражнениями и элементами спортивных бальных танцев.

Как мы уже выяснили координация движений – это целый ряд процессов, происходящих в нашем организме, а значит, этот процесс можно совершенствовать и именно спортивные бальные танцы являются хорошим средством для развития координации. Также нельзя забывать, что координация движений тесно связана с музыкальностью, поэтому с раннего возраста мы должны развивать в детях и это качество. Уже давно замечено, что дети, у которых есть проблемы с координацией, также часто испытывают сложности и с музыкальным сопровождением. Именно спортивные бальные танцы помогут ребенку развить себя как в физическом, интеллектуальном, так и в психологическом плане. Ребенок сможет научиться познавать этот мир и себя через движения своего тела, научиться слышать и понимать музыку, а самое главное его двигательные качества и в частности координация движений будут находиться на высоком уровне, что в дальнейшем поможет ему как в быту, так и в профессиональной деятельности.

На сегодняшний день, заниматься спортивными бальными танцами это не только престижно и популярно, но и очень полезно, так как танцы будут развивать в ребенке не только координацию движений, но и пластику, и постановку корпуса. Благодаря танцам у ребенка будет развито чувство ритма, музыкальный слух и появится любовь к искусству. Именно спортивные бальные танцы являются хорошим средством для поддержания себя в хорошей форме. С помощью танцев у ребенка будут лучше работать все функциональные системы, и его физическое развитие будет на должном уровне. Спортивные бальные танцы помогут сформировать у ребенка правильную осанку и поддерживать все мышцы в тонусе. Именно танцы сделают ребенка дисциплинированным, самостоятельным и трудолюбивым, научат его достигать поставленных целей, и быть сильным не смотря ни на что, а самое главное ребенок избавится от своих страхов и неуверенности в себе.

Как уже было сказано, младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования координации движений у детей. Именно этот возраст является наиболее благоприятным не только для формирования координационных способностей, но и всех других двигательных качеств, поэтому при составлении тренировочного процесса любому педагогу или учителю необходимо не только учитывать предыдущий двигательный опыт ребенка, но и анатомические и физиологические особенности в данном возрасте.

В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Костная система младшего школьника находится в стадии формирования это нужно принимать во внимание и заботиться о правильной осанке и походке ребенка. Мышцы сердца в данном возрасте еще слабые и быстро рас-

тут, поэтому нагружать кровеносную систему ни в коем случае нельзя. Дыхательная система также находится все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное, поэтому в учебно-тренировочном процессе сначала следует учить детей правильному дыханию. В нервной системе у младших школьников процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому у них часто изменяется настроение. Так как возбуждение преобладает над торможением, поэтому младшие школьники тратят не экономично свои силы, поэтому им нужно чаще отдыхать и восстанавливаться, в этом им поможет соблюдение режима труда и отдыха, и, конечно же, правильное и рациональное питание, которое будет покрывать все потраченные ими энергетические ресурсы. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки с оптимальной интенсивностью. Чрезмерно тяжелая работа, недостаточный отдых и плохое питание, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы у младших школьников еще слабые, особенно мышцы спины, поэтому у многих детей данного возраста наблюдается искривление позвоночника и осанки. Чаще всего мышцы правой стороны туловища и конечностей более развиты, чем левой, поэтому при составлении тренировочного процесса нужно помнить, что младших школьников следует развивать симметрично.

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. Однако затем, начинается пубертатный период, который вносит свои ограничения и особенности в тренировочном процессе мальчиков и девочек. Таким образом, преподаватель должен знать при составлении физических упражнений анатомические и физиологические особенности детей, с которыми он планирует проводить занятия, чтобы в дальнейшем ни в коем случае не навредить ребенку, а наоборот, помочь ему полноценно развиваться.

Также нужно не забывать, что дети в этом возрасте лучше воспринимают информацию наглядно, то есть зрительный анализатор преобладает над слуховым, и поэтому, чтобы добиться от них правильного выполнения упражнений необходимо постоянно наглядно все показывать. Многочисленные наблюдения показывают, что дети в этом возрасте, спустя 1-2 месяца забывают ту или иную информацию, чтобы этого избежать необходимо систематически на протяжении долгого периода времени повторять пройденный материал. Показ упражнений должен быть простым по своему содержанию. Нужно четко выделять главные части и элементы в упражнениях.

Выводы

1. Изучив научно-методическую литературу по формированию координации движений в младшем школьном возрасте, было выявлено, что данный возраст является наиболее благоприятным для формирования у детей практически всех двигательных качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности, и именно спортивные бальные танцы являются хорошим средством для формирования координации движений у детей. Именно этот период является сенситивным для развития координации движений.

2. Уточнив анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, мы выяснили, что при организации учебно-тренировочного процесса в начальных классах должны учитываться анатомические и физиологические особенности и уровень физического развития детей данного возраста, чтобы в дальнейшем не навредить детям. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья как в младшем.

3. Изучив влияние спортивных бальных танцев на формирование координации движений в младшем школьном возрасте, было выявлено, что спортивные бальные танцы являются сложно-координационным видом спорта, в котором развиваются абсолютно все двигательные качества. Именно спортивные бальные танцы могут служить хорошим средством в формировании координации движений у детей, что в дальнейшем поможет им в их профессиональной и трудовой деятельности.

Библиографический список

1. Богомоллова, Л.В. Духовно-оздоравливающий аспект хореографии. Спортивные танцы / Л.В. Богомоллова. РГАФК. - 2000. - № 2. - С. 34-36.

2. Иванова, И. Современные танцы и здоровье, / Спортивные танцы. / И. Иванова / РГАФК. Материалы VI Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. Москва, 18-22 февраля 2002 г. - М., 2002. - С. 28-30.

3. Назаренко, Л.Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста: Автореф. дис. д-ра пед. наук / Л.Д. Назаренко. М., 2003. - 42 с.

4. Ощепков, А.С., Панфилов, О.П. Определение координации движений в хореографии / А.С. Ощепков, О.П. Панфилов / Методическое пособие. – Пермь, 2000. 123 с.

5. Салимгареева, Е.Г. Совершенствование физического воспитания детей 7-11 лет в многопрофильных учреждениях дополнительного образования средствами спортивных бальных танцев: Дис. канд. пед. наук / Е.Г. Салимгареева. Улан-Удэ, 2004. - 173 с.

6. Фомин, А.С. Танец как раздел физической культуры // Сибирский учитель. 2003. № 6(30). С. 35-38; 2004, № 1(31). С. 35-39.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Селина Т.А., Овчаренко М.А.

*Шахтинский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Южно-Российский
государственный политехнический университет
(Новочеркасский политехнический институт) имени М.И. Платова,
г. Шахты*

В статье рассматривается важность формирования мотивации здорового образа жизни в студенческой среде.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, возрастные особенности, психологический климат, занятие физической культурой, спортом.

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из важных направлений современной молодежной политики в России на сегодняшний день является формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, так и пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Тревога за состояние здоровья детей, подростков и молодежи постоянно звучит в выступлениях многих государственных деятелей. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи.

Студенты относятся к числу социально незащищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования к их организму. Из средств массовой информации, Интернета, теле- и радиопередач, посвященных здоровью молодежи, видно, что за период обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Сами же студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что крепкое здоровье – залог успешной жизни, перспектива длительной трудоспособности и конкурентоспособности на рынке труда. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой после 1-2 лет обучения переходит в более низкую медицинскую группу. К сожалению, ежегодно увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Немаловажным фактором является и то, что Министерство образования и науки РФ отменило сначала финансирование санаторно-курортного лечения студентов, затем – летний отдых и оздоровление. В свою очередь система социального страхования также не выделяет путевки на оздоровление студентов на протяжении многих лет. Далек не каждый вуз имеет санаторий-профилакторий, бассейн, площадки для занятия спортом и тренажерные залы, что не способствует улучшению здоровья студентов.

Сохранение здоровья студенческой молодежи имеет большое социальное, общественное и стратегическое значение. Сегодняшним студентам предстоит

реализовывать такие важные социальные функции общества, как профессионально-трудовая, репродуктивная, интеллектуальная и нравственная. Наряду с профессиональным уровнем, состояние здоровья студентов следует рассматривать как один из показателей качества подготовки специалистов высокой квалификации, как основу творческого потенциала научных кадров. Создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физкультурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Одной из составляющих этого процесса является отказ от разрушителей здоровья: курения, алкоголя, наркотиков, неправильного питания, малоподвижного образа жизни и других пагубных привычек.

В связи с этим на систему образования в целом и на вузы в частности, помимо специальных задач, ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Вместе с тем, в условиях продолжающегося социального расслоения, отсутствия у молодых граждан равных шансов на получение образования, достойной работы, медицинских, социально-бытовых и других услуг нарастает неудовлетворенность жизнью, апатия, увеличивается количество стрессов, что вызывает проблему дезадаптации личности в обществе и ряд негативных явлений в молодежной среде. Именно поэтому в нашем вузе уделяется большое внимание организации спортивно-массовой и оздоровительной работы, а также привитию здорового образа жизни, профилактике вредных привычек и асоциальных явлений в студенческой среде.

В ходе реализации мероприятий по данному направлению ежегодно студенческим самоуправлением, библиотекой, здравпунктом института организуется ряд мероприятий для студентов таких, как встречи с врачами-специалистами различных направлений:

- психологом (о вреде наркомании);
- тубологом (о борьбе с туберкулезом);
- гинекологом (о здоровье женщины);
- педиатром (на тему «Рождение детей – радости и заботы»);
- наркологом (на тему «Молодёжь и ВИЧ-инфекция: проблема и пути решения»);
- терапевтом и наркологом (о вреде курения и алкоголизма) и т. д.

Студенческим самоуправлением проводятся флэш-моб акции, призывающие студентов к ведению здорового образа жизни, борьбе со СПИДом и толерантному отношению к ВИЧ-инфицированным. Также во время данных акций распространяются социальные плакаты, флаеры о вредных привычках молодежи и их негативных последствиях.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости здорового образа жизни, студенты должны ощутить на себе его благотворную роль, а долг преподавателей вуза – помочь им на личном примере, поэтому команды преподавателей не боятся побороться со своими студентами в различных видах спорта, участвуя в совместных соревнованиях и спартакиадах.

Наш вуз – территория свободы от никотина. Распоряжением директора запрещено курить как в институте, так и на прилегающей к нему территории. Данное правило существует не только для студентов, но и для сотрудников, преподавателей и успешно действует порядка десяти лет.

Это далеко не полный перечень всех мероприятий вуза, направленных на укрепление здоровья студентов в образовательном пространстве технического вуза. Реализация данных мероприятий в студенческой среде приводит к эффективной адаптации в вузе и снижению роста заболеваемости студентов, к созданию условий, отвечающих требованиям укрепления и сохранения здоровья в процессе учебы, формированию культуры здоровья субъектов образовательного процесса на основе осознания здоровья как ценности, формированию мотивации здорового образа жизни, обучению студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, что в конечном итоге повышает качество подготовки молодых специалистов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что формирование культуры здорового образа жизни в молодежной студенческой среде должно проводиться по продуманной системе мер, в первую очередь, со стороны государства: строительство новых спортивных объектов, бассейнов, спортивных залов, выделение финансирования на спортивное оборудование для вузов, увеличение финансирования на оздоровление студентов и возобновление финансирования санаторно-курортного лечения для них. Учебным заведениям, общественным организациям, прессе, телевидению больше уделять внимания мероприятиям, посвященным привитию здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, медицинских оздоровительных мер лечения и предупреждения заболеваний, подготовке молодежи к сдаче норм ГТО и т. д. Все это нужно для того, чтобы студент понял, что быть здоровым значимо, престижно, «модно» и необходимо для карьерного роста.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Служива К.С., Нагматуллина Л.К.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань*

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме формирования ценностей здорового образа жизни у студенческой молодежи. Авторы отмечают, что в подготовке здорового молодого поколения особая роль принадлежит высшим учебным заведениям. Обосновывается необходимость создания стройной, комплексной системы по подготовке выпускника вуза с требуемым в современных условиях состоянием здоровья, сформированными личностными качествами, необходимыми для осуществления будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, высшее учебное заведение, мотивация, физическая культура, здоровье, студенческая молодежь.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья вступающих в жизнь молодых поколений является одной из актуальных проблем современности. Современному обществу, для которого характерны высокие темпы технологических изменений, необходимы выпускники высших учебных заведений, владеющие не только набором профессиональных компетенций, соответствующим требованиям динамичной эпохи информационных технологий [1, с.52], но и имеющие хорошую физическую подготовку, сформированную систему нравственно-волевых черт личности, с хорошим состоянием здоровья [2]. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость пристального внимания к изучению феномена «здоровый образ жизни студенческой молодежи».

В современной научной литературе под здоровым образом жизни понимают такую форму жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения. Способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [3].

Формирование мотивационной готовности к занятиям физической культурой и спортом с учетом интересов и предпочтений студентов является одним из ключевых направлений воспитательной работы в высших учебных заведениях. Задача вуза - привить культуру здорового образа жизни у студентов для того, чтобы в дальнейшем он мог реализовывать профессиональные функции на качественном уровне. Для решения поставленной задачи, необходимо, во-первых, учитывать индивидуальные возможности, а также предпочтения разных студентов, а во-вторых, следует формировать у студентов осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья.

В привитии навыков здорового образа жизни важную роль играет правильная организация вне учебного времени. Нарушение режима питания, сна, неконтролируемое время общения в социальных сетях, отсутствие активной двигательной активности, различного рода временные работы в целях пополнения бюджета, не только отрицательным образом сказываются на результатах учебы, снижают качество самостоятельной работы студента по подготовке к занятиям, но и самым негативным, пагубным образом сказываются на здоровье студентов. Альтернативой подобному образу жизни должны стать постоянные посещения занятий по физической культуре в рамках учебных программ данной дисциплины, участие в спортивных соревнованиях, занятия в различных

секциях под руководством опытных преподавателей, а также самостоятельные оздоровительные занятия, которые бы прочно вошли в практику ежедневной деятельности молодых людей.

В подготовке здорового молодого поколения особая роль принадлежит высшим учебным заведениям. Неслучайно в Международный день студентов – 17 ноября по всей России начался открытый конкурс среди вузов на звание "Вуз здорового образа жизни". Проводимый рядом министерств и ведомств, в том числе Министерством образования и науки, Министерством здравоохранения и социального развития, Министерством сельского хозяйства, а также Министерством спорта, туризма и молодежной политики совместно с партией "Единая Россия" он продлится до апреля 2017 года.

Задачей объявленного конкурса является создание «общества здоровых оптимистов. В идеале школьные спартакиады должны плавно переходить в студенческие, а в программах здоровья должны участвовать учителя и преподаватели вузов, чтобы личным примером показывать молодому поколению важность вопроса. Те, кому сегодня 20 лет, очень скоро станут главными действующими лицами в нашей стране. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться не только в семье, но и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в вузах, личный пример преподавательского состава поможет создать здоровое поколение» [4].

В настоящее время специалисты в области охраны здоровья отмечают, что российская молодежь постепенно осознает необходимость и важность сохранения собственного здоровья. Этот факт подтверждают и данные исследований, проведенных Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Согласно результатам этих исследований если раньше, обучающиеся вузов в комплексе своих жизненных приоритетов и ценностей здоровье ставили на 7-8 место, то теперь у студенческой молодежи здоровье приобрело более весомую ценность и занимает четвертое место [4].

Формированию ценностей здорового образа жизни способствуют привычки, заложенные в молодом возрасте, которые затем положительным образом сказываются на здоровье и на продолжительности жизни. Однако по данным ВЦИОМ, половина россиян оценивают состояние своего здоровья на "тройку". В России чрезмерно высока смертность среди людей трудоспособного возраста. Первое место в причинах смертности занимают сердечно-сосудистые заболевания – 60%. Особую тревогу в этом плане вызывает студенческая молодежь, многие представители которой привержены вредным привычкам. Так, по данным того же ВЦИОМ, сейчас курит каждый третий российский студент, каждый хотя бы раз в неделю употребляет алкоголь. Кроме того, существует ряд причин, которые приводят к проблемам со здоровьем среди всех слоев населения, в том числе и среди студентов – малая подвижность вследствие увеличения количества времени проводимом за просмотром телевизора, общении в социальных сетях и игрой в компьютерные игры. Справедливо отмечается, что «массовая приверженность к вредным привычкам – это признак социальной апатии, а вот общественная тяга к здоровому образу жизни – признак социального оптимизма» [4].

Перед высшими учебными заведениями стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий для формирования способствующей этому среды – среды воспитывающей, воздействующей на сознание обучающихся, в которой каждый из них является носителем ценностей здорового образа жизни. Особенно остро стоит этот вопрос в процессе образования студентов вузов, поскольку именно в этом возрасте происходит самоопределение, выбор идеалов, примеров для подражания и как следствие, закладывается фундамент для формирования тех ценностей личности, которые будут определять дальнейшую жизнедеятельность студентов. В этом плане потенциальные возможности физической культуры в освоении механизмов сохранения здоровья настолько велики, что способны стать основой при решении самых сложных жизненных задач [5].

Необходимо, чтобы у современной студенческой молодежи здоровый образ жизни стал частью культуры личности, формируемым не фрагментарно, а систематически [2], постепенно и последовательно. Понимание необходимости физического и духовного совершенствования средствами физической культуры и спорта, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни способно не только эффективно решать жизненные проблемы, но и помогать в максимальной степени реализовывать свои возможности в осуществлении поставленных жизненных целей, в том числе и профессиональных.

Библиографический список

1. Нагматуллина Л.К., Шамсутдинов Р.А. Роль метода проектов в информационной образовательной среде высшего учебного заведения // Современные проблемы социально-гуманитарных наук: Сборник докладов IV Международной научно-практической заочной конференции (29 апреля 2016 года) /научный ред. д.э.н., проф. А.В. Гумеров. - Казань: ООО «Рокета Союз», 2016. - С.52-57.

2. Служива К.С., Денисова А.А., Нагматуллина Л.К. Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом в среде студенческой молодежи // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. - Казань: Изд-во «Фолиант», 2016. - С.205-207.

3. Информационный портал. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Официальный сайт: <http://www.knowed.ru/index.php?name=pages&op=view&id=1415> (Дата обращения: 24.02.17).

4. Информационный портал. Вузы помогут студентам вести здоровый образ жизни. Официальный сайт: <http://www.rusbg.com/vuzyi-pomogut-studentam-vesti-zdorovyiy-obraz-zhizni.html> (Дата обращения 24.02.2017).

5. Информационный портал. Основные формы и методы реализации программы вуза по формированию здорового образа жизни. Официальный сайт: <http://rguts.ru/1046-o-zdorovom-obraze-zhizni-molodezhi.html> (Дата обращения 24.02.17).

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Соловьёв А.Г., Старлычанова М.А.
Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** В статье рассматривается значение физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в процессе физического воспитания как одного из основных факторов здорового образа жизни в современных социально-экономических условиях.*

***Ключевые слова:** студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Студенческий возраст является важнейшим периодом в становлении личности и определении общественного положения. Студенты определяются как потенциал нации, основной деятельностью которых, влияющей на образ жизни, является учеба. В связи с этим основной задачей высшей школы является формирование общей культуры студента с акцентом на взаимосвязь духовного и физического здоровья. Физическая культура имеет огромный потенциал средств воздействия на физическую подготовленность студента, воспитания их психофизических, эстетических, социально-психологических качеств.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье человека не только как отсутствие болезней, недомогания, дискомфорта, но и как состояние, которое позволяет человеку жить в условиях социальной свободы, здорового образа жизни [4]. То есть быть душевно, физически и социально благополучным. В современной жизни здоровье приобретает роль фактора выживания всего общества.

Возникновение современного студенчества в России произошло в период перестройки, характерным ухудшением в социально-экономической и экологической сферах, что, в свою очередь, повлекло ухудшение здоровья нации. В студенческом возрасте происходит интенсивная работа по формированию личности. Молодые люди ищут ответы на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, отражающиеся на их образе жизни. Рассматривая образ жизни студентов, следует обратить внимание на условия их жизни. По мнению Л.В. Сохань, «образ жизни молодежи – система устойчивых, типичных для данной социально-демографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности» [6]. Образ жизни студенческой молодежи дает представление об уровне, качестве, а также позволяет рассматривать студенчество как социокультурный феномен.

На здоровье современной молодежи влияют такие факторы как экологическая обстановка, наследственность, уровень здравоохранения. Решающим фактором здорового образа жизни молодежи является их жизненная позиция и отношение к своему здоровью [3, 5].

Создание своего здорового стиля (образа) жизни представляет собой достаточно долгий процесс, который может продолжаться на протяжении всей жизни [2].

Основными компонентами здоровья молодежи являются избавление от вредных привычек, закаливание, **физкультурно-оздоровительная деятельность**, правильное питание, соблюдение гигиены.

Образ жизни современного человека характеризуется значительным снижением двигательной активности. Сейчас чрезвычайно сложно успевать за требованиями, которые предъявляет научно-технический прогресс, условия учёбы в вузе. В таких условиях, с одной стороны, снижается двигательная активность человека, при этом происходит его физическая детренированность, а с другой стороны, немалое нервно-эмоциональное напряжение в вузе или на рабочем месте требует высокой физической подготовленности и выносливости. Такое противоречие приводит к ухудшению деятельности организма, к снижению его сопротивляемости внешним воздействиям и различным заболеваниям. В связи с тем, какие цели в жизни преследует человек, какие ему присущи индивидуальные особенности, необходимо самостоятельно при помощи специалистов по физической культуре подобрать систему физических упражнений или вид спорта для обеспечения оптимальной двигательной активности.

В вузе правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья студенческой молодежи, которые улучшают их физическое состояние, повышают функциональные возможности организма студентов и уровень их физической подготовленности.

Цель преподавателя по физической культуре помочь студентам в своем самопознании и самоопределении в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Процесс физического воспитания должен иметь два направления. Одно из них – физкультурное образование, в процессе которого происходит усвоение студентами теоретических азов дисциплины, формирование устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни, а также потребности в физическом самосовершенствовании. Целью второго направления является сосредоточение всех внутренних ресурсов организма для достижения поставленных задач. Поэтому основой должна быть целенаправленная двигательная деятельность в форме физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья, повышать работоспособность. В процессе такого воздействия на человека можно повысить уровень его физической культуры в целом.

Оздоровительная направленность физического воспитания студентов должна обеспечить их подготовленность к предстоящей трудовой деятельности. При любых занятиях физическими упражнениями используемые нагрузки должны дифференцироваться в зависимости от пола и физической подготовленности. Дифференцированный подход в процессе физического воспитания студентов не относится только к количественным характеристикам используемых физических нагрузок [1], их объёму и интенсивности. Использование разнообразных физических упражнений, которые отличаются динамической

структурой двигательного акта, может стать фактором целенаправленного регулирования степени напряжения, которое приходится на различные функциональные системы организма. Занятия физической культурой и спортом позволят молодежи решить и снизить значение таких проблем как алкоголизм и наркомания.

Для эффективного формирования здорового стиля жизни студентов в процессе физического воспитания необходимо постараться обеспечить их абсолютную включённость во все виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Студенты могут участвовать в подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий вуза (дни здоровья, встречи с известными спортсменами, туристические походы), в сборе информации о новостях и достижениях в области спорта, посещение соревнований высокого ранга в различных видах спорта и т.д.

Особенно важно раскрыть массовую роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и с физической подготовленностью человека, но и с формированием гармонически развитой, целостной, многогранной личности.

Современные социально-политические условия требуют поиска эффективных механизмов формирования ценностных ориентации на здоровый образ жизни. А в связи с этим и нового качественного осмысления государственной молодежной политики. Социальная организация **физкультурно-оздоровительной деятельности** для студентов требует применения инноваций программно-целевого характера, направленного на социально-стратегическую программу управления физкультурно-оздоровительной деятельности как фактора формирования здорового образа жизни. Кардинальное изменение политической и экономической сфер жизни возможно только при внедрении новой управленческой системы на уровне государства.

Библиографический список

1. Букин В.П., Егоров А.Н. Здоровый образ жизни студентов в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. №2 (18). 2011. С.105.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2011.
3. Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л.В. Капилевич, В.И. Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008, С. 6.
4. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. – 2010, С.29.
5. Скатов В., Матвеев В., Айвазова Е.С. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре // Международный научный журнал «Символ науки», Уфа, 2016. № 3. В 4 частях. Часть 2.
6. Сохань Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань // Социология молодежи: энциклопедический словарь / Ю. А. Зубок, В. И. Чупров: Academia, 2008, С. 75.

ВОЗДЕЙСТВИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ГОРНЫХ РАЙОНОВ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Тамахин Р.Д., Карташов А.Н.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассмотрена проблема влияния окружающей среды на организм человека. Проанализированы как положительные, так и отрицательные последствия влияния горного климата на уровень здоровья человека.

Ключевые слова: экология, окружающая среда, здоровье, адаптация, акклиматизация, оздоровительное воздействие.

Человек с древнейших времен стремится обеспечить себе благоприятные условия существования: он построил небоскребы, неисчислимое количество заводов и фабрик, обеспечивающих его всем необходимым сырьем. Он построил мегаполисы с развитой инфраструктурой, позволяющие ему удовлетворять любые свои потребности. Но стремление упростить свою жизнь не должно идти вразрез с фундаментальными основами гармоничного существования человека в этом мире. Окружив себя всеми удобствами развитого мира, он стал виновником одной, но громадной по своим масштабам проблемы: все быстрее прогрессирующее загрязнение окружающей среды. Данная проблема способна перерасти в настоящую глобальную катастрофу. Человечество в большинстве своем одурманенное вещами, так облегчающими его жизнь, превратилось в общество потребления, которому нет дела до тесной взаимосвязи человека с окружающей его средой. А ведь от условий окружающей среды зависит благополучие не только отдельного человека, но и всего человечества! Именно поэтому я считаю проблему «влияния окружающей среды на человека» актуальной и требующей тщательного анализа и интеграции грамотных решений, ее исправляющих. Важно понять всю сущность и масштабы проблемы и определить, какие могут быть последствия и способы их предотвращения. Важнейшим критерием поддержания благополучия человека и предотвращения пагубного влияния вредных и опасных факторов среды является отдых в экологически чистых регионах. Ярким примером такого района может служить Приэльбрусье со своим уникальным рекреационным потенциалом. Приэльбрусье – бальнеоклиматическая курортная местность в Кабардино-Балкарии, район центрального Кавказа (Северный Кавказ), ближайшие окрестности у подножия высочайшей горы Европы, седовласого патриарха Кавказских гор – Эльбруса, и горы Чегет (Азау-Гитче-Чегет-Карабаши), а также район, расположенный в верховьях реки Баксан (бассейн Терека) на высоте 1850-2000-2340 м, в 144 км от Нальчика.

Ряд научных исследований подтверждает, что проживание в условиях климата среднегорья (до 2,5 тыс. метров над уровнем моря) имеет оздоравливающее влияние на организм человека. Да и здоровье коренных жителей гор, которые редко страдают такими заболеваниями как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца – еще одно подтверждение этому факту.

Именно поэтому людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, врачи направляют на курсы лечебных и профилактических мероприятий именно в районы среднегорья. Под влиянием климатических условий улучшаются обменные процессы, укрепляются резервные возможности систем дыхания, кровообращения.

Повышенная интенсивность ультрафиолетовой и, в особенности, солнечной радиации, которая превышает летом и осенью показатели солнечного режима на равнине в четыре раза относится к наиболее благоприятным факторам горного климата. С начала весны до поздней осени погода здесь в основном умеренно жаркая, солнечная, без резких колебаний температуры и влажности воздуха и межсуточных колебаний атмосферного давления. По сравнению с равнинным воздухом, горный воздух более прохладен и менее влажен. В горах почти нет ощущений перегрева или духоты, не чувствуется термический дискомфорт. В горном воздухе преобладают частицы, благотворно влияющие на организм, он насыщен большим количеством легких ионов. В аэрохимическом отношении, состав горного воздуха содержит высокую концентрацию терпенов, фитонцидов и прочих веществ, выделяемых травяной растительностью и горными породами леса. Эти вещества влияют на окисляющие свойства кислорода, повышая их, а также уменьшают явления гипоксии. Прекрасным природным тренингом для сосудов и для механизмов термоадаптации является ритмичная контрастная смена температур в течение суток (день-ночь), а также днем (в тени и на солнце). Для тренировки функций организма выполняет положительную роль умеренная внешняя, горная гипоксия на фоне оптимального радиационного (солнечного), погодного и циркуляторного режимов атмосферы. Кроме того, благоприятными для здоровья и являются ее электромагнитные свойства. В санаторно-курортной практике, используются все эти и многие другие целительные качества климата горных районов. У прошедших лечебно-оздоровительный курс улучшаются биохимические, иммунологические свойства крови, слабее проявляются аллергические реакции. После отдыха и лечения в горах в сочетании с бальнеолечением у тех, кто страдает артериальной гипертонией, показатели артериального давления в течение года остаются в пределах, близких к норме, исчезают проявления неврозов, астенизации, повышенной метеочувствительности.

Далее можно выделить два варианта акклиматизации организма человека (рисунок 1), что, в конечном итоге, поможет сделать окончательный вывод о последствиях влияния горного климата на организм человека.

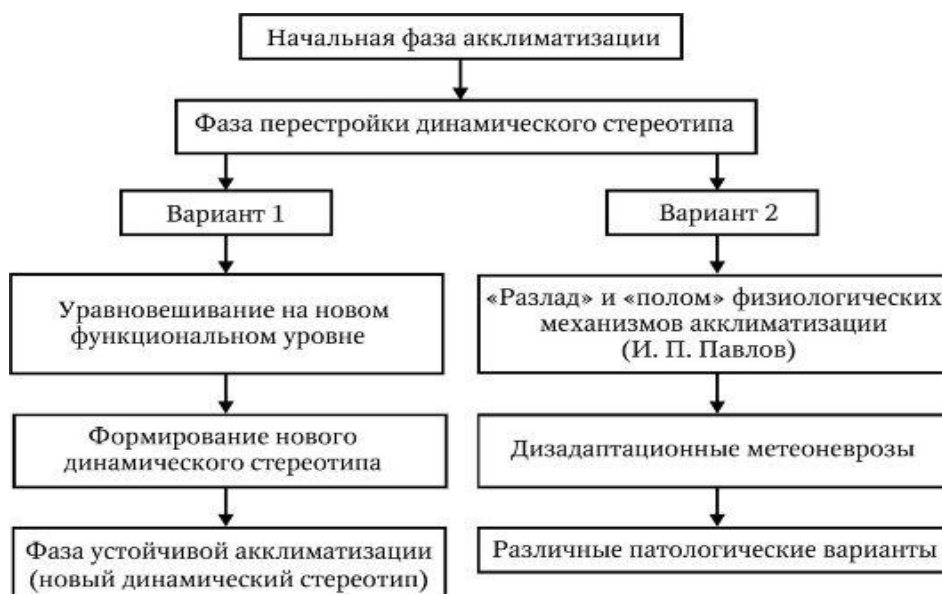


Рисунок 1 – Варианты приспособляемости организма человека к новым климатическим условиям

Проведя сравнительный анализ положительных и отрицательных воздействий горного климата на организм человека, можно сделать следующий вывод: не каждый человек, попавший в условия горного климата, может преодолеть влияние присущих данной местности факторов. От физиологических особенностей и уровня тренированности организма отдыхающего во многом зависит то, какова реакция его организма на пребывание в данной местности. Если адаптации не произошло, у человека развиваются так называемая горная болезнь и ряд других нежелательных заболеваний. Дальнейшее пребывание человека в таких условиях может привести к продолжающемуся ухудшению состояния. Для профилактики острой горной болезни тот, кто планирует побывать в горных районах, должен пройти медосмотр и специальную тренировку (таблица 1).

Таблица 1 – Положительные и отрицательные последствия влияния горного климата на организм человека

Преимущества	Недостатки
<ul style="list-style-type: none"> • гораздо быстрее и эффективнее лечатся многие заболевания; • повышается работоспособность многих органов, организм закаливается, становится более выносливым, быстро приспособляется к различным неблагоприятным и экстремальным ситуациям; • благотворное влияние на нервную систему человека; • нормализация обмена минеральных веществ, повышение стойкости организма к инфекционным заболеваниям и другим болезням 	<ul style="list-style-type: none"> • напряжение функций организма; • появление ряда субъективных жалоб: головные боли, головокружение, снижение аппетита; • сужаются сосуды головного мозга, вследствие чего могут проявляться некоторые признаки горной болезни; • обострение хронических заболеваний

Как видно из данной таблицы, горный климат, имеющий весомое количество положительных сторон, с одной стороны, обладает также и недостатками, которые могут привести к весьма серьезным негативным последствиям.

Проанализировав и узнав множество положительных видов воздействий, оказываемых на человека природными факторами Приэльбрусья, с его уникальными рекреационными ресурсами, можно сделать ряд выводов. Во-первых, человеку, который живет в постоянной суете мегаполиса и многочисленных стрессов, подкрепленных плохой экологической ситуацией, просто необходимо периодически отдыхать и восстанавливать здоровье. Во-вторых, человечеству, на мой взгляд, следует одуматься и заняться облагораживанием того, что он так долго систематически уничтожал – бесценные природные ресурсы. Ведь благоприятная экологическая ситуация – это залог физического и психического здоровья.

Библиографический список

1. <http://elbrusclub.ru/prielbrusie/klimat/>.
2. <http://mediinfa.ru/article/health/chem-polezen-gornyj-klimat>.
3. <http://kulttur.com/zapnac/nacp/169-prielbrusie>.
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%CF%F0%E8%FD%EB%FC%E1%F0%F3%F1%FC%E5>.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ СУКЦИНАТА АММОНИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ

Тамбовцева Р.В., Жумаев О.С.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация. Целью настоящего исследования явилось изучение влияния однократного введения минимальных доз экзогенного препарата сукцината аммония на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем в восстановительном периоде после нагрузки аэробного характера. В эксперименте приняли участие 22 спортсмена высокой квалификации, которые выполняли нагрузку аэробного характера на велоэргометре. В восстановительном периоде изучали изменения параметров сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Показано, что применение минимальных доз экзогенного сукцината аммония положительно сказывается на показатели ССС и ДС, ускоряя процессы восстановления на уровне целого организма.

Ключевые слова: янтарная кислота, восстановительный период, дыхательная и сердечно-сосудистая системы, концентрация лактата.

Введение. В настоящее время известно, что экзогенный сукцинат (прием per os) очень быстро проникает в кровь и ткани, затем интенсивно включается в

энергетический метаболизм. Скорость всасывания сукцината значительно возрастает при физической нагрузке [1, 2, 3, 4]. Согласно исследованиям школы М.Н. Кондрашовой [5], сукцинат соответствует всем метаболическим критериям: с точки зрения энергетического метаболизма – это самый эффективный субстрат; сукцинат имеет значительные преимущества перед другими метаболитами в гипоксических условиях и легко окисляется при приеме per os. Возникает вопрос, насколько эффективно может воздействовать данный субстрат, введенный per os однократно в минимальных дозах, на физиологические показатели целостного организма в восстановительный период.

Цель исследования. Целью настоящего исследования явилось изучение влияния препарата сукцината аммония на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем в восстановительном периоде после нагрузки аэробного характера спортсменов высокой квалификации.

Методы и организация исследования. Данный эксперимент проводился на базе лаборатории биоэнергетики мышечной деятельности при кафедре биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова. Работа была выполнена без риска для здоровья людей с соблюдением всех принципов гуманности и этических норм (Хельсинская декларация, 2000 г., Директивы Европейского сообщества 86/609). В исследовании приняли участие 22 спортсмена высокой квалификации. Испытуемые дали информированное согласие на участие в эксперименте. За 30 минут до выполнения теста ступенчатого повышения нагрузки «до отказа» на велоэргометре, испытуемым однократно per os вводили стандартную дозу препарата сукцината аммония в дозе 30 мг на 1 кг массы тела (Решением Государственного комитета по санитарно-эпидемиологическому надзору РФ препарат разрешен для использования в качестве пищевой добавки (СанПиН 2.3.2. 1078-01). Также отдельно исследовалась группа, которая принимала плацебо (микрористаллическую целлюлозу). Регистрировались показатели выполняемой мощности, ЧСС, параметры дыхательной системы: потребление кислорода, частоту дыхания, легочную вентиляцию, дыхательный коэффициент, скорость восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, процент утилизации кислорода в течение 3, 10, 15 минут в восстановительный период. Газометрический забор проб происходил в положении «сидя» на велоэргометре без выполнения посторонней нагрузки. Определяли содержание концентрации молочной кислоты в крови энзиматическим методом с помощью фотометрической установки «doctor Lange» со стандартным набором реактивов «Beringer» (Германия). Забор крови осуществляли в исходном состоянии, сразу после работы и на 3, 10, 15 минутах отдыха. Результаты исследования статистически обработаны с помощью программы Statistica 6.0 и встроенной функции анализа в программе Microsoft Excel (2007).

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем в периоды после 3, 10 и 15 минут восстановления.

Таблица 1 – Оценка показателей скорости восстановления сердечно-сосудистой и дыхательной систем после выполнения теста ступенчатого повышения нагрузки «до отказа» на велоэргометре (n=22)

Восстановление	Показатели	Исход	После приема	Изменение	%
3 минуты	ЧСС уд/мин	137 ± 6	135 ± 5	2	- 1,5
	ПК л/мин	1,04 ± 0,11	0,97 ± 0,06	0,07	- 6,73
	Относит. ПК, мл/мин/кг	14 ± 1,9	12,9 ± 0,9	1,1	-7,9
	ЧД, л/мин	29 ± 2	29 ± 1	0	0
	V'E (ВТПС)	51 ± 4	51 ± 2	0	0
	ΔO ₂	2,86 ± 0,13	2,7 ± 0,14	0,16	-5,59
	RER, max	1,53 ± 0,05	1,61 ± 0,04	0,08	5,23
10 минут	ЧСС уд/мин	118 ± 4	113 ± 3	5	-4,2
	ПК л/мин	0,62 ± 0,06	0,57 ± 0,03	0,05	-8,06
	Относит. ПК, мл/мин/кг	8,4 ± 0,8	7,4 ± 0,2	1	-11,9*
	ЧД, л/мин	23 ± 1	23 ± 1	0	0
	V'E (ВТПС)	25 ± 3	25 ± 2	0	0
	ΔO ₂	3,58 ± 0,15	3,32 ± 0,13	0,26	-7,26*
	RER, max	0,99 ± 0,02	1,06 ± 0,04	0,07	7,07*
15 минут	ЧСС уд/мин	117 ± 4	109 ± 4	8	-6,8*
	ПК л/мин	0,51 ± 0,03	0,48 ± 0,02	0,03	-5,88
	Относит. ПК, мл/мин/кг	6,7 ± 0,3	6,0 ± 0,3	0,7	-10,4*
	ЧД, л/мин	20 ± 2	20 ± 1	0	0
	V'E (ВТПС)	20 ± 2	19 ± 1	1	-5
	ΔO ₂	3,69 ± 0,17	3,66 ± 0,12	0,03	-0,81
	RER, max	0,88 ± 0,02	0,9 ± 0,02	-0,02	2,27

Примечание: * - наличие достоверности различий в показателях до и после эксперимента (при p<0,05).

Как показывают результаты таблицы 1, по всем изученным параметрам скорость восстановления происходит быстрее, либо остается на одинаковом уровне по сравнению с исходными значениями, при том, что работа была выполнена в большем объеме, и во время выполнения теста показатели работоспособности спортсменов были выше по сравнению с исходными данными. Показано, что параметры внешнего дыхания в период восстановления не изменяются под воздействием сукцината аммония, а остаются одинаковыми по сравнению с данными исходного тестирования. Однако восстановление потребления кислорода происходит быстрее с приемом препарата, чем при восстановлении данных полученных без применения сукцината аммония. На 10 и 15 минутах относительное потребление кислорода (ПК) (мл/мин/кг) достоверно отличается от показателей до эксперимента – изменение на 11,9 % и 10,4 % соответственно (при p<0,05) (рис.1).

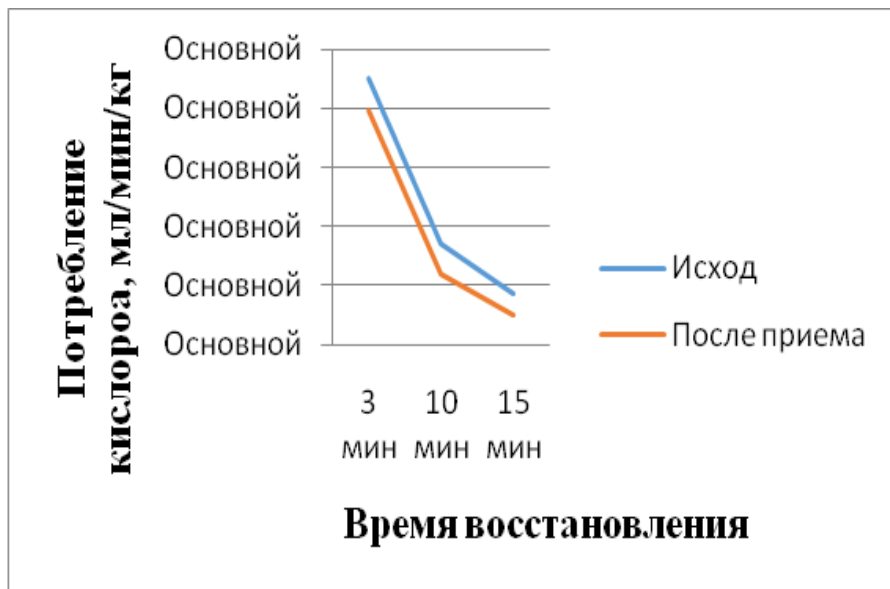


Рисунок 1 – Динамика восстановления потребления кислорода (мл/мин/кг) после выполнения максимального ступенчатого теста

Как показано на рисунке 1 скорость восстановления показателя потребления кислорода при приеме препарата происходит быстрее, хотя максимальное потребление кислорода после окончания тестирования соответствовало одному значению 43 мл/мин/кг. На рисунке 2 представлена динамика изменения частоты сердечных сокращений в период восстановления без приема препарата и после приема препарата сукцината аммония. Показано, что после приема препарата ЧСС у испытуемых восстанавливается быстрее, чем без его использования.

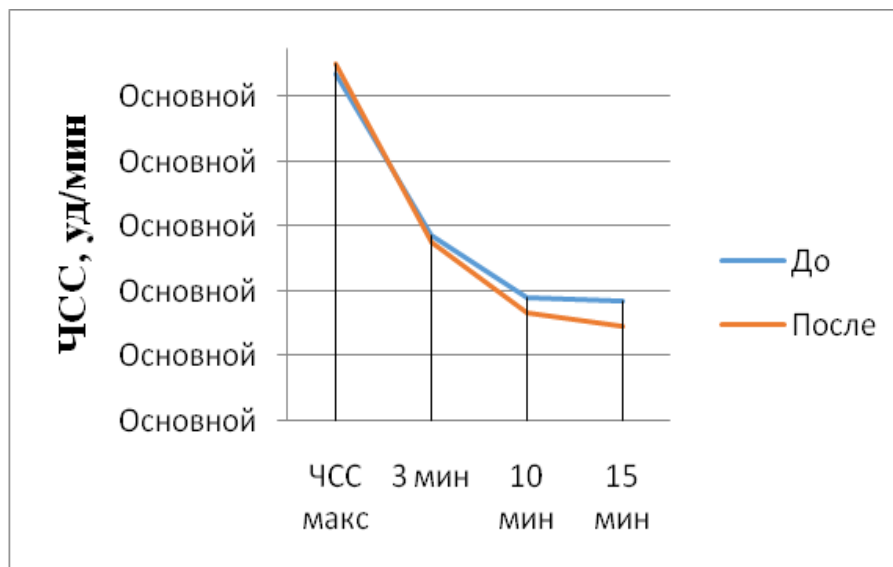


Рисунок 2 – Динамика восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения максимального ступенчатого теста

Интересна динамика показателя – дыхательного коэффициента, который во время восстановления увеличивается на 10 минуте на 7 % ($p < 0,05$) по срав-

нению с исходным уровнем. Можно предположить, что препарат сукцината аммония может оказывать влияние на увеличение емкости буферных систем.

В таблице 2 представлены данные изменения концентрации молочной кислоты в крови до работы и в восстановительный период после выполнения теста ступенчатого повышения нагрузки «до отказа» сразу после работы, на 3, 7 и 10 минуте.

Таблица 2 – Показатели концентрации молочной кислоты в капиллярной крови после выполнения максимального ступенчатого теста (n=22)

Время забора молочной кислоты	Исход, моль/л	После приема, моль/л	Изменения	%
Исход	1,8 ± 0	1,9 ± 0,1	-0,1	5,6
Сразу после работы	12,2 ± 0,6	13 ± 0,5	-0,8	6,6
3 мин	11,6 ± 0,8	13,4 ± 0,6	-1,8	15,5*
7 мин	11,1 ± 0,8	12,9 ± 0,8	-1,8	16,2*
10 мин	10,2 ± 0,7	12,2 ± 0,6	-2	19,6*

Примечание: * - наличие достоверности различий в показателях до и после эксперимента (p<0,05).

Результаты динамики концентрации молочной кислоты в капиллярной крови, полученные в состоянии покоя и сразу после выполнения работы в исходном состоянии и после приема препарата сукцината аммония, не имеют достоверных различий. Однако при восстановлении уже на третьей минуте полученные показатели отличаются друг от друга на 15,5 %, причем процент изменения к последующим минутам восстановления только возрастает, при падении абсолютных величин лактата.

В связи с тем, что под воздействием препарата сукцината аммония общая работа была выполнена в большом объеме и большей мощностью концентрация лактата возросла. Можно предположить, что янтарная кислота купирует метаболический ацидоз, благодаря чему происходит утилизация избытка молочной кислоты и вследствие этого улучшается и быстро восстанавливается энергетический статус мышечной ткани.

Таким образом, можно отметить, что полученные нами данные не противоречат, а наоборот подтверждают результаты, полученные ранее школой М.Н. Кондрашовой [5]. На уровне организма экзогенный сукцинат влияет на реакции энергетического обмена. Сукцинат аммония является достаточно эффективным эргогеническим метаболическим средством, способный повышать физическую работоспособность и быстро восстанавливаться организму спортсмена в период после физической нагрузки.

Выводы

1. При однократном использовании минимальных экзогенных доз сукцината аммония по всем изученным параметрам скорость восстановления показателей ССС и ДС происходит быстрее, либо остается на одинаковом

уровне по сравнению с исходными значениями, при том, что работа была выполнена в большем объеме.

2. Параметры внешнего дыхания в период восстановления не изменяются под воздействием сукцината аммония, а остаются одинаковыми по сравнению с данными исходного тестирования. Однако восстановление потребления кислорода происходит быстрее с приемом препарата, чем при восстановлении данных полученных без применения сукцината аммония.

3. В период восстановления уже на третьей минуте показатели концентрации молочной кислоты в крови отличаются друг от друга на 15,5%, причем процент изменения к последующим минутам восстановления только возрастает, при падении абсолютных величин лактата.

Библиографический список

1. Маевский Е.И., Гришина Е.В., Розенфельд А.С., Зякун А.М., Кондрашова М.Н., Верещагина В.М. Анаэробное образование сукцината и облегчение его окисления – возможные механизмы адаптации клетки к кислородному голоданию // Биофизика. – 2000. – Т. 45. - № 3. – С. 509 – 513.

2. Маевский Е.И. Коррекция метаболического ацидоза путем поддержания функций митохондрий / Розенфельд А.С., Гришина Е.В., Кондрашова М.Н. – Пушино, 2001. – 155 с.

3. Песков А.Б., Маевский Е.И., Учитель М.Л., Кондрашова М.Н. Плацебо-контролируемое исследование симпатикотонических эффектов биологически активных добавок на основе солей янтарной кислоты // Биомедицинский журнал. – 2005. – Т. 6. – С. 508–514.

4. Тамбовцева Р.В., Лаптев А.И., Войтенко Ю.Л., Жумаев О.С., Вальтер И.С. Влияние сукцината аммония на аэробные способности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №9. – С.56-59.

5. Терапевтическое действие янтарной кислоты /под ред. М.Н. Кондрашовой – Пушино, 1976. – 234 с.

ЗАНЯТИЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ульянов Д.А., Кутенков В.Я.

*ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет» (ВолГУ),
г. Волгоград*

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы профилактики утомления студентов Волгоградского государственного университета средствами настольного тенниса.

Ключевые слова: настольный теннис, студенты, утомление, профилактика, учебно-воспитательный процесс, учебный модуль.

Актуальность. Одной из важнейших задач физического воспитания высших учебных заведений является формирование у студенческой молодежи устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности. Физическое воспитание в вузе осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студенческой молодежи.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям. Настольный теннис является одним из наиболее популярных видов спорта при организации занятий в вузе. Настольный теннис остаётся доступным для оздоровления студенческой молодежи, занимаясь этим видом спорта, можно регулировать физические и нервные нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Цель исследования – обосновать положительное воздействие учебно-тренировочных занятий настольным теннисом на уровень утомления студентов ВолГУ во время учебно-воспитательного процесса.

Задачи:

1. Оптимизировать учебный процесс средствами игры в настольный теннис.
2. Провести социальный эксперимент для выявления взаимосвязи регулярных занятий физической культурой и спортом (на примере занятий настольным теннисом) и отсутствием хронического переутомления у студентов.

Методы:

1. Обзор научной литературы.
2. Педагогический (наблюдение, тестирование).
3. Социологический (анкетирование, опрос).

В рамках данного исследования был проведен социологический опрос, призванный выявить процентное соотношение студентов, испытывающих хроническое утомление в режиме учебного дня и установить причинно-следственные связи между переутомлением и занятиями настольным теннисом. Участниками социологического опроса стали студенты, посещающие учебные занятия в секции «Настольный теннис».

Согласно результатам анкетирования, проблема переутомления свойственна, как студентам, занимающимся физической культурой и спортом, так и избегающим физических нагрузок. Тем не менее, студентов, не занимающихся физической культурой и спортом, эта проблема беспокоит чаще.

На современном этапе в учебно-воспитательном процессе происходит сближение умственного и физического труда, и поэтому стало сложно выделить в чистом виде умственное утомление или мышечное. При любой деятельности присутствуют компоненты, свойственные и умственному и физическому труду.

В ходе данного исследования был проведен небольшой социологический эксперимент. В начале учебного семестра было проведено анкетирование студентов ВолГУ, занимающихся физической культурой. Анкетирование показало,

что студенты, не занимающиеся оздоровительно-спортивной деятельностью в течение летних каникул, испытывают хроническое переутомление. На занятиях настольным теннисом таким студентам уделялось особое внимание и чаще предлагалось выполнение контрольных упражнений. В середине учебного семестра проводилось повторное анкетирование данного контингента студентов.

Профилактика и восстановление организма при усталости, утомлении и переутомлении являются необходимыми процедурами. Систематические занятия настольным теннисом способствуют поддержанию работоспособности студентов ВолГУ в течение учебного дня. У большинства обучающихся, которые начинают заниматься настольным теннисом, значительно улучшается общее эмоциональное состояние. Студенты, постоянно занимающиеся данным видом спорта, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью. Они умеют снять эмоциональное напряжение с помощью физических упражнений.

Вывод. Результаты социологического опроса, проведенного среди студентов Волгоградского государственного университета, показали, что респонденты, не занимающиеся физической культурой и спортом, часто испытывают переутомление. Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, реже сталкиваются с такой проблемой. Систематические занятия настольным теннисом оказывают положительное воздействие на психологическое состояние студентов, эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Физическая культура, являясь процессом планомерного систематического воздействия на студента, призвана помочь будущим специалистам общей и профессионально-прикладной физической культуры.

Библиографический список

1. Коваленко, Т.Г., Кутенков, В.Я., Ульянов, Д.А. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Волгоградском государственном университете // учебно-метод. пособие. – Волгоград, 2010. – 75 с.
2. Темченко, В.А., Ковтун, Е.В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом / В.А. Темченко, Е.В. Ковтун // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С.97-99.

ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Чалкин А.Д., Карташов А.Н.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассматриваются новинки в спорте высших достижений. Актуальным является создание средств и совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности и оперативного контроля спортсменов олимпийцев сборной России при помощи специального оборудования,

реализующего современные технологии. Очень важно изучать состояние спортсменов перед главными внутренними и международными соревнованиями.

Ключевые слова: стабиллография, «Стабилан-01-2», динамография, «МИОКОМ», электромиограмма, электроприбор, миограмма, «СИЛОКОМ».

Существуют перспективные методы, которые основываются на компьютерной стабиллографии. Стабилоанализатор «Стабилан-01-2» компьютерный с биологической обратной связью, отлично используется в спорте и позволяет оценить функциональное состояние спортсменов во всех областях. На тренировках ему нет равных для его объективизации при помощи наблюдения за его психофизиологическим состоянием до и после тренировки и оценки динамики изменения степени моторики спортсмена. Вследствие чего, выявляется возможность точно определить правильность отбора программы тренировок, позволяет усовершенствовать спортивные результаты и исключить переутомление. В комплексе «Стабилан-01-2» вшиты дополнительные каналы, позволяющие регистрировать электрическую активность мышц, периметрическое дыхание, частоту пульса, кистевую и становую силу, это имеет самое важное значение, чтобы оценить динамику улучшения показателей профессиональных спортсменов перед подготовками к соревнованиям. «Стабилан-01-2» можно применять в спортивной медицине для реабилитации после травм спортсмена, усовершенствование координационных движений и оценки психофизиологических показателей.

Одним из наиболее значимых методов научных исследований в спортивном мире является динамометрия [1, 2]. Динамометрические методы решают самые разные задачи в практике и теории спорта. При помощи динамографии можно представить изменения силы воздействия на спортивные снаряды, грунт во времени и применяются для изучения техники спортивного упражнения.

Динамометрической платформы (ДМП) используются для изучения техники физических упражнений спортсменами всех квалификаций, позволяет выявить слабые и сильные стороны для последующей корректировки упражнений для улучшений результатов. С помощью динамометрической платформы изучаются не только техника спортивных упражнений, но и ряд спец. упражнений, их рекомендуются задействовать в тренировках для наиболее быстрого и правильного понимания техники сложных спортивных упражнений. ДМП используется и в качестве метода оценки сдвигов функционального состояния спортсменов во время тренировок.

В России ДМП не производится 30 лет. Импортные разработки в Российской Федерации не получили распространения из-за завышенной цены, отсутствия русификации программного обеспечения, также большим минусом является невозможность добавления в него выработанных российских методик. Чтобы решить эту проблему, сотрудники ЗАО «РИТМ» начали разрабатывать динамометрическую платформу по заказу Министерства Спорта, Туризма и молодежной политики РФ в 2010 году. После научно-исследовательской деятельности получилось успешно улучшить ранее разработанные комплексы в

РФ. В недалёком будущем, планируется начать серийный выпуск российских динамометрических платформ, которые будут использоваться в спортивных организациях России и стран СНГ.

Программно-аппаратный комплекс «МИОКОМ» используется для оценки электрической активности мышц, регистрации и дальнейшей обработки на ПЭВМ, охватывающих электромиограмм целью которого является определения их амплитудно-временных свойств. С помощью этого электроприбора можно быстро получать развёрнутые данные о работе мышц, которые необходимы для изучения спортивных движений: продолжительность электрической активности мышц в определенные фазы движения, максимальная и амплитуда мио граммы. Последний показатель выявляет суммарную электрическую активность мышцы и даёт в определенной степени говорить о величине развиваемого мышцей усилия. В спортивно-врачебной практике можно выявлять изменения ЭМГ при выполнении и стандартной нагрузки до и после тренировки или спортивного соревнования. Главным достоинством Миокома – это использование активных электродов, исключаящих триб эффект, которые вносят помехи при движении мио отведений в процессе регистрации огибающих миограмм. Этот электроприбор прошел апробацию в Национальном Государственном Университете Физической Культуры, Спорта и Здоровья им. П.Ф. Лесгафта на кафедре биомеханики и был высоко оценён специалистами.

В ЗАО «РИТМ» разработали аппаратно-программный мобильный комплекс «Силоком» по заданию Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ в 2010 г. для быстрого контроля и усовершенствования силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов высокого уровня. Этот комплекс позволяет выполнять измерения моментов силы в изометрическом режиме голеностопного, коленного и локтевого суставов, и измерять электрическую активность соответствующих мышц при помощи активных электродов.

Главной особенностью Силокома является то, что его можно транспортировать одним человеком к месту назначения, включая полевые условия, потому что комплекс имеет небольшой вес и переносится в специальной сумке для удобства транспортировки, а также то, что он подготавливается к индивидуальным измерениям в течение 5-8 минут. Комплекс Силоком является электрически автономным и для его работы достаточно всего лишь заряженной батареи ноутбука.

Программное обеспечение прибора Силоком включает в себя методики силовой и скоростно-силовой подготовки спортсмена, и с помощью обширного использования возможностей визуальной обратной связи выполняет методики развития дозирования мышечного усилия спортсменом и реабилитационные методики, применяемые после переутомления на тренировках и травм. Русскоязычный интерфейс программного обеспечения Силокома позволяет легко использовать его российскими спортсменами, а состав ПО даёт возможность увеличивать функциональные возможности спортсмена с учетом специфики спортивной дисциплины.

Комплекс «Силоком» (Исполнение 02) используется для электрической активности мышц и выявления оценки суставных моментов сил, участвующих в сгибании и разгибании коленного сустава, а также сгибании голеностопного сустава, как основных скоростно-силовых показателей спортсменов при проведении этапных и текущих комплексных исследований, а также для тренировки и реабилитации.

При использовании всех представленных аппаратов на основе инновационных технологий позволит увеличить эффективность тренировочного процесса, исключить пере утомляемость на тренировках спортсменов, а также уменьшить время реабилитации после травм.

Библиографический список

1. Слива А.С., Слива С.С., Джуплина Г.Ю. Использование новых технологий в спорте высших достижений. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-novyh-tehnologiy-v-sporte-vysshih-dostizheniy>.
2. Полевщиков М.М. Стандартизация терминологии спортивной метрологии. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/431a781f-fb3f-435e-9ea4-fc3079d1f263>.

К ПРОБЛЕМЕ ТРЕНИРОВКИ БЫСТРОТЫ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Швецова В.¹, Зайцев А.А.²

¹ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»,

²ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет», г. Калининград

Приводятся данные тестирования скоростных качеств студенток в беге на 100 метров. Установлен низкий или средний уровень их развития у большинства студенток.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки, скоростные способности.

Анализ различных вариантов организации учебного процесса в вузе показывает, что специально организованный процесс тренировки быстроты длится 6-8 занятий в семестр. Этого явно недостаточно. В вузах есть определенные требования программы на короткие дистанции, так же в требованиях комплекса ГТО есть определенные нормативы, согласно которым любой человек должен им соответствовать. В настоящее время не все студентки, особенно студентки, сдают нормативы с первого раза. Так, например, в своей работе А.В. Кириллова и Н.В. Ерохова Под названием «Готовность студенческой молодежи к выполнению норм и требований ГТО» выявили отрицательную динамику развития скоростных способностей у девушек. Так же в своей работе А.Э. Буров, О.А. Еро-

хина, О.В. Федорова, Т.В. Соколкова провели анализ двигательного развития студенческой молодежи на основе апробации физкультурно-спортивного комплекса ГТО и в результатах указали, что наибольшую трудность у девушек вызывают испытания, связанные со скоростными способностями.

Возникает противоречие между потребностями общества в достаточном уровне развития быстроты у студенческой молодежи и неадаптированность существующих методик тренировки скоростных качеств к параметрам учебного процесса физической культуре в вузе.

Следующее противоречие возникает между низким уровнем развития быстроты у студенток и не разработанностью методики ее тренировки в условиях реализации ФГОС 3+.

О том, что с каждым годом физические качества, в том числе скоростные способности, у студенческой молодежи ухудшаются можно судить по тому, как изменяются с каждым годом нормативы. В таблице 1 представлены нормативы бега на 100 метров у студенток в разные периоды.

Из таблицы 1 видно, что нормативы стали значительно проще. Сейчас чтобы получить отметку «отлично» нужно пробежать 16,5 сек, а в 1963 году это время было только на отметку «удовлетворительно».

Таблица 1 – Динамика изменения требований к скоростным качествам женщин в беге на 100 метров

Год	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1963	15,6	16,0	16,4
1975	15,8	16,0	16,5
1990	15,7	16,0	17,0
2017	16,5	16,9	17,5

Если рассмотреть нормы ГТО, которые стали достаточно популярны на сегодняшний день, к примеру, 1985 года и 2017, то для того, чтобы просто сдать норму бега на 100 метров, девушке нужно было пробежать 17,0 сек, чтобы получить золотой значок, нужно было пробежать 15,7 секунд. Что касается сегодняшнего дня, то для того чтобы получить бронзовый значок, нужно пробежать 100 метров за 17,5, чтобы получить серебряный – 17,0, золотой – 16,5. Разница достаточно существенная. Для того чтобы объяснить выявленный феномен необходимы исследования по изучению скоростных качеств студенток и возможности их совершенствования в условиях современного образовательного процесса.

Анализ результатов бега на 100 метров у студенток 3 курса Калининградского государственного технического университета подтверждают сделанный вывод.

Из всего потока экономического факультета состоящего из 32 девушек норматив выполнили всего 10 человек (31% от всей группы) Учитывая, что

нормативное время для студенток 3 курса составляет 16,8 с, некоторые пробежали дистанцию хуже 19 секунд, а один человек пробежал за 22,0 (то есть отклонение от норматива оказалось равным 31%).

Анализ результатов, показанных другой группой студенток (1 курс), состоящей из 30 человек, показал, что норматив смогли выполнить 17 девушек. Остальные (около 45%) не смогли справиться с заданием, что свидетельствует о низком уровне развития скоростных способностей у студенток.

На основе анализа особенностей организации физического воспитания студентов в вузе были установлены следующие причины недостаточного развития скоростных способностей:

1. Организация занятий по спортивным специализациям приводит к достаточному развитию лишь отдельных составляющих быстроты бега на короткую дистанцию (например, в спортивной аэробикой – частота и ритм, в боксе – резкость и т.п.).

2. Отсутствие достаточного количества времени, отводимого на подготовку к сдаче нормативов в беге на 100 метров.

Таким образом, следует отметить, что в новых условиях организации физического воспитания студенток, требуется разработка новой методики совершенствования скоростных качеств.

Библиографический список

1. Буров А.Э. Результаты мониторингового исследования двигательного развития студенческой молодежи на основе апробации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Э. Буров, О.А. Ерохина, О.В. Федорова, Т.В. Соколкова //Фундаментальные исследования. - 2014. - № 6-6. - С.1278-1281.

2. Кириллова А.В. Готовность студенческой молодежи к выполнению норм и требований комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Э. Буров, Н.В. Ерохова // Дискуссия. -2016. - № 2(65). - С. 120-126.

СЕКЦИЯ 2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФАНАТСКОГО ДВИЖЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Алимов Р.А.

*Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева,
г. Казань*

Эта статья о важности спорта и его возможностях в сфере работы со студенческой молодежью. В статье приведены некоторые исследования, затрагивающие основные проблемы, связанные с ситуацией состояния студенческой молодежи и исследование, описывающее актуальный интерес населения к спорту и фанатской деятельности.

Ключевые слова: спорт, рекреация, культура, студенческая молодежь, фанаты, фанатское движение, здоровье, нервно-психологические расстройства.

В настоящее время спортом занимаются около 50% мирового населения. Он (спорт) универсален, у него нет культурных различий в отдельных странах, нет никаких языковых барьеров. Спорт является неотъемлемой частью человеческой культуры. Толпы людей приезжают на спортивные площадки и арены, общаются, обмениваются мнением, обозначают своё отношение. Можно сказать, что люди, связанные со спортом, относятся к самой активной части населения. Они влияют на мнение собратьев-горожан, разделяя, тем самым, ценностные ориентации.

Пропорционально с появлением новых видов спорта область физического воспитания становится все более широкой и улучшается его качество. Поскольку интерес к спорту у населения растет, заниматься спортом могут и другие люди (т.е. не только профессиональные спортсмены), заинтересованные в этом, развитие спорта является значительным экономической и политической деятельностью, неотделимой от социального аспекта.

Спорт – это любая деятельность, опыт, или иная деятельность, основанная на фитнесе, рекреации, легкой атлетике, или отдыхе [1].

Агентство Navas Sports & Entertainment провело широкомасштабное исследование Fans.Passions.Brands (Болельщики. Увлечения. Бренды) в 15 стра-

нах, включая Россию. Участие в опросе, проходившем накануне и во время чемпионата мира в Бразилии, приняла 21 тыс. респондентов в возрасте старше 13 лет. В России выборка коснулась 1221 человека. В результате было получено много интересных сведений.

Самая молодая аудитория исследования – подростки в возрасте от 13 до 17 лет – склонна активно проявлять себя на матчах, носить атрибутику, громко болеть за свою команду и чувствовать себя полноценным участником игры. У студентов (аудитория от 18 до 24 лет) и более взрослой аудитории от 25-44 занятия спортом уступают увлечению спортивными видеоиграми по типу «Футбольный менеджер», поэтому аккумулируя собственный опыт игры в футбол и навыками «спортивного менеджера» из видео игр к 35 годам люди начинают чувствовать себя настоящими экспертами в футболе. С возрастом, к 44 годам, поддержка команды на стадионах уже интересует людей меньше, чем простой просмотр игры по телевизору [2].

Состояние здоровья студентов вузов привлекает все большее внимание специалистов различных областей медицины. Это обусловлено ролью, которую играет данная социальная группа в обществе. Среди проблем, связанных с охраной здоровья студентов, значительное место занимают нервно-психические расстройства. При сравнении психического здоровья различных групп населения оказалось, что в отношении студенчества эта проблема наиболее актуальна. Напряженный темп жизни и учебы предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к возникновению стресса, психологическим и социальным конфликтам и, что сегодня особенно актуально, употреблению психоактивных веществ (ПАВ). В этой области проводятся широкие психопатологические, генетические и социально-психологические исследования.

Время обучения в вузе совпадает с возрастом наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что, возможно, обусловлено не только биологической природой психических заболеваний, но также значительными стрессовыми нагрузками, создающими дополнительные условия для активного проявления до сих пор латентного болезненного процесса [3].

В предотвращении и профилактике зависимостей у студента большую роль играет механизм «переключения» на продуктивные виды деятельности, например разные сферы творчества, внеучебная работа в вузе и т. д. В данной связи интересны так же исследования американских психологов, которые утверждают, что качество жизни и уровень психологического благополучия человека зависит от гармоничного сочетания шести сегментов его жизненной активности, которые вместе образуют так называемый «психологический пирог», включающий в себя:

- работу / учёбу;
- общение с друзьями;
- любовные отношения;

- духовное развитие;
- занятия спортом;
- развлечения.

Все эти составляющие должны находиться в жизни человека в равных пропорциях, в этом случае он ощущает психологический комфорт и хорошо адаптирован к условиям окружающей его социальной среды. К сожалению, у большого процента студентов нет возможности равномерно распределить свою активность согласно вышеуказанным сегментам. Иначе говоря, кто-то большую часть своего времени тратит на учёбу и поэтому страдает от отсутствия физической активности, недостатка коммуникативных навыков, другие учащиеся напротив излишне посвящают своё время любовным переживаниям, развлечениям и в результате страдает успеваемость [4].

Учитывая данные, выше приведенного, исследования, одним из важных факторов социализации и рекреации именно студенческой молодежи становится работа по культивированию фанатской субкультуры в вузах и работа по развитию групп поддержки спортивных команд. Ускоряющийся темп жизни студентов не дает возможности для нормального восстановления психики, что сильно влияет на общее состояние молодежи.

Одной из сложнейших задач организаторов студенческого фанатского движения становится работа, связанная с составлением мотивационной программы для будущих участников движения. Важным фактором тут становится правильное преподнесение плюсов и минусов участия в фанатском движении, а также донесение до студенческой молодежи важности работы фанатской трибуны, факта того, что возможность присутствия на любых матчах любых спортивных команд города это реальная возможность быть в центре самых актуальных спортивных мероприятий, что в свою очередь тоже мотивирующий фактор. Также важно не только вовлечь студентов в движение, но и проводить определенное обучение, для более быстрого и правильного восприятия фанатской культуры. Не стоит забывать организаторам о работе со спортивными клубами, создавая совместные проекты помогающие развитию фанатского движения.

Библиографический список

1. International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering. Vol 6, № 8.
2. URL: <https://www.championat.com/business/article-210748-issledovanie-predpochtenij-bolelshhikov-v-rossii.html>.
3. Красик Е.Д., Положий Б.С, Крюков Е.А. Нервно-психические заболевания у студентов. – Томск, 1982. – 7 с. – Режим доступа: <http://www.mednovosti.by/journal.aspx?article=2017>
4. Латынин О.А. Профилактика нервно-психических расстройств у студентов вузов г. Воронежа // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 673-676.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Вааль Я.А., Нагматуллина Л.К.

*Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева,
г. Казань*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с процессом становления личности современного студента, для которого духовные ценности, формируемые средствами физической культуры невероятно важны для достижения поставленных жизненных профессиональных целей. Автор отмечает, что высшее учебное заведение в современном обществе представляет уникальную площадку для развития многогранной личности студента.

Ключевые слова: физическая культура, духовные ценности, личность, мировоззрение, образовательная среда.

В современном коммуникационном пространстве развитие гармоничной личности, прежде всего, связано с процессами взаимодействия духовных ценностей и физической культуры. Становление мировоззрения личности, формирование отношения к окружающей действительности, к своему «я» очень взаимосвязано с физическим состоянием человека, с его здоровьем, силой духа, с возможностями противостоять разным сложным жизненным ситуациям. В этом плане, актуальность темы неоспорима. Тем более если речь идет о студенте как субъекте высшего учебного заведения. Именно он является неким образцом взаимосвязи духовных ценностей и физической культуры с точки зрения становления его как будущего профессионала, компетентной личности в своем деле.

Каждый человек в своем развитии становится востребованной личностью в зависимости от приобретенной специальности, от практических навыков и умений. Еще с античных времен люди уделяли внимание духовным ценностям, проблемам физической культуры. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не связана с физической культурой, так как она является общепризнанной ценностью, как для человека, так и общества в целом. Не случайно в последнее время все чаще говорится о физической культуре как об устойчивом качестве личности. Забота о развитии физической культуры - важнейшая составляющая в жизни молодежи. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и идеей, способствующие развитию сильного и здорового общества, тем более, если речь идет о молодежной аудитории [1, 22].

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей и степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту [2].

В высшем учебном заведении уделяется особое внимание физическому развитию студентов. Создание различных спортивных секций и кружков, сборных команд по разным видам спорта в университетах все больше привлекают внимание студенческой молодежи. Для молодых людей становится важно не просто принимать участие в разных спортивных мероприятиях, а развиваться и совершенствовать свои спортивные навыки и свое физическое состояние в целом. Так, студенты Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ) имеют возможности при выборе спортивного направления на занятиях по физической культуре. Студенты в зависимости от интересов, имеющихся навыков и способностей могут выбрать такие виды спорта как: баскетбол, волейбол, кикбоксинг, фитнес, футбол и т.п.

С помощью физической культуры можно совершенствовать не только физические данные и навыки, но и в значительной мере нравственно-волевою сферу человека. Физическая культура способствует формированию таких качеств как дисциплинированность, ответственность, прививает стойкость и целеустремленность. Уровень развития этих качеств, а также личные знания составляют ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека. Не менее важна для современной молодежи и система сформированных духовно – нравственных ориентиров, ценностей и представлений. К духовным ценностям относятся общественные идеалы, установки и оценки, нормативы и запреты, цели и проекты, эталоны и стандарты, принципы действия, выраженные в форме нормативных представлений о благе, добре и зле, прекрасном и безобразном, справедливом и несправедливом, правоммерном и противоправном, о смысле истории и предназначении человека и т.д. [3].

Человек, обладая собственными, четкими ценностными ориентирами, идеалами, нормами соответственно ставит и цели в жизни. Поступая в высшие учебные заведения, молодое поколение имеет жизненную профессиональную цель, для достижения которой студенты развиваются духовно, приобретая научные знания, участвуя в учебных и внеучебных мероприятиях, а также занимаясь физической культурой и спортом. В современных условиях чтобы быть востребованным на рынке труда, необходимо постоянное совершенствование, саморазвитие, поддержание своих компетенций на необходимом уровне. Ориентированность на достижение результата, стремление реализовать выбранный профессиональный путь – качества, необходимые выпускнику высшего учебного заведения новой компетентностной формации [4, с. 7]. Тем более высшее учебное заведение предоставляет широкий спектр возможностей для духовного развития обучающихся – проводятся познавательные конкурсы, творческие мероприятия, художественные мастер-классы, студенческая молодежь занимается в спортивных секциях по разным видам спорта.

Кроме этого, важно отметить и формирование в процессе духовного развития студенческой личности коммуникативной компетенции. Она, как правило, обеспечивает разного рода вербальные, невербальные, событийные, визу-

альные форматы: совершенствование умений и способностей общения в учебно-научной, социально-бытовой, социально-культурной, официально-деловой сферах общения; овладение формами речевого общения в процессе различных видов деятельности; развитие умения и способностей работы с учебным научным текстом, другими источниками информации; совершенствование умений интерпретации информации в соответствии с самостоятельно найденным и заданным основанием [5].

Высшее учебное заведение в современном обществе представляет уникальную площадку для развития личности студента с точки зрения формирования ее духовных ценностей и развития физической культуры. Основные духовные ценности (понятия добра, уважения к природе, обществу, своей стране, наконец, своей профессии) формируются у студента первого курса в процессе знакомства с такими учебными дисциплинами как философия, история, право, введение в специальность. Воспитание и сохранение этих ценностей возможно также и средствами физической культуры и спорта. К примеру, в вузе действуют студенческие спортивные клубы, спортивные организации по интересам. Спортивные клубы совместно со студенческими советами проводят различные мероприятия, готовят творческие номера, например, для Первосола, Дня первокурсника, Студенческой весны, принимая активное участие в которых студенты обогащаются духовно и физически. Так, группа первокурсников, обучающаяся по направлению подготовки «Менеджмент» с профилем «Управление проектом» в процессе подготовки к Первосолу – празднику первокурсников, на котором студенты демонстрируют свои таланты, способности и умения, ставила танцевальный номер, при этом он сопровождался художественным оформлением. Студенты демонстрировали не только хорошую физическую подготовку, пластику, координацию, гибкость, но и хороший эстетический вкус, дополняя танец вокальными номерами, прочтением стихов, использованием музыкального сопровождения, и в частности, саунд-треков современных молодых композиторов. Участие в мероприятии дало возможность студентам группы погрузиться в атмосферу творчества, показать способность командного взаимодействия, умение ставить цель и желание ее достигнуть. Участие в таких мероприятиях способствует сплочению группы, формированию студенческого коллектива, облегчает процесс адаптации первокурсников к условиям образовательной среды высшего учебного заведения.

Таким образом, формирование практических навыков межличностного взаимодействия, обретение и развитие организационных способностей, профессиональных компетенций у студенческой молодежи возможно только в среде, где созданы все условия для успешной учебной деятельности обучающихся, их личностного становления, раскрытия и реализации потенциальных возможностей [6, с. 436], там, где осознается необходимость воспитания многогранной, гармоничной личности с системой духовных ценностей, сформированных, в том числе, и средствами физической культуры. Быть духовно богатой личностью возможно, если человек поддерживает физическую форму, осознает важность развития физической культуры.

Библиографический список

1. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие // <https://books.google.ru/books?id=MbfhAwAAQBAJ&pg=PA22&lpg=PA22&dq> (дата обращения 21.03.17).
2. Физическая культура - Социологический словарь - Энциклопедии & Словари // <http://enc-dic.com/sociology/Fizicheskaia-Kultura-9770.html> (дата обращения 25.03.17).
3. Конспект по философии «Духовные ценности и духовный мир личности» // <http://rgrtu-640.ru/philosophy/filosofiya45.html> (дата обращения 23.03.17).
4. Нагматуллина Л.К., Ахметгалиева А.Р. Роль информационных технологий в обеспечении качества образовательного процесса // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2016. № 5. С. 6-10.
5. Шагбанова Ю.Б. Формирование коммуникативных компетенций у студентов бакалавров направления «Реклама и связи с общественностью» в ходе преподавания учебных дисциплин // Мир науки. 2016. Т. 4. № 3.
6. Нагматуллина Л.К. Успешная адаптация первокурсников к условиям обучения в высшем учебном заведении как основа формирования компетентного выпускника // Теория и практика современной науки. 2016. № 9 (15). С. 434-440.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА – БУДУЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛА

Виноградова А.А., Жамойдин Д.В.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск*

В условиях изменяющейся экономической, политической и социальной ситуации остаются общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению. Одной из таких ценностей является физическая культура. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической подготовленности, а нагрузки, встречающиеся в профессиональной деятельности, требуют более высокого физического совершенства, которое формируется с помощью занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность, физическая подготовка, производительность труда, физическое воспитание, профессиональная деятельность.

В современном мире значимость физической подготовленности студента обуславливается потребностью в эффективной рабочей силе. Физическое здоровье является не просто желательным качеством, а необходимым условием профессиональной деятельности. Будущий специалист должен обладать способностью к полному восстановлению в ограниченном промежутке времени, резервом функциональных и физических возможностей для быстрой адаптации к постоянно изменяющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда.

Физическая культура – органическая часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, используемых не только с целью физического, но и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, являющийся одним из самых эффективных направлений для повышения работоспособности студентов в образовательном процессе, общественной активности. При этом первостепенная роль в системе физического воспитания молодежи должна быть отведена укреплению здоровья, а затем достижению спортивных результатов [1, с. 92].

В современном вузе физическая подготовка основывается на программировании физического воспитания студентов (типовая учебная программа, рабочая программа по виду спорта) и направлена на формирование всесторонне физически развитого будущего специалиста. Многочисленные научные исследования показывают, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной предварительной работы по совершенствованию физических качеств человека.

В ходе исследования было выявлено влияние систематических занятий физическими упражнениями на социальные и индивидуальные качества студента (рисунок 1).

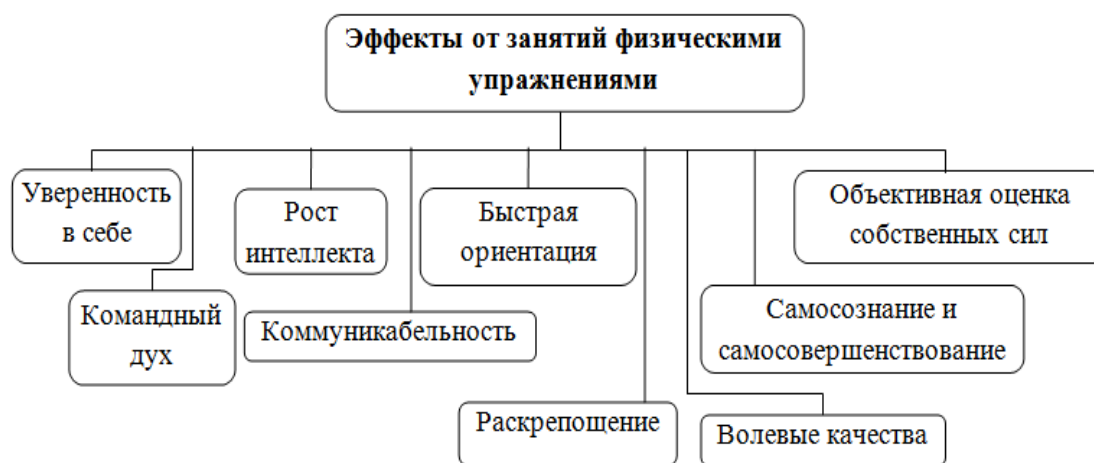


Рисунок 1 – Социальные и индивидуальные качества студента, формируемые на систематических занятиях физическими упражнениями

В настоящее время существует множество барьеров для развития и распространения физической культуры: недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещенность в средствах массовой информации. Все это не способствует физическому развитию детей, совершенствованию личности и физическому воспитанию молодежи в целом.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе

является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов [1, с. 92].

В большинстве университетов физическое воспитание не является приоритетным направлением, но в то же время студенты подвергаются огромной учебной нагрузке, что зачастую вредит их общему физическому и психическому состоянию. Все это негативно сказывается на процессе формирования личности и будущего профессионала. В процессе систематических занятий физическими упражнениями повышается работоспособность от начала учебного года к его завершению: студент может выполнять больше работы за прежний промежуток времени, в результате, с нарастанием работоспособности, в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Естественно работает человек больше, но устает при этом меньше [4, с. 280].

Профессиональная деятельность студентов подразумевает физическую работу, а значит и необходимость в хорошей физической форме, добиться которой можно с помощью регулярных занятий физическими упражнениями в избранном виде спорта. Специалист, обладающий хорошей физической формой и функционально более подготовленный, имеет лучшую работоспособность, его труд более эффективен, а в экстремальных условиях такой работник способен проявить максимальные усилия, наиболее полно реализовать свои возможности.

В связи с этим интересна современная статистика по числу случаев временной нетрудоспособности для работающих граждан. В настоящее время ситуация в Республике Беларусь такова [2, с. 49], что лидирующее положение занимают заболевания органов дыхания – 55% (рисунок 2). Далее следуют болезни костно-мышечной системы (16%), «больничные» в основе которых различные травмы и отравления (13%) и проблемы, связанные с сердечно-сосудистой системой (8%).

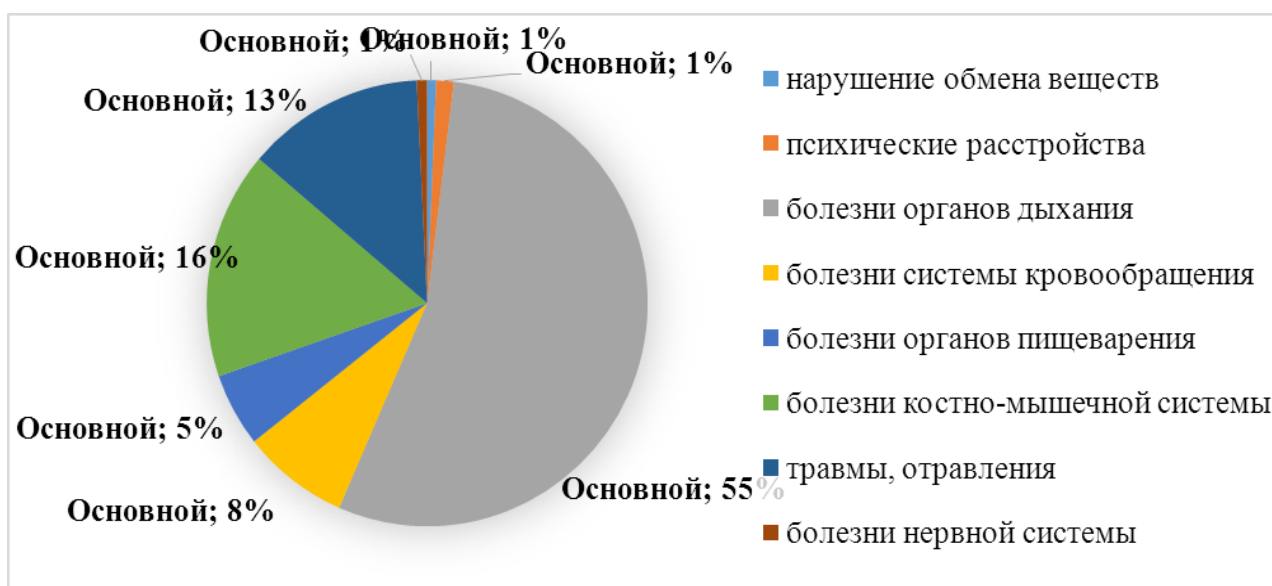


Рисунок 2 – Сравнительная характеристика числа случаев временной нетрудоспособности в Республике Беларусь в зависимости от причин

При этом особое место занимают трудовые потери из-за травм, вследствие которых число календарных дней временной нетрудоспособности составляет 172,7 на 100 работающих [2, с. 50]. Это, безусловно, свидетельствует о необходимости принятия дополнительных мер по профилактике травматизма путем повышения в первую очередь уровня знаний по технике безопасности, и, конечно, уровня умений и навыков в области профессионально-прикладной физической подготовки.

И все же основной причиной временной нетрудоспособности является недостаточная физическая подготовленность сотрудников, в целом низкий уровень физической культуры личности. В результате предприятия вынуждены выплачивать огромные денежные средства на оплату больничных листов.

В ходе исследования были выявлены наиболее эффективные способы, позволяющие повысить уровень знаний, умений и навыков, в совокупности физическую культуру студентов – будущих специалистов [4, с. 115]. Это:

- создание спортивных секций с привлечением к деятельности ранее подготовленных студентов и участием в соревнованиях между «вузами»;
- организация физкультурно-оздоровительных акций с выдачей свидетельств, сертификатов, удостоверений и медалей;
- создание групп по интересам для всех желающих студентов с возможностью занятий массовыми видами спорта;
- создание студенческих спортивных команд с частичной возможностью самоуправления;
- проведение научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта (различные тестирования, функциональные пробы и др.);
- установление связей университетского спортивного актива с комитетом (управлением) по физической культуре региона.

Сегодня связь физической культуры и уровня здоровья, работоспособности и производительности труда особенно ощущается. Необходимое условие при приеме на работу – хорошая физическая форма претендента на вакансию. Слабое здоровье сотрудников потенциально неэкономично и неперспективно для организации: возникает риск потери огромных сумм на оплату больничных листов, дорогостоящего лечения сотрудников. Известно, что стрессовые ситуации, возникающие из-за нервозности и неадекватности специалистов, вынуждают работодателя увольнять таких сотрудников. Поэтому каждый студент уже сегодня, в период обучения, должен серьезно задуматься о будущей профессиональной деятельности. Ведь только человек, ведущий физически активный, здоровый образ жизни, в состоянии полноценно выполнять любые профессиональные обязанности, возлагаемые на него работодателем в рамках профессии.

Библиографический список

1. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93.

URL: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6560> (дата обращения: 26.03.2017).

2. Статистический бюллетень. Данные о сети, кадрах организаций здравоохранения и заболеваемости населения в Республике Беларусь за 2015 год // Национальный Статистический Комитет Республики Беларусь. – 2016. – С. 49-50.

3. Смагин Н.И. Физическая культура в жизни студента // Инновационные педагогические технологии: междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Казань: Бук, 2014. – С. 280-281.

4. Соловьев В.Н. Роль физической культуры вуза в социализации будущего специалиста // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5. – С. 113-117.
URL: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=2998> (дата обращения: 26.03.2017).

ДИАЛОГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Гвалдин А.Ю.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье описывается роль диалога в физическом воспитании и психологической подготовке спортсменов. Акцентируется внимание на теоретических основах диалога как форме педагогического взаимодействия, условиях и принципах диалогического общения. Автор статьи раскрывает диалогические формы, средства психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: диалог, общение, взаимодействие, психологическая подготовка, воспитание, самовоспитание.

Характер общения тренера и спортсмена во многом определяет результаты воспитательной, образовательной, спортивной деятельности. Е.А. Анисимова считает, установление продуктивных, рациональных отношений между тренером и спортсменом одной из сложнейших проблем спортивной подготовки, требующей разработки научно обоснованной программы воспитательной деятельности тренера и спортсмена [1]. Отсутствие взаимопонимания, положительного эмоционального фона общения, возникающие психологические травмы, стрессы, являются причинами ухода атлета из спорта. На наш взгляд, диалог является той формой отношений в системе тренер-спортсмен, способствующей психологической подготовке к спортивной деятельности.

Диалог – это особая форма педагогического взаимодействия, которая реализуется в обмене между педагогом и воспитанником ценностями и смыслами, а также в совместном продуцировании ценностей с целью успешной социализации [3]. Условиями диалогического общения выступают: уважение личности воспитанника, принятие личности, учёт индивидуальных психологических осо-

бенностей, демонстрация открытости и готовности к сотрудничеству. Диалогическое общение требует от тренера, педагога овладение следующими умениями:

- умение слушать собеседника;
- умение понимать собеседника, тонко чувствовать его внутренний мир, психические состояния;
- умение сопереживать.

В процессе диалога педагог и спортсмен способны оказывать влияние на личностные изменения друг друга. М.Р. Арпентьева утверждает, что диалог направлен не только на совместное решение проблем, но и на развитие субъектов общения, поскольку в процессе обмена информацией, переживаниями, ценностями происходит формирование новых смыслов [2].

Изучение личности спортсмена осуществляется с помощью психодиагностических методик. Наиболее популярными являются такие методики психодиагностики личности как СМИЛ (стандартизированный метод исследования личности), тематический апперцептивный тест, тест Роршаха, тест Розенцвейга, карта личности К.К. Платонова и др. Психолого-педагогическое изучение личности также осуществляется путём наблюдения за воспитанником в ситуациях межличностного взаимодействия с партнёрами по команде, педагогами, родителями. Эти психологические факты в совокупности дают представление о психике подопечного, о характере отношений к другим членам коллектива, о мотивах тех или иных поступков, о положительных чертах личности на которые можно опереться в обучении и воспитании для достижения устойчивых результатов. Особо важными являются знания о внутреннем мире личности - ценностно-мировоззренческие установки, убеждения, идеи, устремления, мечты, которые во многом определяют спортивный путь воспитанника. Системное и полное психолого-педагогическое исследование личности спортсмена, знание его индивидуальных особенностей, позволяет организовать продуктивный диалог, направленный на психологическую подготовку спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена – это комплекс учебно-воспитательных мероприятий, содействующих формированию у спортсмена общественно направленных свойств личности, мотивов, готовности к тренировочному процессу, выступлениям на соревнованиях в экстремальных условиях [4]. В качестве методов психологической подготовки спортсменов используются лекции, беседы, направленные на овладение воспитанниками знаний общей психологии, психологии спорта и физической культуры. Содержание таких бесед включает в себя объяснение сущности психических состояний, стрессов, их влияния на тренировочный процесс, спортивные результаты, обучение методикам саморегуляции психических состояний, способам мобилизации волевых и физических усилий.

Педагог также должен активно использовать возможность положительного влияния на спортсмена со стороны опытных членов спортивной команды. Беседы с опытными мастеровитыми спортсменами имеют огромную силу в воспитании и психологической подготовке как отдельного спортсмена, так и команды в целом. Опытные спортсмены часто являются капитанами команд и

выступают помощниками тренера в регулировании отношений между членами коллектива, в создании благоприятного эмоционального микроклимата, атмосферы братства, единства, в достижении взаимопонимания.

Одним из стержневых компонентов учебно-воспитательного процесса является морально-патриотическая подготовка спортсменов. Эта работа тренера представляет собой, с одной стороны, гражданско-патриотическое воспитание, с другой, мотивирование спортсмена, осознание им ради чего он подвергает себя тяжёлым физическим и эмоциональным нагрузкам. Любовь к Родине, Отечеству, восхищение историей своего народа, стремление продолжить великие победные традиции страны могут стать мотивами для достижения высоких спортивных результатов. Воспитанник должен осознать, что каждым своим выходом на беговую дорожку, борцовский ковёр, футбольное поле он творит историю своей страны, а не только историю личных достижений. Значимость морально-патриотической подготовки отражает пример тренерской деятельности Владимира Романовича Алекно, добившегося со сборной России по волейболу золотых медалей Олимпийских игр 2012 г. в Лондоне. В.Р. Алекно, вернувшись в середине 2000-х годов тренировать в Россию, был поражён тем, что молодые игроки не знали истории страны, дат Великой Отечественной войны. И в этом была не только вина самих спортсменов. Молодёжь воспитывалась в эпоху распада СССР, когда рушились идеалы, всё былое величие страны кануло в лету. В.Р. Алекно поставил задачу изменить их мышление, сформировать команду, игроки которой пели бы гимн России в один голос. Тренер проводил встречи молодых игроков с ветеранами ВОВ, действующими военнослужащими спецназа, которые участвовали в операциях в горячих точках. В.Р. Алекно беседовал с игроками о героических страницах в истории России, показывал советские фильмы «Горячий снег», «Они сражались за Родину». Все эти усилия тренера были направлены на пробуждение у спортсменов желания побеждать не ради денег, узких эгоистических интересов, а ради своей Родины. Переживая и пропуская через себя все рассказы, встречи, фильмы, у игроков формировалось глубокое осознание того, что герб страны на спортивной форме – это самое важное и святое, что есть у спортсмена.

Изучение спортивной истории страны благоприятно отражается на самовоспитании молодых спортсменов. Приобщение к биографиям выдающихся спортсменов оказывает эмоциональное воздействие на воспитанников, вызывает глубокое переживание, чувство гордости за победы своих соотечественников, а самое главное пробуждает стремление быть похожими на этих личностей. Спортивная история России содержит немало имён, которые могут стать примерами для молодого поколения: В. Алексеев, Ю. Власов, Л. Латынина, Л. Турищева, Б. Лагутин, В. Третьяк, А. Тихонов, А. Медведь, А. Карелин, А. Немов, Е. Исинбаева. У каждого спортсмена должен быть идеал, с которым он может сравнить самого себя. Самовоспитание невозможно без сравнения себя с образцами мужества, смелости, нравственности.

Таким образом, диалог способен решать сразу комплекс задач учебно-воспитательного процесса:

- нравственное, гражданско-патриотическое воспитание;

- развитие интеллектуальной и познавательной сфер спортсмена;
- обеспечение единства воспитания и самовоспитания;
- преодоление стрессовых ситуаций, срывов, эмоциональной напряженности, совершенствование волевых свойств личности.

Библиографический список

1. Анисимова Е.А. Принципы рациональных взаимоотношений тренера и спортсмена // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №. 2 (35). – С.14-20.
2. Арпентьева М.Р. Диалогическая сущность общения // Коммуникация в современном поликультурном мире: национально-культурная специфика построения дискурса: Сборник научных трудов. Вып. 4. - М.: Pearson, 2016. - С. 12-30.
3. Гвалдин А.Ю. Диалогический подход в физическом воспитании в контексте внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение ВФСК ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I. - Тюмень: «Вектор Бук», 2016. - С.201 -204.
4. Психолого-педагогические аспекты физической культуры студентов: учебное пособие / В. И. Григорьев, В. П. Демеш, Н. П. Лузик, Ю. М. Пахомов. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2016. – 174 с.

ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В 21 ВЕКЕ

Гришина Е.Е.

*ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»
Ростовский филиал, г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос о возобновлении комплекса норм «Готов к труду и обороне» в условиях стремления современного общества к здоровому образу жизни. Кроме того, рассмотрены результаты испытаний студентов в соответствии со ступенями нормативов «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: комплекс норм, нормативы, здоровый образ жизни, оздоровление, комплекс «Готов к труду и обороне».

В современном мире уделяется большое внимание здоровому образу жизни и спорту во всех возрастных категориях, особенно среди молодежи. В настоящее время возрождается физкультурно-спортивный комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне».

История развития комплекса ГТО насчитывает около 99 лет. С 1918 года в Советском Союзе возникла необходимость повышенной дисциплины и хоро-

шей физической подготовки с помощью массового спорта [1]. Популярность среди населения и особенно среди молодежи комплекса ГТО была обусловлена общедоступностью, пользой для укрепления здоровья в сочетании с высокой идейной и политической направленностью.

На протяжении всего периода развития комплекса ГТО нормативная составляющая неоднократно изменялась (1940, 1947, 1955, 1965, 1972, 2014 годах).

В 2014 году президентом РФ подписан указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В Ростовской области с мая 2016 года открыты площадки для тестирования по нормативам ГТО, сдать которые может каждый желающий [2]. Нормативы выполнили более 15 тысяч учащихся Ростовской области, из них 1485 человек (9,9%) получили золотые знаки отличия, 2233 (14,9%) – серебряные знаки, 1299 (8,7%) – бронзовые. К выполнению нормативов допускаются лица, относящиеся к первой медицинской группе для занятий физической культурой. Нормативы ГТО определены для различных возрастных групп, например, для женщин и мужчин 18-24 лет основными испытаниями являются: бег на 100м, бег на 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической перекладине; тесты по выбору предлагаются следующие: прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700г, бег на лыжах на 5км или кросс на 5км по пересеченной местности, плавание на 50м, стрельба из пневматической/электронной винтовки из положения сидя или стоя с дистанцией 10м, туристический поход с проверкой туристских навыков, самозащита без оружия. Для каждого вида испытаний установлено три уровня нормативов с достижением бронзовой, серебряной или золотой ступени ГТО.

89 предприятий и ВУЗов страны из 12 регионов приняли участие в апробации «пилотных» проектов массовых спортивных мероприятий по выполнению норм «Готов к труду и обороне», в число которых не вошел Ростовский филиал Российской таможенной академии.

Целью данной исследовательской работы является изучение результатов тестирования по выполнению норм ГТО группы студентов со II курса экономического факультета Ростовского филиала Российской таможенной академии.

Тестирование включало часть нормативов, направленных на оценку силовой подготовленности и уровня гибкости. Легкоатлетические виды, плавание и стрельба не оценивались.

Оценивали следующие виды тестов: прыжок в длину с места, тест на гибкость, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, пресс.

Для сравнительной оценки результатов использовались нормативы ГТО для юношей 18-24 лет и для девушек 18-24 лет с оценкой выполнения норматива в баллах, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы ГТО

прыжок в длину с места (см)			тест на гибкость (см)			подтягивание (кол-во раз)			сгибание-разгибание рук в упоре лежа* (кол-во раз)			пресс* (кол-во раз за 1 минуту)		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
юноши														
215	230	240	+6	+7	+13	9	10	13	13	17	29	34	40	47
девушки														
170	180	195	+8	+11	+16	10	15	20	10	12	14	34	40	47

* – тесты не входят в нормативы ГТО для данной возрастной группы, в данной работе оценивали показатели с целью определения силовой подготовленности.

Студенты, допущенные к тестированию, относятся к первой группе здоровья, регулярно посещают занятия физической культурой. Учитывая, что нормативы ГТО определены для девушек и юношей, испытуемые были разделены в две группы: 1 группа – девушки, 2 группа – юноши.

В результате тестирования 1 группы получены следующие данные: прыжок в длину с места 25% испытуемых не выполнили норматив ГТО, 50% выполнили норматив на 3 балла, 25% показали результат на 4 балла.

При проведении теста на гибкость 16,7% испытуемых не выполнили норматив, 33,3% выполнили на 3 балла, 41,7% выполнили на 4 балла, 8,3% – на 5 баллов.

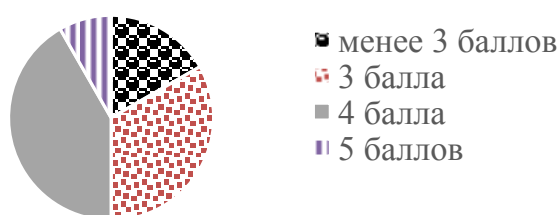


Рисунок 1 – Результаты тестирования 1 группы при проведении теста на гибкость

При проведении теста на подтягивание в 1 группе баллы распределились следующим образом: 50% испытуемых не выполнили норматив, 41,7% выполнили норматив на 3 балла, 8,3% – на 5 баллов.

При сгибании-разгибании рук в упоре лежа 50% испытуемых не выполнили норматив, на 3 балла выполнили 16,7%, 33,3% – на 5 баллов.

При проведении теста на пресс 8,3% тестируемых не выполнили норматив, 66,7% выполнили на 3 балла, 25% выполнили на 4 балла.

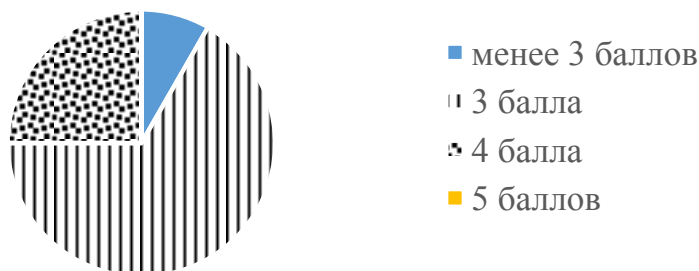


Рисунок 2 – Результаты тестирования 1 группы при проведении теста на пресс

В результате тестирования 2 группы получены следующие данные: прыжок в длину с места на 3 балла норматив выполнили 25% испытуемых, на 4 балла – 50%, на 5 баллов – 25%.

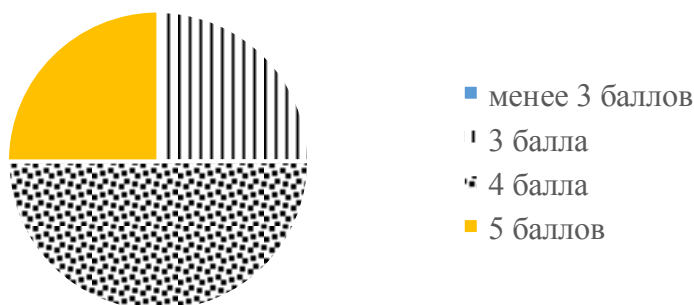


Рисунок 3 – Результаты тестирования 2 группы при проведении теста прыжок в длину с места

При проведении теста на гибкость 80% испытуемых получили 4 балла, 20% выполнили норматив на 5 баллов.

При проведении теста на подтягивание во 2 группе баллы распределились следующим образом: 50% испытуемых не выполнили норматив, 50% выполнили норматив на 5 баллов.

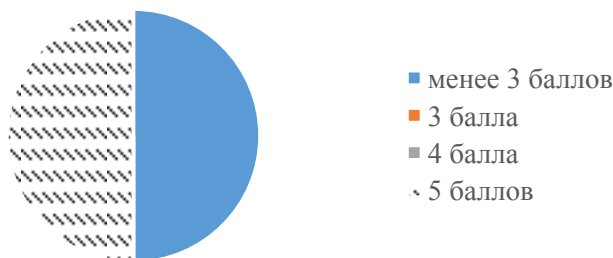


Рисунок 4 – Результаты тестирования 2 группы при проведении теста на подтягивание

При сгибании-разгибании рук в упоре лежа 25% испытуемых выполнили норматив на 3 балла, 50% – на 4 балла, 25% – на 5 баллов.

При проведении теста на пресс 25% тестируемых не выполнили норматив, 50% выполнили на 3 балла, 25% выполнили на 4 балла.

Баллы, использованные для оценки выполнения нормативов, соответствуют следующим ступеням ГТО: 3 балла соответствуют бронзовой ступени ГТО для данной возрастной группы, 4 балла соответствуют серебряной ступени ГТО и 5 баллов соответствуют золотой ступени ГТО данной возрастной нормы.

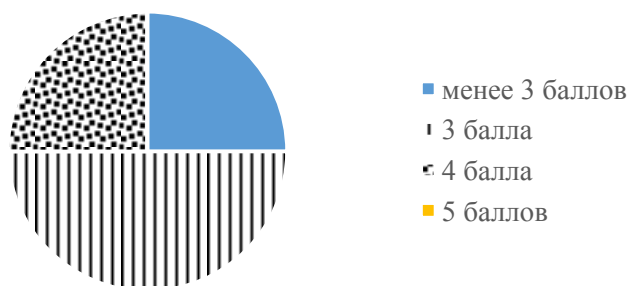


Рисунок 5 – Результаты тестирования 2 группы при проведении теста на пресс

Таким образом, сопоставляя полученные результаты при испытании студентов со ступенями ГТО, выявлено, что в первой группе большинство испытуемых выполнили норматив ГТО, соответствующий бронзовой ступени ГТО, во второй группе результат большинства испытуемых соответствует серебряной ступени ГТО.

Результаты испытаний в первой группе определены как удовлетворительные, во второй группе тестирование показало хороший результат за счет организации регулярных занятий физической культурой, полноценное индивидуальное физическое воспитание, хорошая общая физическая подготовка студентов со II курса экономического факультета Ростовского филиала Российской таможенной академии.

Регулярные занятия физической культурой способствуют оздоровлению населения различных возрастных групп и нации в целом, поэтому улучшение результатов испытаний внесет неоценимый вклад в оздоровление и будущее нации.

Библиографический список

1. Официальный интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – URL: <http://www.gto.ru> (дата обращения: 25.03.2017).

2. Официальный интернет-портал Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области. – URL: <http://minsport.donland.ru> (дата обращения: 25.03.2017).

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Жаброва О.В., Жаброва Т.А.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В работе обозначена проблема допинга в студенческой среде. Проведен анализ ситуации по использованию анаболических стероидов среди студентов РГЭУ (РИНХ).

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, допинг.

Регулярные рост и изменения требований к результатам спортсменов различных видов спорта привели к появлению ряда негативных факторов. Одной из наиболее значимых проблем современного спортивного общества является проблема употребления допинга. Под допингом в спорте понимается употребление не только наркотических веществ, но и любых веществ природного или синтетического происхождения, применяемых спортсменами для искусственного повышения результативности. Допинг подвергает разрушительному влиянию не только на имидж мирового спорта, но и на здоровье спортсменов, что привело к кризису мирового спорта. Подобные вещества оказывают стимулирующее воздействие на нервную и эндокринную системы, а также повышают синтез мышечного белка, в зависимости от вида спорта обладают различными фармакологическими действиями. Огромное число лекарственных препаратов запрещены к применению спортсменами во время соревнований. Что вынуждает всё больше спортсменов применять запрещенные вещества, подвергая риску карьеру и здоровье? В настоящее время с каждым годом увеличивается значение спортивных достижений на крупнейших интернациональных соревнованиях. Победа на международных турнирах является не только источником известности для спортсмена, клуба, федерации, страны, но и материальных выгод. С политической точки зрения победители международных состязаний повышают национальный престиж государства и демонстрируют его мощь. В экономическом аспекте государства, занимающие высокие позиции на международной спортивной арене, становятся обладателями права на проведение крупнейших интернациональных турниров, что является средством привлечения иностранного капитала в экономику государства. Также победы способствуют улучшению материального положения спортсменов, что способствует успешной адаптации к социуму после окончания карьеры в области спорта. Победителям присваивается статус национального героя, и чем более успешен спортсмен, тем чаще победа на крупных спортивных состязаниях становится пределом его жизненных стремлений. В подобной ситуации спортсмены стремятся к победе любой ценой, пренебрегая правилами и запретами. Расширение масштабов применения допинговых препаратов, в том числе в большом спорте как в России, так и за рубежом, скандалы вокруг результатов допинг-тестов профессиональных спортсменов обостряют всеобщую проблему в борьбе приемом с до-

пинга. Морально-нравственные вопросы данной проблемы обостряется всё сильнее. Согласно одному из последних отчетов Всероссийского антидопингового агентства (РУСАДА), только в 2010 году 63 спортсмена дисквалифицированы за применение запретных препаратов. Первое место в этом ранге занимает тяжелая атлетика. Второе место поделили королева спорта легкая атлетика и пауэрлифтинг. За ними следуют гребля на байдарках и каноэ, велоспорт, спортивная гимнастика, боксеры, далее биатлон и дзюдо. По одному спортсмену получили дисквалификацию в баскетболе, гандболе, самбо, синхронном плавании, лыжном двоеборье, лыжных гонках, плавании, спортивной стрельбе, стрельбе из лука и в спорте для лиц с ограниченными возможностями (слепых). Пожизненно отстранены семь человек [3]. В начале 2011 года на соревнования допустили отбывших дисквалификацию известных в биатлоне Екатерину Юрьеву и Дмитрия Ярошенко. Они были уличены в использовании синтетического препарата rEPO (рекомбинантный эритропоэтин) на первом этапе Кубка мира сезона 2008/2009 в Эстерсунде. Антидопинговая комиссия Международного союза биатлонистов (IBU) признала их виновными в нарушении ст. 1.2.2 Антидопинговых правил IBU и дисквалифицировала на два года[4]. Но данная проблема затрагивает не только спортсменов высокого класса, принимающих участие в масштабных всемирных состязаниях. Она касается и молодых людей, которые не являются профессиональными спортсменами и даже не мечтающих о большом спорте. Наиболее актуальна данная проблема для российской молодежи, занимающейся пауэрлифтингом и бодибилдингом. Рассмотрение проблемы допинга потребовало комплексного изучения отношения к допингу в среде молодежи.

Учеными Санкт Петербурга в 2011 году, было проведено исследование с целью выявления отношения к употреблению допинга у молодых людей в возрасте от 17 до 22 лет, регулярно занимающихся в тренажерный зале. В исследовании приняло участие более 100 спортсменов. Проведенный опрос молодых бодибилдеров, стаж занятий которых составляет от 1 до 4 лет, показал, что 58% употребляют анаболические стероиды. Те, кто имел стаж тренировок более 5 лет, показали еще более плачевные результаты – 89%. В результате работы ученые выявили, что 78% респондентов получают информацию о допинге, главным образом, из интернета и литературы ненаучного характера, Менее 23% консультируются с тренерами по бодибилдингу или пауэрлифтингу. Всего 5% исследуемых, принимающих анаболические стероиды для увеличения мышечной массы и силы, черпают сведения о допинге из научных медицинских журналов и энциклопедий. В тоже время, 96% опрошенных советуются о подборе препаратов и их дозах с товарищами по тренажерному залу. Одной из причин использования анаболических стероидов 85% молодые люди назвали решение задачи первенства в определенной в плане силы и физического совершенства. 15% опрошенных планируют в будущем делать спортивную карьеру в бодибилдинге или пауэрлифтинге, 5% не смогли ответить на данный вопрос [1].

Авторами данной работы было проведено альтернативное исследование в форме анкетирования. Целью, которого являлось выявление отношения моло-

дых людей к употреблению допинга. Среди студентов первого курса факультета Торгового дела Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), направления «Торговое дело», был проведен анонимный опрос. Всего было опрошено более 45 человек в возрасте от 18 до 20 лет. Результаты исследования представлены в таблице.

№	Вопрос	Да %	Нет %
1	Занимаетесь ли вы спортом	48	52
2	Где занимаетесь	В спортзале	В дом. услов
		67	33
3	Располагаете ли вы информацией о допинге	81	19
4	Принимали ли вы когда-либо стероиды	12	88
5	Откуда получали информацию	Интернет	Тренер, врач
		63	37
6	Считаете ли вы полезным для здоровья употребление допинга	15	85

Исследования показали, что только 48% из числа опрошенных, занимаются спортом либо поддерживают себя в форме, при этом тренировочный стаж составляет от 2 до 5 лет. Среди этого числа 33% занимаются в домашних условиях. 19% респондентов не располагают никакой информацией о допинге. Никогда не употребляли анаболические стероиды 88% опрошенных. Информацию об использовании анаболических стероидов 63% получали из интернета. И наконец, на вопрос считаете ли вы полезным для здоровья употребление допинга только 15% студентов ответили положительно. Полученные данные свидетельствуют об улучшении ситуации в среде российской молодежи. Для профилактики употребления допинга среди молодежи необходимо проводить образовательные мероприятия, охватывающие среднеобразовательные и высшие учебные заведения, а также взять под контроль тренажерные залы и спортивные площадки. Также не стоит исключать возможности проводить выборочные допинг-тестирования занимающихся там молодых людей [2]. Большинство спортсменов не задумывается о том, что будет со здоровьем через 10-15 лет. Им важно только достижение наивысших результатов, которого можно достигнуть через употребление стероидов. Многие из них придерживаются мнения, что «чем больше, тем лучше и эффективнее». Это и есть корень проблемы, который антидопинговые организации в Российской Федерации упускают из виду. Проблема может и должна быть решена на уровне школ, вузов и других образовательных учреждений через введение обязательных антидопинговых информационно-образовательных программ.

Библиографический список

1. Джерри Брейнам. Спортивное питание // Ironman. - 2012. - №4. - С. 34-36.
2. Джо Вейдер. Система строительства тела. - М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.

4. Остапенко Л. Питание или тренинг // Про спорт. - 2015. - № 6. – С. 12-15.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ К КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Каренова Ю.Г.

*ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный
педагогический институт»,
г. Владикавказ*

Аннотация. В статье обсуждаются эффективные средства подготовки будущих учителей к культурно-просветительской деятельности в процессе работы с родителями. Автор предлагает свой алгоритм работы со студентами в процессе профессиональной подготовки и доказывает его эффективность.

Ключевые слова: культурно-просветительская работа, научно-исследовательская работа, здоровый образ жизни, общекультурные компетенции.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 44.03.01 Педагогическое образование [1, с. 1] бакалавров в процессе профессиональной подготовки необходимо подготовить к различным видам деятельности: педагогической, проектной, исследовательской и культурно-просветительской. Для осуществления культурно-просветительской деятельности будущих педагогов должен научиться повышать культурно-образовательный уровень различных групп населения, в первую очередь родителей, как равноправных участников образовательного процесса. Не грамотное психолого-педагогическое воздействие взрослых становится причиной неврозов и других соматических нарушений у детей в чувствительный и критический возрастной период.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен уметь использовать для культурно-просветительской деятельности методы научного исследования (ПК-12), разрабатывать (ПК-13) и реализовывать (ПК-14) программы по организации культурного пространства для различных социальных групп [1, с. 3]. Практика показывает, что зачастую эти компетенции не сформированы у бакалавров к концу обучения в вузе. В связи с этим, актуальность по формированию компетенций, необходимых для реализации культурно-просветительской деятельности бакалавров – будущих учителей в процессе профессиональной подготовке не вызывает сомнений.

По нашему глубокому убеждению, формирование профессиональных компетенций, необходимых для культурно-просветительской деятельности студентов педагогического профиля должно осуществляться комплексно через

предметы учебных дисциплин, педагогическую практику и в процессе научно-исследовательской и проектной работы.

Например, уже на первом курсе все студенты ФГБОУ ВО «СОГУ» изучают такие дисциплины как: «Возрастная анатомия и физиология», «Здоровьесберегающие технологии», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др. Эти предметы позволят студентам познакомиться с возрастными анатомо-физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста, основами гигиены, а также овладеть знаниями:

- о здоровом и безопасном образе жизни и их основополагающих принципах;
- о наиболее распространенных заболеваниях детского населения РСО-Алания;
- о профилактике болезней и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью;
- о защите от неблагоприятного влияния социальной среды.

Большую роль в развитии профессиональных культурно-просветительских компетенций студентов имеют научные общества и кружки. С целью развития исследовательских, здоровьесберегающих [2, с. 60] и культурно-просветительских компетенций, творческих способностей бакалавров нами была организована работа студенческого научного общества (СНО) «Валеолог».

В рамках научно-исследовательской работы и в процессе работы над проектами студенты исследуют здоровье населения республики Северная Осетия – Алания, влиянием на него различных экологических факторов, изучают условия психического, эмоционального и физического здоровья детей младшего школьного возраста и способами его поддержания [3, с. 11], знакомятся с целебными свойствами растений республики и т.д.

Работа СНО осуществляется в соответствии с планом, который утверждается каждый год заведующим кафедрой и деканом факультета. В течение года студенты вместе с руководителем знакомятся с эффективными здоровьесберегающими технологиями в образовательной среде, учатся делать публичные выступления, представляют результаты своих исследований на научных конференциях регионального, всероссийского и международного уровней. В работе студенческого общества ежегодно принимают участие 14-15 человек. В рамках работы СНО студенты знакомятся с современными формами, методами и средствами развития здоровья детей, учатся проектировать собственные модели здоровьесберегающего образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, ведут просветительскую работу по обеспечению физического, психического, социального и духовного здоровья субъектов образовательного процесса, пропагандируют здоровый [4, с. 128] и безопасный образ жизни [5, с. 482]. За десять лет работы СНО было подготовлено к печати более 30 публикаций, сделано более 50 докладов на конференциях различного уровня.

Будущий педагог должен сам владеть культурой здоровья и навыками здорового образа жизни в повседневной жизни и прививать эти навыки своим

учащимся. Поэтому на заседаниях СНО «Валеолог» студенты приобретают теоретические знания, обсуждают наиболее перспективные направления здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей деятельности в образовательной среде. Тематика докладов разнообразна и подбирается с учетом того, что она будет интересна учителям, школьникам и родителям обучающихся: «Генномодифицированные продукты: за и против», «Влияние Луны на здоровье человека», «О состоянии здоровья детей Республики Северная Осетия-Алания», «Школьные стрессы и их профилактика», «Неврозы младших школьников», «Правильное питание – основа здоровья и успешного обучения», «Сахарный диабет как проблема XXI века» и другие, С лучшими докладами члены СНО выступают в рамках Дней науки.

Ежегодно, 4 апреля члены СНО «Валеолог» проводят День здоровья. В этот день на психолого-педагогическом факультете проводится конкурс на лучшую стенную газету «Молодежь Осетии – за здоровый образ жизни!».

Компетенции, полученные в рамках работы СНО «Валеолог» студенты активно используют во время педагогической практики, включаются в здоровьесберегающую деятельность и охрану здоровья своих учащихся [5]. Участвуя в проектно-исследовательской деятельности, они получают практический опыт отстаивания профессионально-педагогических взглядов, защиты своей педагогической позиции, проведения дискуссий.

Таким образом, формирование здоровьесберегающей деятельности должно осуществляться систематически - через индивидуальное, массовое и государственное валеологическое образование. Сформированное в студенческие годы валеологическое мышление, позволит будущим учителям быть пропагандистами здорового образа жизни, решать задачи по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Библиографический список

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование (утв. Минобрнауки РФ от 4 декабря 2015 г. ПРИКАЗ № 1426). [www.fgosvo.ru](http://fgosvo.ru); <http://fgosvo.ru/440301>.

2. Кокаева И.Ю. Подготовка студентов к здоровьесберегающей деятельности в начальной школе // Образование, охрана труда и здоровье Материалы IV Международной заочной научно-практической конференции. Научные редакторы: Бериев О.Г., Тезиев Т.М.. 2014. С. 59-62.

3. Кокаева И.Ю. Основы педагогической психогигиены (2-е изд). – М., 2015.

4. Кокаева И.Ю. Использование активных форм и методов обучения в процессе освоения студентами педагогического направления дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»// European Social Science Journal – Европейский журнал социальных наук. № 9 (37). Том 3. 2014. С. 126-131.

5. Кокаева И.Ю. Формирование здорового и безопасного образа жизни бакалавров – будущих учителей начальной школы в процессе профессиональной подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 482-490.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

Кокаева И.Ю.

*ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»,
г. Владикавказ*

Аннотация. Учителю физической культуры и спорта принадлежит большая роль в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) всех участников образовательного процесса. В пропаганде ЗОЖ, по мнению автора, ведущее значение принадлежит культурно-просветительской деятельности педагога.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культурно-просветительская деятельность учителя, компетентность.

Миссия учителя заключается в том, чтобы передать ученику все то, что человечество накопило в виде знаний о самом себе и о природе, об основных достижениях в области созидания и творчества. В современных условиях учитель несет большую ответственность не только за качественные знания детей, но и за их настоящее и будущее здоровье. По своему призванию учитель всегда был просветителем, активным участником культурно-просветительской работы. В трудах общественных деятелей России середины XIX века акцентировалось внимание на наличии профессиональной культурно-просветительской компетентности педагога.

В современных условиях, когда образованность родителей стала гораздо выше, а информационное пространство – безграничным, осуществлять просветительскую работу стало сложнее. В соответствии с ФГОС ВО 44.03.01 Педагогическое образование данный вид деятельности обозначен конкретными компетенциями педагогической деятельности бакалавра.

Родители для школьников имеют большой авторитет, поэтому от их грамотной воспитательной тактики их отношения к физической культуре и спорту будет зависеть успешное развитие и обучение детей. Учитель должен научить родителей (большинство из которых не имеют педагогического образования) видеть и понимать анатомо-физиологические изменения, детского организма, осуществлять совместный психолого-педагогический поиск методов эффективного воздействия на детей с различным уровнем здоровья.

Учителю физической культуры принадлежит решающая роль в создании основ здорового образа жизни. Принимая во внимание, что на формирование культуры здоровья и образа жизни ведущую роль оказывает семья, на учителей возлагается серьезная культурно-просветительская работа.

В Федеральном законе РФ «Об образовании» под культурно-просветительской деятельностью понимается разновидность неформального образования, совокупность информационно-образовательных мероприятий по пропаганде и целенаправленному распространению научных знаний и иных социаль-

но значимых сведений, формирующих общую культуру человека, основы его мировоззрения и комплекс интеллектуальных способностей к компетентному действию [1].

Профессиональные компетенции в области культурно-просветительской деятельности определяются способностью педагога:

- организовывать культурное пространство;
- уметь использовать для культурно-просветительской деятельности методы научного исследования;
- разрабатывать и реализовывать программы по организации культурного пространства для различных социальных групп;
- изучать и формировать потребности детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности.

Базовыми аспектами культурно-просветительских компетенций является пропаганда здорового образа жизни. Для укрепления здоровья нации, формирования культуры здоровья наиболее целесообразна культурно-просветительская работа учителя физической культуры. Необходим поиск условий, направленных на достижение главного результата – воспитание здоровых патриотов, любящих свою Родину, преданных Отечеству, готовых к самоотверженному служению своему обществу и государству трудом, защищать его интересы [2].

Культурно-просветительская деятельность учителя физической культуры осуществляется посредством различных технологий, форм и методов [2]. Однако, наиболее эффективными являются активные методы [4]: диспуты и дискуссии, научно-просветительные вечера, олимпиады, разнообразные кружки, курсы, другие интересные формы досуговой деятельности, которые появились в арсенале культурно-просветительской деятельности в период с 1920 по 1940 гг.

Несколько позже в копилку организационно-методических форм досуговой и просветительской деятельности были введены: народные театры и образцовые детские коллективы, возродившиеся народные университеты и разнообразные «недели», «декады», «месячники», разнообразные любительские объединения и клубы по интересам, любопытные по замыслу праздники. В настоящее время безусловным фаворитом является «метод проектов» и игровые технологии.

По нашему глубокому убеждению, большой потенциал в этом отношении имеют занятия физической культурой. В многообразии средств физического и патриотического воспитания детей младшего школьного возраста особое место, в виду своей универсальности, доступности и эмоциональности, занимают народные игры. Известно, что народные подвижные игры являются универсальным средством физического воспитания и формой усвоения социальных взаимоотношений в конкретной этнической среде [3, с. 51.]. Использование осетинских подвижных игр в поликультурной образовательной среде РСО-Алания позволило оптимизировать процесс физической подготовки учащихся, повысить уровень их физического развития и положительно повлиял на формирование физических и духовно-нравственных качеств [3, с. 63].

Организованные и проведенные по авторской культурно-просветительской программе занятия в период с 2013 по 2016 гг., способствовали совершенствованию физического развития обучающихся, развитию культуры здоровья, активному подключению родителей к занятиям физической культурой.

Библиографический список

1. Федеральный закон РФ «Об образовании» (утв. от 29.12.2012). URL:<http://www.ivfrao.ru>
2. Кокаева И.Ю. Формирование здорового и безопасного образа жизни бакалавров – будущих учителей начальной школы в процессе профессиональной подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 482.
3. Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2016. № 2. С. 50-53.
4. Кокаева И.Ю., Чертокоева Е.Г. Формирование здорового образа жизни в процессе проектно-исследовательской деятельности младших школьников // Наука и современность. 2016. № 1 (7). С. 125-130.

К ВОПРОСУ О МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАНДАРТАХ В СФЕРЕ ТРУДА ИНОСТРАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Корсун Л., Вавилкин Д.С.
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования спорта в трудовых целях и интересах затормаживается множеством проблем в правовом регулировании, а именно недостаточность гарантий прав труда спортсменов. Для обеспечения эффективности и результативности труда спортсменов профессионального уровня необходимо установление правовых основ, которые никак иначе выходят за границы традиционных трудовых отношений, а также учета определенной роли регламентированного контроля международного спортивных федераций.

Ключевые слова: профессиональный спорт, профессиональный спортсмен, трансферная система, международные спортивные федерации, спортивно-трудовые отношения.

Спорт является необходимо частью культуры человека, одним из важнейших образовательных и воспитательных ресурсов. Но так же данная сфера принадлежит одному из сегментов экономики, в которой участником выступает профессиональный спортсмен.

Статистика, касающаяся ряда европейских стран, показывает, что уже с 1980 годов трудовые места в спортивной деятельности начинают зарождаться. С каждым годом эта тенденция набирала все большие и большие обороты. Объем спортивного сектора в 25 странах Европы составляет около 900 000 трудовых мест. Следовательно, во всем мире трудящихся в спортивной сфере можно оценить в десятки миллионов человек. Число же участников спортивной индустрии в несколько раз больше.

Профессиональный спорт, а следовательно и труд профессиональных спортсменов имеют определенную, уникальную организационную основу, при этом включая национальную, международную, неправительственную и межправительственную, охватывающуюся всей мировой общественностью. К одной из центральных ролей относится олимпийское движение, а также связанные с ним акты спортивных федераций.

Важность стандартизации норм путем Международной организации труда со стороны повышения защиты прав труда профессиональных спортсменов будут определять актуальность данной статьи. Считается, что это позволит обеспечивать равные условия осуществления деятельности труда спортсменов на территории взаимодействующих стран способом стандартизации национальных систем законодательства труда.

Так, среди международных актов, которые определяют правовые основы спортивной индустрии, выделяются:

- Всеобщая декларация прав человека 1948 г.;
- Олимпийская хартия;
- Европейская спортивная хартия;
- Конвенция против применения допинга 1989 г.;
- Кодекс спортивной этики и т.д.

Необходимо учесть, что международные правовые документы не могут создать прав именно для определенного индивида, они обозначают требования государства на обеспечение выполнения закрепленных в них прав [1]. Это означает, что спортсмен не имеет возможности воспользоваться данными правами до того как государство не выразит свое соглашение, тем самым принимая на себя международное обязательство.

Можно рассмотреть разрешение трудовых споров на примере стран Европейского союза. В разрешение споров активно вмешиваются государство и надгосударственные структуры. Данное вмешательство происходит ввиду того, что необходимо реализовывать принцип защищенности прав трудящихся, что можно проследить на примере деятельности Европейского суда справедливости.

Одним из ярчайших примеров деятельности Европейского суда справедливости является дело Босмана. Футболист Ж. М. Босман получает приглашение от французской команды «Джонкерк», после того как он отыграл по своему контракту в клубе «Льеж» [2]. Второй названный клуб оценивал футболиста в 100 тыс. долл. и не решался его отпускать пока не получит данную сумму в полном размере. Разрешая рассматриваемое дело в соответствии с нормами

Римского договора о регулировании трудовой, предпринимательской и другой экономической деятельности можно пояснить:

- запрет требования компенсации за переход игрока, который закончил свою деятельность по контракту;

- запрет национальным и международным организациям спорта закреплять в свои регламенты нормы, которые ограничивают доступ иностранным игрокам к соревнованиям, которые они организуют.

И по истечении времени было вынесено решение о том, что нормы перехода игроков ограничивают свободу перемещения работников, соответственно противоречат норме Римского права [3]. Трансферная система здесь противозаконна (перевод или переход спортсмена профессионального класса из одной спортивной организации в другую). Таким образом, можно отметить, что запреты и ограничения относительно гражданства профессиональных спортсменов, граждан Европейского Союза невозможны.

Исследование международных актов, а также практики стран выявляет, что правовое регулирование профессиональных спортсменов может происходить в следующем порядке:

- установление системы норм в определенной главе трудового кодекса или ином законе о труде;

- установление норм в общем законе о спорте;

- установление норм в законе о спортивно-трудовых отношениях спортсменов;

- установление норм в коллективных договорах и соглашениях.

Одним из важнейших шагов сближения российского законодательства с международным правом является сплоченная разработка Конвенции МОТ о достойном труде профессиональных спортсменов для организации им социальной защиты [4]. Это необходимо для закрепления рекомендаций в сфере труда профессиональных спортсменов, также учета специфических черт деятельности и установления требований современных стандартов по соблюдению лучших условий трудовой деятельности.

1. Необходимо принимать международные нормы о труде профессиональных спортсменов. Должны быть учтены обязанности Международной организации труда помогать в обеспечении эффективного труда. Также нельзя не отметить о признании большого вклада спортсменов профессионального уровня как в национальную, так и в интернациональную экономику, но также в развитие массового спорта [5]. Экономическая деятельность в области спорта значительно отличается от прочих сфер деятельности, а которой основополагающим принципом является принцип самостоятельности спорта, который налагает некие ограничения на компетентную деятельность государства в регулировании трудовых отношений спортсменов профессионального класса.

2. Международные нормы должны распространяться на те отношения, которые связаны с трудом профессиональных спортсменов, а именно: отношения труда между спортсменом и спортивной организацией, гражданско-правовые отношения между спортсменом и спортивной организации, структурные отношения также между спортсменом и спортивной федерации.

3. Гарантированность признания, защищенности прав спортсменов профессионального уровня, связанных с выполнением трудовых обязанностей, которые подлежат закреплению в международных нормах, а далее в отечественном законодательстве. Все это раскрывается через следующее:

А. Гарантированность и границы самостоятельности спорта – в объемах и содержании компетентной деятельности национальных, региональных и международных организаций спорта.

Б. Минимальные социальные гарантии, которые определяются государством и подлежат признанию организациями спорта, устанавливающие и реализующие спортивно-трудовые и системные отношения со спортсменами, также закрепляя в себе стандарты отдыха, безопасности, оплаты труда.

В. Меры по содействию в области создания механизмов медиативного и арбитражного разрешения конфликтов национальными спортивными федерациями.

Г. основополагающие концептуальные положения норм международного права, которые отражают ее содержание. В такие входят:

- установка статуса подрастающих профессиональных спортсменов и их минимального возраста;

- аспекты трудовой мобильности, а также право выбора форм договора, который заключает спортсмен с определенной спортивной организацией;

- условия и механизмы, также правовые аспекты участия спортсменов высшего профессионального уровня в спортивных соревнованиях;

- график работы и отдыха, условия трудоспособности, минимальная оплата труда;

- спортивные трансферы;

- спортивные травмы.

Таким образом, рассмотрев данную проблему, можно сказать следующее. Для обеспечения эффективности, справедливости труда, а также его достойного уровня профессиональных спортсменов необходимо соблюдать стандарты и требования трудовой деятельности [6]. Все это требуется во имя избегания различных казусов и негативных ситуаций. К счастью, наш мир прогрессирует, следовательно, прогрессирует и спортивная деятельность, создаются новые стандарты. И с каждым годом трудовая деятельность профессиональных спортсменов должна становится все более стабильной и эффективной.

Библиографический список

1. Благодарова И. А. Принцип свободы труда в профессиональном спорте // Спорт: экономика, право, управление. - 2011. - № 3. - С. 10-12.

2. Вилкова Н. Г. Договорное право в международном обороте. - М.: Статут, 2004. - 512 с.

3. Власова Н. В. Коммерческие агентские контракты: рекомендательные акты МТП // Журнал российского права. - 2012. - № 2. - С. 116-126.

4. Горлова Д. В. Правовая природа перехода (трансфера) спортсмена-профессионала по футболу // Спорт: экономика, право, управление. – 2005. - № 4. - С. 18-23.

5. Гужов А.А. Профессиональные союзы в спорте: история и современность // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 4. - С. 26-29.

6. Тащиян А.А., Оразбаева А.Г. Гражданско-правовое регулирование отношений в сфере физической культуры и спорта // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. ФГКОУ ВО "Ростовский юридический институт" МВД России. 2016. С. 109-113.

ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Мельникова Л.Р., Денисов Е.А.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассмотрены ключевые аспекты воспитания в студенте полноценной личности, гражданина, успешного человека путём индивидуального подхода в обучении физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, социальный человек, гуманистический подход в обучении.

В настоящее время перед государством стоит важнейшая задача: воспитать социально активных личностей – полноценных граждан РФ. Наиболее значимым методом в этой стратегии является широкое повсеместное распространение предмета физической культуры в высших учебных заведениях. Но с важнейшей особенностью – учётом индивидуальных личностных аспектов студента. Это, по мнению властей, способствует лучшему раскрытию физических и социальных навыков и умений, что в конечном счёте, повлияет на формирование успешной личности, гражданина, профессионала [2].

Физическая культура – сильный стимулятор воспитания в студентах социально значимых, духовных, творческих качеств, обретения ими умений и знаний для рационального труда, отдыха, участия в общественной жизни. Посредством методов физического воспитания формируется разносторонне развитая личность, способная к полноценной жизни, труду, при этом студенту прививается мораль и обеспечивается психологический комфорт. При дружественной и доверительной атмосфере в образовательном процессе, помощи и содействии при необходимости. Индивидуальный подход к обучению студентов позволяет выработать в них должную дисциплину. Это поможет не только в будущей работе, но и в сосуществовании в социуме.

Физическое воспитание играет значимую роль в самореализации человека. Постигая предмет физической культуры, студент учится быть коммуникабельным. Это качество формируется при общении со студентами, преподавате-

лями в процессе обучения, выполнении физических упражнений, написании различных работ по данному предмету, консультациям с преподавателем. Ответственность вырабатывается у личности при выполнении различных заданий, подходящих для него, соответствующих его физическим возможностям, талантам, состоянию здоровья. Дисциплина – одно из самых важных качеств, на которое обращают внимание при приеме выпускника на работу. Она достигается при систематическом контроле за образовательной деятельностью студента, системой похвалы и наказаний. Волевой характер, формирующийся на протяжении всего физического воспитания посредством спортивных тренировок, участия и победы в научных конкурсах и конференциях, поможет в становлении адекватной самооценки, уверенности в себе и своих силах, завоевать достойное положение в обществе. Из всего вышперечисленного следует, что правильное физическое воспитание личности студента влияет на все стороны её жизни.

Современное общество требует от людей высокого уровня приспособляемости к внешним условиям для их успешного функционирования в окружающей среде. Особенно это касается студентов высших учебных заведений, колледжей, ПТУ. Сейчас век научно-технического прогресса. Студенты предпочитают проводить свободное время преимущественно за компьютерами и другими гаджетами, ходить в кафе, кино, ночные клубы, боулинги, и лишь изредка – в спортзал. Поэтому на время их обучения в университете предмет физическая культура играет важную роль в обучении. Так как эту науку им постигать почти нигде нет возможности. Для будущего каждого обучающегося необходимо овладеть важнейшими качествами, важными для социума. Всему этому может поспособствовать глубокое изучение физической культуры. Однако в каждой группе студентов есть разные личности: профессиональные спортсмены, те, чьё здоровье позволяет заниматься всеми видами физических упражнений; люди, имеющие некоторые проблемы со здоровьем, из-за чего им нельзя заниматься тем или иным видом физической нагрузки, студенты с тяжелыми заболеваниями, и, наконец, инвалиды, которым выполнение стандартных нормативных упражнений противопоказано. При гуманистическом подходе, направленном на изучение особенностей конкретной личности, сам процесс может стать творческим, прививается любовь к предмету и занятиям, появляется стимул обучаться и достигать новых высот в спорте, совершенствовании тела, научно-практической деятельности. Однако, в России пока что эта тактика воспитания социально значимой личности находится в зародышевом состоянии.

Чтобы определить, насколько в Ростовском государственном экономическом университете (РИНХ) развита система индивидуального подхода в обучении студентов физической культуре, было проведено исследование в социальной сети «Vk.com». В группе РГЭУ (РИНХ) был опубликован опрос, состоящий из одного вопроса: «Как вы считаете, соблюдается ли в нашем университете индивидуальный подход в обучении физической культуре?». Были приведены 4 варианта ответа: «Да, однозначно», «Нет», «Да, но не всё устраивает» или предложить свой вариант в комментариях к опросу. В исследовании приняло участие 217 респондентов. Все участники разных возрастных групп: учащиеся

1-5 курсов, включая магистрантов и преподавателей. Опрос был анонимный. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

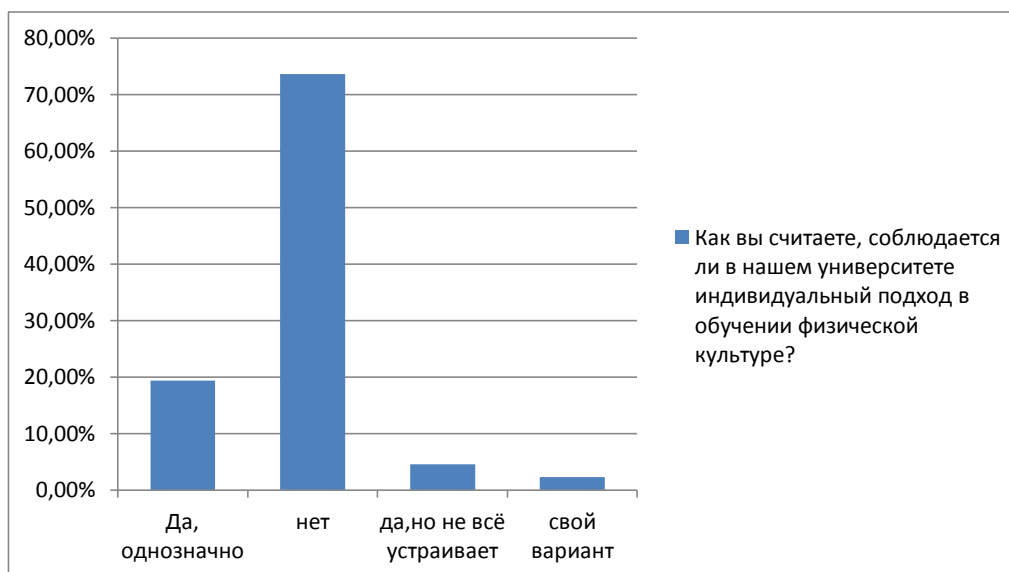


Рисунок 1 – Как вы считаете, соблюдается ли в нашем университете индивидуальный подход в обучении физической культуре?

Итак, большинство респондентов, а именно 72,6% или 160 человек выбрали вариант ответа «нет». «Да, однозначно» ответил 42 человек, что составило 19,4%. 7% опрошенных, или 15 человек, признались, что их не всё устраивает. Комментариев оставлено не было.

По данным социологического опроса выяснилось, что студентам РГЭУ (РИНХ) не хватает индивидуального подхода со стороны преподавателей в обучении физической культуре. РИНХ – университет, один из многих в России, которым есть к чему стремиться и совершенствоваться на благо студентов, науки и государства.

Таким образом, физическое воспитание имеет огромный вес в строительстве здоровой социальной базы. Все начинается с одного гражданина с уже утвердившейся жизненной позицией, системой моральных, нравственных и духовных ценностей, хорошей профессиональной подготовкой, отличным здоровьем благодаря влиянию физической культуры.

Библиографический список

1. Айвазова Е.С., Дорофеева Е.Н. Технология формирования нравственно-волевой сферы студенческой молодежи средствами физической культуры // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – Ростов н/Д: ИПО ЮФУ, 2015. С 13-15.
2. Россия в ВТО: проблемы, задачи, перспективы // Сборник научных статей, вып.13 / Под ред. В.В. Тумалёва. - СПб.: НОУ ВПО «Институт бизнеса и права», 2012. 115 с.

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА РОУОР В УСЛОВИЯХ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Минькова К.А., Сергеева Ю.А.

*Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема становления личности юных спортсменов на базе РОУОР, в условиях спорта высших достижений. Особое внимание уделено специфике и продуктивности работы училища. Выделяются и описываются характерные особенности становления личности, уровни психофизиологических, физических характеристик обучающихся.

Ключевые слова: спортивная деятельность, развитие личности, психофизиологические особенности, подростки.

Спорт является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Любовь к физической культуре прививается с детства. Огромное влияние на развитие человека оказывают движения, физические упражнения. Недостаточность двигательной активности оказывает отрицательное влияние на формирование и развитие организма. От степени активности скелетных мышц зависит деятельность различных систем организма. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствование всех функций и систем организма и повышает его работоспособность [2]. Наше государство заинтересовано иметь работоспособное, здоровое, грамотное и воспитанное общество. Физическая культура и спорт укрепляет и охраняет здоровье человека в любом возрасте. Занятия физической культурой влияют на человеческую жизнь с разных сторон, способствуют общению, упрощают тяжесть трудовой деятельности, используя физические способности человека, накопленные в результате спортивной деятельности. Спорт имеет тенденцию благоприятно влиять на структуру нравственно - интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство [1]. Не случайно правительством Российской Федерации разработан план федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020 годы». Данная программа включает план мероприятий, которые обязаны проводиться в нашей стране, продуктом которой будет привлечение граждан нашей огромной страны к спорту и физической культуре. Спорт и физическая культура является очень сложной деятельностью человека. Влияние данной деятельности на становление личности не однозначно. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [1].

Спорт в нашей стране имеет большую историю и продолжает интенсивно развиваться. Начиная с 2016 г. в Государственном бюджетном образовательном учреждении Ростовской области среднего профессионального образования «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва» разрабатывается эффективная система спортивного отбора и ориентации. Безусловно, продуктивность и итоги данной обновленной системы мы сможем оценить лишь спустя время. Но стоит отметить, что начиная с 1971 года, Ростовское училище ежегодно выпускает большое количество чемпионов и отличных профессионалов в сфере спорта высших достижений. Особенность режима и специфики обучения студентов спортсменов прорабатывалась годами и продолжает совершенствоваться. Исследования показывают, что режим и нагрузки училища полностью соответствуют природосообразности подростков, и благоприятно влияют на развитие личности каждого обучающегося. Каждый спортсмен училища обладает высоким уровнем двигательной активности, который обусловлен ежедневными физическими нагрузками, способствующие усвоению информации, которые поступают из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности. Становление спортсмена, как личности в условиях круглогодичного тренировочного процесса с интеграцией обучения происходит в несколько этапов. Каждый этап возрастного развития подростка характеризуются специфическими особенностями высшей нервной деятельности. Физическое воспитание и спортивное развитие способствуют более тонкому взаимодействию сигнальных систем и расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию [2]. Всем известно, в развитии организма огромна роль движений. Движения способствуют формированию различных функций человека. Развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость способствует спортивная деятельность. Сложившаяся в процессе эволюции взаимосвязь моторных и вегетативных функций обеспечивает по механизму моторно-висцеральных рефлексов совершенствование в ходе онтогенеза обмена веществ и энергии. Согласно данным литературы спортивная тренировка способствует росту физической работоспособности. Юные спортсмены, по сравнению с не занимающимися спортом, показывают большую работоспособность. Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Психофизиологическими исследованиями установлено, что в ходе развития личности в разных видах спорта совершенствуется управление собственными движениями, управление мыслительной деятельностью, мировоззрение корректируется в положительную сторону. Спортивная деятельность развивает в человеке многочисленные личностные качества: проявления воли, целеустремленности, решительности, инициативности, выдержки, самообладания, настойчивости и упорства. Развитие данных качеств, безусловно, объясняется и не выходит за рамки предела обозначенного физиологическими данными подростка. Следует отметить, что при поступлении в училище осуществляется искусственный отбор учащихся по результатам спортивных достижений, а психофизиологические показате-

ли поступивших классифицируются и распределяются в относительной пропорции. Хотелось бы отметить, что в циклических видах спорта лидирующее место занимают спортсмены с сильной нервной системой и устойчивыми реакциями на раздражитель. Безусловно, без особенностей генетики и индивидуальной типологии, а так же данных для реализации человека в спорте высших достижений не обошлось. Спорт высших достижений искусственно отбирает лиц с высокой устойчивостью на раздражение, следовательно, чаще способны побеждать лица с устойчивой нервной системой, а так же спорт дает возможность воспитать стержень характера человека. Существует большая вероятность возможности коррекции психофизиологических показателей, согласно, среды в которой находится спортсмен. На этот счет имеется множество исследований. Процесс тренировок и соревнований сопровождается присутствием большого количества людей, следовательно, без общения, конкуренции и присутствия соперничества спорт немислим. Благодаря общению в человеке развивается чувство понимания других, соперничества и справедливости, систематически происходит обогащение личного опыта общения, достижений, решения каких-либо проблем. Спортивная деятельность сопровождается борьбой за достижение, способствует активизации правильной мотивации спортсмена на результат своего психофизиологического, физического и интеллектуального развития. У спортсменов, как правило, отсутствуют вредные привычки (алкоголизм, наркомания, курение), в силу увеличенных аэробных нагрузок, занятостью и целеустремленностью, необходимостью достижения высоких результатов, а также наличия мотивации развития себя как гражданина нашего общества.

Анализируя вышесказанное, принимая во внимание результат деятельности училища, можно сделать следующий вывод, подросток занимающийся спортом высших достижений, формирует свою личность быстрее подростков не занимающихся спортом, обогащая сильнейшими волевыми качествами свой характер, что является положительной характеристикой, как для спортсмена, так и для общества. Спорт помогает воспитать морально устойчивого, здравомыслящего, работоспособного современного гражданина нашего государства, поэтому развитие спортивной деятельности необходимо, как и привлечение современной молодежи к физической культуре.

Библиографический список

1. Влияние спорта на формирование личности. URL: <http://alfacentrsport.ru>.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 200 с.
3. Минькова К.А. Динамика психофизиологического статуса юных футболистов в процессе адаптации к условиям образовательной среды, Материалы международного молодежного научного форума «Ломоносов». М.: МГУ имени М.В. Ломоносова, 2015.
4. Минькова К.А., Шквирина О.И. Динамика уровня ситуативной и личностной тревожности у юных футболистов 14-15 лет в процессе адаптации к

учебно-тренировочной деятельности // Здоровье и образование в 21 веке. – 2015. – № 4.

5. Минькова К.А., Шквирина О. И. Динамика физического развития подростков, как объективный показатель адаптации к учебному процессу // Здоровье и образование в 21 веке. – 2014. – № 2.

УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Овчаренко М.А., Ксенз М.И.

*Шахтинский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Южно-Российский
государственный политехнический университет
(Новочеркасский политехнический институт) имени М.И. Платова,
г. Шахты*

В статье приводятся некоторые аспекты привития здорового образа жизни студентам в образовательном пространстве технического вуза.

Ключевые слова: управление здоровьем, физическое воспитание, здоровый образ жизни, занятия спортом.

В Шахтинском институте (филиале) ЮРГПУ (НПИ) им. М.И. Платова большое внимание уделяется проблеме сохранения, приумножения и коррекции здоровья студентов. Последние годы эта проблема приобрела особую актуальность. В то же время условия крайне ограниченных ресурсов заставляют искать наиболее эффективные и в то же время малозатратные методы, в том числе и в данном направлении.

В настоящее время интерес к здоровью человека вполне закономерен. Это стремление обусловлено научно-техническим прогрессом и увеличением заболеваемости в целом по стране, в том числе и среди студентов.

Безусловно, все это вызывает беспокойство и возникает необходимость в разработке новых научно-методических подходов, направленных на формирование, укрепление и сохранение здоровья студентов.

Рассматривая проблему управления здоровьем студентов в образовательном пространстве технического вуза, мы пришли к выводу, что современного молодого человека нужно учить здоровью, что настала пора переходить к управлению индивидуальным здоровьем студентов, для чего имеет большое значение привитие им здорового образа жизни.

Для привития здорового образа жизни студентам недостаточно одних только практических занятий по дисциплине «Физическая культура», так как они составляют два часа в неделю на I-III курсах и не гарантируют автоматического сохранения и укрепления здоровья. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек и др.

Физическое воспитание – это не только обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, это еще и воспитание здорового подрастающего поколения, привитие ему вкуса к здоровому образу жизни.

Поэтому главная задача – это не только приобщить студентов к активным занятиям физическими упражнениями и спортом, но и добиться сохранения этого ритма на всю жизнь. Для этого в Шахтинском институте ведется большая организационная и разъяснительная работы.

С начала учебного процесса первокурсникам преподаватели внушают самое важное: нет как таковых технологий здорового образа жизни, есть только технологии воздействия на человека либо положительного, либо отрицательного характера. Преподаватели ориентируют студентов-первокурсников на принятие положительного воздействия и помогают им не сбиваться с правильной дороги жизни. Но идти по этой дороге молодые люди должны сами.

Цель всего педколлектива вуза – попытаться привить студентам любовь к занятиям физкультурой и ведению здорового образа жизни. У нас в институте, например, у студентов есть возможность заменить обязательные занятия физической культурой занятиями в спортивных секциях.

Одним из видов воздействия на студентов является чтение лекций как обязательный вид учебных занятий по физическому воспитанию, например:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания и др.

Преподавателями кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины» ведется большая работа по оказанию помощи студентам в совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовки, по привитию им здорового образа жизни.

Кроме этого, в институте работает лекторий на базе читального зала библиотеки. Это совместный проект сотрудников библиотеки, здравпункта, сектора воспитательной работы и студенческого самоуправления. Для чтения лекций приглашаются врачи-специалисты: терапевты, гинекологи, психологи, венерологи, тубологи и др. Студенты получают много интересной и полезной информации на таких лекциях, задают много вопросов.

Лекции врачей-специалистов посвящены заботе о здоровье молодежи, направлены на привитие здорового образа жизни.

Многолетняя дружба связывает студентов Шахтинского института со студентами и преподавателями медицинского колледжа им. Г.В. Кузнецовой. Так, в 2016-2017 уч. г. студенты колледжа провели лекции на темы: «24 марта – Все-

мирный день борьбы с туберкулезом» в рамках акции «Белая ромашка». Белая ромашка – символ борьбы с туберкулезом. Студентки медколледжа доступно рассказали о симптомах, диагностике и профилактике туберкулеза, продемонстрировали видеоролики об этой болезни. По окончании лекции всем студентам были розданы информационные материалы.

Была проведена и познавательная лекция на тему: «Модно быть здоровым» (о профилактике социально обусловленных заболеваний). Студентам продемонстрировали видеоролики, содержащие информацию о вредных привычках и их последствиях, алкоголизме, курении, наркотиках.

Студенты-медики проводят ежегодно и лекции о СПИДе и ВИЧ-заболеваниях, приуроченные к Всемирному дню борьбы со СПИДом, демонстрируют фильмы, раздают студентам-политехникам памятки о методах предохранения. Студенты серьезно воспринимают такие лекции, задают много вопросов, т.к. эта тема актуальна в наши дни.

Пользуются популярностью и лекции санпросвет десанта медколледжа на тему «Женское здоровье», проводимые в рамках областного проекта «Модно быть здоровым». Эти лекции производят впечатление, т.к. актуальны, интересен презентационный материал, и лекции читают сверстники студентов.

Ежегодно студенческим самоуправлением проводится флеш-моб акция «Помнить, чтобы жить» в преддверии Международного дня памяти погибших от СПИДа. Студенты раздают буклеты, памятки, брошюры, посвященные здоровому образу жизни и борьбе с «чумой XXI века» СПИДом.

Медицинским кабинетом института также ведется большая информационная работа:

1. Выпуск санитарных бюллетеней, например таких, как:

- Профилактика туберкулеза.
- Профилактика гриппа.
- Профилактика вирусного гепатита.
- Алкоголь и венерические заболевания.
- О вреде курения.
- Трезвость – норма жизни.
- Красота и здоровье и мн. др.

2. Распространение наглядной агитации:

- Что нужно знать о заболевании СПИД.
- Курение и здоровье.
- Азбука здоровья женщины.
- Профилактика сифилиса.
- Что такое токсикомания.
- Подростку о наркотиках.
- Как быть здоровой (о личной гигиене женщины).
- Здоровое питание.
- О назначении профилактических прививок и мн. др.

Большое внимание привитию здорового образа жизни студентам уделяется и кураторами академических групп, которые ведут разъяснительную работу в этом направлении во время кураторских часов.

Конечно, это далеко не полный перечень всех мероприятий вуза, направленных на управление здоровьем студентов в образовательном пространстве технического вуза. У нас в институте есть старые, проверенные годами методы, есть новые, наработанные, есть те, которые находятся в экспериментальном развитии.

Цель нашей работы – здоровье студентов, здоровье молодых специалистов, здоровье нации. Как сказал В.В. Путин: «Здоровье нации – богатство России».

ФАКТОРЫ СТРЕССОГЕННОСТИ И СРЕДСТВА ОПТИМИЗАЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КУРСА ОБУЧЕНИЯ

*Потовская Е.С., Крупицкая О.Н., Кононова А.П.
Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск*

Аннотация. В статье представлены результаты социологического опроса студенток 20 факультетов и институтов НИ ТГУ, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» на отделениях фитнес и ОФП. Респонденткам 1-3 курсов было предложено оценить значимость 38 стресс-факторов и их влияния на качество студенческой жизни, а также 24 применяемых средств коррекции стрессовых состояний.

Было установлено, что на отделении фитнес студентки третьего курса называют большее количество причин, вызывающих у них стрессовое состояние и влияние стресс-факторов оценивают выше по сравнению со студентками второго и первого курсов. А второкурсницы по тем же показателям опережают студенток первого курса.

Студентки, занимающиеся на отделении ОФП, на втором курсе испытывают воздействие стресс-факторов в большей степени, нежели третьекурсницы, которые в свою очередь опережают показатели первого курса. Эта тенденция наблюдается как в начале учебного года, так и в конце.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стрессогенность, виды физкультурно-спортивной деятельности, фитнес, ОФП.

Введение. Стрессом называют реакцию организма на различные психофизические воздействия, которые ведут к нарушению его гомеостаза. Стресс присутствует в нашей жизни всегда и является ответной реакцией организма на разнообразные повреждающие воздействия [4].

Следует отметить, что большая часть студентов испытывает влияние различных стрессорных факторов: изменение условий жизни, пересмотр собствен-

ных привычек, изменение рабочих условий на фоне постоянно возрастающей интенсификации учебного процесса [1]. Совокупность воздействия перечисленных стресс-факторов приводит к различным нарушениям в функционировании физиологических систем организма, коррекция которых может достигаться разными средствами: использованием информационных технологий, различными формами двигательной активности, оптимизацией учебного труда и отдыха и др. [3].

Студенческий стресс – это сложная и многогранная проблема, которая может решаться различными средствами и методами. По мнению некоторых исследователей пути ее решения во многом зависят от профессиональной мотивации студентов, включения в учебный процесс основ здорового образа жизни, психологических тренингов и здоровьесберегающих технологий [2].

Стрессоустойчивость является свойством, способствующим преодолению учебного стресса студентами. Следовательно, работа по ее развитию на этапе обучения в вузе является необходимой. Установлено, что физическая активность снимает стресс и избавляет от негативных мыслей [3].

Цель исследования. Изучить востребованность различных средств коррекции стрессовых состояний студенток 1-3 курсов, занимающихся на физкультурно-спортивных отделениях фитнес и ОФП.

Методика и организация исследования. В социологическом тестировании приняли участие студентки 1-3-го курсов (n=240, возраст 17-20 лет) 20 факультетов и институтов НИ ТГУ, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» на отделениях фитнес и ОФП.

В разработанной авторами анкете респондентам было предложено оценить степень воздействия 38 повреждающих стресс-факторов и значимость 24 применяемых в повседневной жизни студентов средств коррекции стрессовых состояний по пятибалльной шкале. После этого был проведен сравнительный анализ показателей значимости применяемых средств борьбы со стрессом у студенток с учетом их принадлежности к курсу обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. В результатах наших исследований по выявлению основных стресс-факторов и их влияния на качество студенческой жизни было установлено, что основными причинами появления стресса у студентов являются повышенная учебная нагрузка, большой поток новой информации, интенсивная умственная деятельность, экзаменационный стресс и др. В таблице 1 представлено суммарное количество баллов, оценивающих степень влияния всех 38 стресс-факторов в совокупности.

Таблица 1 – Суммарное количество баллов, оценивающих степень влияния стресс-факторов на студенток

Курс обучения	Фитнес		ОФП	
	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года
1 курс	65,2	67,1	77,7	72,2
2 курс	72,3	70,4	97,3	81,7
3 курс	74,3	77,9	88,1	78,3

Если учесть то обстоятельство, что диапазон значений начинается от нуля и максимально возможный результат равен 180, следует сделать вывод, что студенческий стресс – явление распространенное и значительное.

Следует отметить, что большую стресс-нагрузку студентки отделения ОФП испытывают в начале учебного года, вне зависимости от курса обучения и порог значений у них выше, нежели у студенток отделения фитнес. Та же тенденция показателей просматривается и у второкурсниц с отделения фитнес. А первокурсницы и третьекурсницы отделения фитнес от начала учебного года к концу испытывают хоть и незначительное, но увеличение негативного влияния стресс-факторов.

Учитывая то обстоятельство, что отделение фитнес формируется из числа более физически подготовленных студенток, а ОФП – это направление двигательной активности, которое предназначено в большей степени для студенток подготовительной медицинской группы с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, следует сделать вывод, что более высокий уровень физической подготовленности определяет более высокую устойчивость к воздействиям стресс-факторов.

С целью минимизации стрессовых состояний студентки используют восстановительный сон, общение с близкими людьми, прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки. Также одним из наиболее значимых средств в борьбе со стрессом студентками названа вкусная еда. Вызывает определенный оптимизм низкий уровень востребованности алкоголя и сигарет, а также отсутствие положительных ответов на вопрос об употреблении наркотиков и психотропных средств.

К числу популярных средств, способствующих снижению стрессовой нагрузки, возникающей в процессе обучения, респонденты относят и занятия физической культурой, что не может не радовать. Физические упражнения в качестве эффективного средства коррекции стрессовых состояний являются более значимыми в конце учебного года.

Таблица 2 – Оценка физической культуры, как средства для снятия стресса, используемого девушками по результатам анкетирования (в %)

Курс обучения	Фитнес		ОФП	
	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года
1 курс	26	56	14	64
2 курс	41	62	57	45
3 курс	45	48	26	60

В таблице 2 представлены результаты анкетирования, являющиеся довольно неоднозначными. Если на отделении фитнес от начала учебного года к концу оценка значимости физических упражнений в борьбе со стрессом возрастает на каждом курсе и темп роста значительнее у первокурсниц, то отделение ОФП не дает столь однозначной картины, и это не удивительно, так как отде-

ление фитнес формируется из числа более физически подготовленных студентов с высокой мотивацией к занятиям физической культурой. А ОФП – это направление двигательной активности предназначено в большей степени для студентов, у которых, как правило, не сформирована осознанная потребность в регулярных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью и потому их оценка значимости физической культуры в оптимизации стрессовых состояний весьма нестабильна.

Заключение. С целью нейтрализации стрессогенности повреждающих факторов, вызывающих дискомфортное состояние организма, студентки отдают предпочтение сну, вкусной еде, общению с близкими людьми и прослушиванию музыки. Перечисленные средства нормализации психофизического состояния более востребованы у студенток из отделения ОФП, по сравнению с их оппонентами, занимающихся фитнесом.

В целом, анализ материалов исследования показал, что студентки с более низким уровнем физической подготовленности испытывают воздействие стресс-факторов и потребность в использовании перечисленных средствах адаптации к условиям обучения в вузе в большей степени, по сравнению со студентками с более высоким уровнем физической подготовленности.

Библиографический список

1. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. – Томск, 2009. – 25 с.
2. Митева И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – М.: ИКЦ "МарТ", 2004. – 288 с.
3. Шилько В.Г. Зависимость показателей стрессоустойчивости студентов от их отношения к физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская, О.Н. Крупицкая // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 41-43.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Раузетдинова Г.А, Давлетшин Т.А.

*Казанский национальный исследовательский
технический университет имени А. Н. Туполева,
г. Казань*

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность вопроса влияния физической культуры на психологическое здоровье, воспитания психоэмоционально устойчивого человека в стадии учебы в высшем учебном заведении для подготовки компетентного профессионального специалиста.

Ключевые слова: здоровье, психика, студент, тренер, физкультура.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее совершенную саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, максимум адаптации; социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления [1].

Понятно, что с биологическим уровнем здоровья человек знакомится с рождения, с социальным – постепенно, пребывая в обществе, а вот что касается психологического уровня, то тут возникают некоторые сложности.

«Что такое психика? Как она влияет на занятие физической культурой?» – вот те вопросы, которые необходимо разобрать. Разберем понятие «психика». Она в первую очередь связана с нервной системой человека. Фактически психика – это свойство и основная функция мозга, которые заключается в отражении действительности. При этом отражение является субъективным (переломленным через собственные эмоции и сознание), а действительность является объективной. У каждого человека заложена своя психика, и у каждого есть свой предел терпимости, переходя через который человек может совершить ряд ошибок. Конечно, психику надо воспитывать еще в детстве, и этим должны заниматься, прежде всего, родители и учителя в школе, но ребенок растет и наступает момент, когда ему необходимо получить высшее образование и, как часто это бывает, переехать в другой город, где его почти никто не знает. Появляются новые знакомства, новые увлечения, новые друзья, учебные предметы, но физическая культура остается. И преподавателю каждый год необходимо изучить все новое и новое поколение, ведь каждый студент по-своему воспринимает нагрузки.

Но проблема в том, что, взрослея, человек меняет свои ценности, и в наше время молодежь все реже и реже занимается физической культурой. Основная часть студенческой молодежи – это спортсмены, которые занимались до этого и продолжают следить за своим физическим состоянием каждый день. Студенты – это народ, отличающийся своим характером, они находятся в том самом возрасте, когда психика отходит на второй план. На занятии физической культуры случаются множество моментов, когда человеку не подвластна ситуация и он выходит за рамки своей психики.

Если подумать, то для многих физическая культура – это занятие, которое направлено на улучшение физических качеств человека (силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростных качеств). Для тех, кто близко знаком с физической культурой, это еще и эстетическое отношение к занятиям физической культурой, соблюдение гигиенических норм и правил, умение контролировать свое психоэмоциональное состояние, развитие духовных ценностей, в том числе и владение приемами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, а также наличие интереса и стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Среди перечисленного самым важ-

ным является овладение любым новым психомоторным действием, а также управление своим психоэмоциональным состоянием. Представьте ситуацию, игра в волейбол, преподаватель разделил группу на две команды, и одна из которых начинает заметно проигрывать, некоторый студент, имеющий низкий порог психики, начинает психовать (начинает пинать волейбольный мяч, орать на команду и т.д.). В этот самый момент преподавателю необходимо включить роль психолога, но при этом не забывать о физической культуре. На своем примере нужно показать, как нужно играть, дать совет, который вновь вдохновит студента на продолжение игры. Каждый специалист по физической культуре должен уметь применять теоретические психологические знания. Преподаватель физической культуры при организации занятий физического воспитания, тренер при организации тренировочных процессов, для обеспечения успешного выступления спортсменов на соревнованиях просто обязаны знать закономерности психологического поведения студента в различных ситуациях. На основе этих знаний у будущих специалистов формируются профессиональные компетенции, позволяющие им реализовать свою профессиональную подготовленность на практике. Без знаний закономерностей проявления психики невозможно спланировать и организовать процесс физического воспитания в каком-либо учебном заведении, учебно-тренировочный процесс и специальную психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям, избирательно осуществлять управление спортивной командой и многое другое, что связано с интегральной подготовкой спортсменов, процессом их обучения и воспитания. Также стоит отметить, что и сам тренер должен иметь крепкую эмоциональную стойкость. В моральном настрое спортсмена бывают случаи, что нужно вернуть его в строй, к примеру, на соревнованиях. Если он сорвался и расстроился в своих ошибках и начинает сомневаться в себе и в победе. Нужно знать, какими методами стимулировать, мотивировать его, а также нужно помнить и дать понять, что победа – это лишь часть соревнования. Неспроста существует давний и закрепивший себя в спорте лозунг – ”Главное не победа, а участие!”. Но и опираться на это не нужно, всё же тренер должен в первую очередь вести к победе команду, потому что они должны верить тренеру, который в них и сам не должен сомневаться.

Таким образом, занятия физической культурой, спортом, участие в различных соревнованиях, помогают сформировать психологически устойчивого, человека с твердым характером, готового преодолеть любые трудности в жизненных ситуациях.

Библиографический список

1. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Психология физической культуры: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д., Науменко Е.А., Сальников В.А., Апокин В.В., Бабушкин Е.Г., Шумилин А.П.: «Спорт», 2016. – 67 с.

ПРОДВИЖЕНИЕ ИДЕИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

*Сергейчук Е., Шагбанова Л., Шагбанова Ю.Б.
Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева,
г. Казань*

Аннотация. В статье анализируется влияние продвижения идеи здорового образа жизни на формирование личности студента высшей школы. Авторы показывают роль событийных мероприятий, организационных структур в данном процессе. Также прослеживается роль студентов-наставников в продвижении идеи здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: образовательная среда, личность студента, здоровый образ жизни, спортивные мероприятия, куратор, тьютер.

Высшее учебное заведение в современном информационно-коммуникативном пространстве представляет собой образовательную среду, в которой студент получает не только знания, а приобретает навыки и оттачивает на практике свои умения, что, в конечном счете, влияет на формирование и развитие личности студента, на его профессиональные и коммуникативные особенности.

Личность студента считается наиболее универсальной категорией. Как правило, она должна уметь действовать в конкретной жизненной ситуации, выстраивать общение и взаимодействие с другими людьми. Тем более что «в современных условиях востребованы выпускники высших учебных заведений, способные работать на уровне тех высоких требований, которые предъявляют работодатели. Умение быстро адаптироваться в изменяющихся социально-экономических реалиях, наличие навыков самостоятельного поиска знаний и их применения в различных ситуациях, умение работать в команде...» [1, с. 6] и независимо от выбранной специальности, будь то технического или гуманитарного порядка, наличие у будущего бакалавра или специалиста навыков ориентации в коммуникативном пространстве и налаживания деловых коммуникаций – это обязательные, базовые элементы, которые в своей интегративной целостности способствуют формированию личностных и профессиональных качеств современного студента [4, с. 1].

Развитие личности студента высшего учебного заведения, в целом, обеспечивается и через событийные форматы, которые сопровождаются развитием организационных навыков, способностей нестандартного мышления, совершенствованием умений в процессе общения, передачи информационных сообщений. Если говорить о становлении личности студента с точки зрения профессионала своего дела, то важным является развитие умения и способностей работы с учебным научным текстом, совершенствование умений интерпретации информации в соответствии с самостоятельно найденным и заданным основанием.

Также очень важным представляется, на наш взгляд, продвижение различного рода социально-значимых идей, которые влияют на формирование личности студента высшей школы. В этом плане, актуальным является продвижение идеи здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Прежде всего, необходимо отметить наличие в высших учебных заведениях специальных студенческих структур, которые разрабатывают содержание идеи здорового образа жизни и занимаются ее продвижением. К примеру, в Казанском национальном исследовательском технологическом университете (КНИТУ) и Казанском национальном исследовательском техническом университете им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ) действуют спортивные клубы. Данные организации планируют и проводят различного рода спортивно-культурные и оздоровительные мероприятия. Так, в КНИТУ проводятся: Спартакиада первокурсников, студенческие спортивные игры КНИТУ, спортивные праздники факультетов, спартакиада факультетов КНИТУ [2]. В КНИТУ-КАИ организуются и реализуются: комплексная спартакиада среди студентов институтов/факультетов по 14 видам спорта, спартакиада филиалов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева на базе КСК «КАИ ОЛИМП» по 6 видам спорта (проводится с 2015 года), спартакиада первокурсников по 7 видам спорта, кубок Ректора КНИТУ-КАИ по стритболу, кубок Ректора КНИТУ-КАИ по волейболу 2x2 среди женских и мужских команд, кубок Весны по футболу (в рамках празднования дня рождения КНИТУ-КАИ) среди студентов, туристический слет студентов КНИТУ-КАИ, сдача нормативов ГТО среди студентов КНИТУ-КАИ и др. [3]. Участие студентов в спортивных мероприятиях и акциях является эффективным залогом становления его в качестве физически-культурной личности.

В процесс продвижения идеи здорового образа жизни подключаются студенты-активисты, представители студенческих советов, преподаватели. Важная роль отводится кураторам (в КНИТУ-КАИ) и тьютерам (КНИТУ), которые являются проводниками идеи здорового образа жизни среди студентов-первокурсников. Они организуют походы на спортивно-культурные мероприятия, вовлекают студентов для участия в них. Все это влияет на формирование студента, как коммуникативной, физически-здоровой личности. Так, важным событием в КНИТУ-КАИ можно выделить празднование дня рождения вуза. В 2017 году особая дата – 85-летие КНИТУ-КАИ. В рамках данного события продвижение идеи здорового образа жизни происходит как непосредственно (через проведение спортивных мероприятий), так и опосредованно (через разные конкурсы, встречи с медийными лицами).

В целом, продвижение социально-значимых идей, в том числе, идеи здоровой жизни являются ключевым аспектом в процессе формирования личности студента.

Библиографический список

1. Нагматуллина Л.К., Ахметгалиева А.Р. Роль информационных технологий в обеспечении качества образовательного процесса // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2016. №5. С.6-10.

2. Спортивно-массовые мероприятия. – URL: http://www.kstu.ru/article.jsp?id_e=48414 (дата обращения: 28.03.2017).

3. Спортивный клуб КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева. –URL: <https://kai.ru/web/guest/sportivnyj-klub-knitu-kai> (дата обращения: 28.03.2017).

4. Шагбанова Ю.Б. Формирование коммуникативных компетенций у студентов-бакалавров направления «Реклама и связи с общественностью» в ходе преподавания учебных дисциплин // Мир науки. 2016. Т. 4. № 3.

ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Тищенко В.В., Ключкина Г.О.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной работе представлена информация о влиянии физической культуры и спорта в социализации личности. Представлены данные о структуре социализации, ее агентах и объектах.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, социализация личности.

Физическая культура – неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, ее особая область и одна из сфер социальной деятельности направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Наряду с этим, физическая культура является средством и способом совершенствования личности, удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В современных условиях за физической культурой признается не только важность в развитии физических способностей человека и использования их в соответствии с потребностями общественной практики. Но также ее роль в воспитании нового человека, который гармонически сочетает в себе духовное богатство, физическое совершенство и моральную чистоту.

Спорт как важнейший социальный феномен обладает мощной социализирующей силой. Сложно найти ту сферу жизни, на которую он не оказывал бы влияния. Спорт влияет на образ жизни людей, формирует моду и этические ценности, идеи. Это наиболее актуально для учащихся, которые находятся на стадии формирования представления о жизни и мире. Занятия физической культурой и спортом воспитывают веру в свои силы и возможности, умение стремиться к выполнению целей и достигать их. Спорт и физическая культура формируют в человеке трудолюбие, силу воли, умение добиваться поставленных целей. Таким образом, выстраивается система ценностей и установок, определяющего индивида как личность.

Социализация – процесс усвоения человеческим индивидом установленной системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Таким образом, это процесс интегра-

ции личности в социальную систему или среду через освоение социальных норм, то есть процесс становления личности в трех сферах: деятельность, общение, самосознание.

Процесс социализации наряду с теми, кто усваивает систему ценностей и норм, включает еще и тех, кто оказывает влияние на этот процесс, непосредственно формируя процесс обучения – агенты социализации. К агентам социализации относят конкретных людей или группы людей, а так же институты социализации. Социализация делится на первичную, которая протекает в рамках малых групп, и более сложную вторичную – находится под влиянием ценностей и норм формальных агентов или институтов: школ, секций.

Наиболее часто первичными агентами социализации являются родители, родственники, сверстники, учителя и тренеры, руководители секций и кружков. Они составляют ближайшее окружение, во многом определяя первичную среду существования человека. Это важнейшая референтная группа, так как система ценностей и норм поведения, мироощущения выступают своеобразным эталонным поведением. После того как индивид успешно проходит процесс социализации в первичной группе он переходит в спортивную секцию или школу. Он попадает в новую социальную сферу. Его агентами социализации становятся учителя, тренерский персонал, спортивный и учебный коллектив. Таким образом, в первичной социализации, которая закладывает основные психолого-физические качества личности, задействован институт физической культуры и спорта. Не смотря на то, что родители занимают превосходящее положение по отношению к ребенку, проходящему социализацию, тренер занимает так же одну из ведущих ролей. Тренер так же вносит вклад на формирование базисных ценностей, регулируя и направляя в нужное русло сиюминутное поведение, ориентируя ребенка на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов. Можно сделать вывод, что в сфере физической культуры и спорта первичными агентами являются тренера, тогда как руководители спортивного клуба, СМИ, судья являются агентами вторичной социализации. Контакты юных спортсменов с такими агентами происходят значительно реже, они менее продолжительны и их воздействие на социализацию не такое обширное. Не сложно понять, что первичная социализация наиболее интенсивна в первой половине жизни, тогда как вторичная наиболее ярко проявляет себя во второй ее части. К первичной социализации спортсмена относится сфера межличностных отношений юного спортсмена, например: спортсмен – тренер, спортсмен – команда. Вторичная социализация в спорте основывается на взаимодействии спортсмена с различными институтами общества, спорта в частности, например: спортсмен - спортивная федерация. Стоит отметить, что агенты первичной социализации выполняют множество функций, например, тренер выполняет работу администратора, учителя, психолога и воспитателя одновременно. Вторичные агенты социализации обычно выполняют одну, две функции. Важно то, что многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что дает спортсмену возможность наработки жизненного опыта, а также выстраивания особой системы ценностей и установок.

Спортсмен как и любой человек проживает несколько стадий социализации: 1) включение субъекта в спортивную деятельность; 2) занятие детско-юношеским спортом; 3) переход из любительского в профессиональный спорт; 4) завершение спортивной карьеры.

Первый этап очень важен для юного спортсмена т.к. закладываются фундамент ценностного отношения к спортивной деятельности. Тем не менее, статистика утверждает, что далеко не все дети справляются с этапом первоначальной подготовки, около одной трети прекращают спортивную деятельность на начальном этапе подготовки. Безусловно, спортивная деятельность является очень требовательной к ее участникам. Однако политика пропаганды массового спорта, создания условий для занятий спортом молодежи в различных секциях является одним из приоритетных направлений внутренней политики государства.

В современном мире зачастую проявляются негативные факторы развития спорта, такие как стремление к победе любой ценой, допинг, жестокость и насилие. Тем не менее, нужно помнить о том, что спорт по своей природе гуманен, так как способствует развитию личности, раскрывает непознанные возможности человеческого тела и духа.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества. В этой связи можно обратиться к опыту пропаганды спорта и здорового образа жизни в Китае, где спорт за первое десятилетие 21 века стал национальным увлечением, был объявлен моделью самого китайского общества, и можно с уверенностью сказать, что большинство китайцев данную модель принимают.

Успешный мировой опыт показывает, что физическая культура и спорт в совокупности эффективно решают проблемы связанные с повышением здоровья населения. Это нашло свое отражение в масштабных исследованиях для массового и детского спорта. Созданы концепции валеологического и олимпийского воспитания молодежи, спартианского движения и спортизированного физического воспитания.

Спартианские игры связаны не с древнегреческим городом Спарта, а с термином «Спарт», которое ввел автор программы этих игр профессор В.И. Столяров. Расшифровывается это как « Соревнование поклонников активного разностороннего творчества». В основе этих игр лежит инновационный спорт, являющийся синтезом традиционного спорта и творческой деятельностью. На этих соревнованиях требуется не узкопрофильная специализация в спорте, а многосторонние способности, связанные с различными видами деятельности. Это движение стремится использовать игровые формы соперничества и сотрудничества для активного, увлекательного, творческого отдыха и общения детей и молодежи.

В соответствии мировой тенденцией, в нашей стране вопросы физической культуры и спорта становятся ключевыми в социальной политике. Всероссийский центр изучения общественного мнения провёл исследование об отноше-

нии россиян к спорту и здоровому образу жизни. Около 52 % россиян занимаются спортом, из них 13 % делают это регулярно, 21 % – время от времени, а 18 % – крайне редко. Поддерживать себя в хорошей физической форме в большей степени старается молодёжь (78 % респондентов в возрасте от 18 до 24 лет), активные интернет-пользователи (66 %) и люди с высшим образованием (61 %). Россия в этом плане соответствует мировым показателям, которые колеблются от 50 до 70 %. Одной из самых острых проблем является низкая физическая подготовленность учащихся. Увеличивается с каждым годом число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Помимо этого бюджетное финансирование в области физической культуры и спорта не может реализовать права каждого гражданина на занятия физической культурой, а для инвесторов, готовых вкладывать свои капиталы, не созданы благоприятные условия.

Для успешной социализации подрастающего поколения физической культуре и спорту необходимы кадры, которые уже успешно прошли этот процесс. Однако еще одной серьезной проблемой является отток квалифицированных тренеров, технологов и спортсменов. С одной стороны, это обусловлено высоким уровнем данных специалистов, их востребованностью на международном рынке. С другой стороны, недостаточный уровень развития спортивной инфраструктуры по сравнению с зарубежными странами.

В настоящее время в стране уже несколько лет наблюдается тенденция интереса к здоровому образу жизни, однако этой тенденции еще предстоит принять черты устойчивой, целостной системы поведения.

Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод, что спорт является одним из важнейших факторов социализации всех групп населения. Большой социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо страны, ибо это наиболее эффективный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. В завершение можно привести слова президента Российской Федерации В.В. Путина : «Что очень важно и правильно и полезно для нас, для нашей страны - развитие вкуса к здоровому образу жизни, к физкультуре, спорту с тем, чтобы наши подрастающие поколения были более здоровыми, ориентированными на активную жизненную позицию, способными бороться за свои интересы, за интересы страны, чтобы это было площадкой, которая воспитывает нас в духе патриотизма, стремления добиваться наивысшего результата, стремления к победе».

Библиографический список

1. Здоровский Г.Е., Шуклина Е.А. Самообразование как социологическая проблема // Социологические исследования. 2008. № 10.
2. Кравченко А.И. Социология: Учебное пособие. – М., 2013.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2011.
4. Парамонова С.П. Типы морального сознания молодежи. // Социологические исследования. 2012. № 10.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Ткаченко Ю.В.

*ГКОУ ВО Российская таможенная академия Ростовский филиал
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье обобщены общие понятия, цели и задачи врачебного контроля. Раскрывается содержание понятия лечебная физкультура, рассматриваются современные формы и средства по лечебной физкультуре, рекомендации ее применения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: врачебный контроль, лечебная физкультура, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Врачебный контроль – обязательное и неотъемлемое звено в системе здравоохранения. Врачебный контроль предполагает обязательный мониторинг медицинского наблюдения за людьми, занимающимися физической культурой и иными физическими нагрузками, спортом. Врачебный контроль является фактическим разделом спортивной медицины.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это лечебно-профилактические способы и методы, способствующие возобновить нормальную деятельность организма и предотвратить формирование множества болезней. Лечебная физкультура применяется также с другими методами терапии, для получения максимально положительных результатов в состоянии здоровья.

Цель исследования: изучение направлений врачебного контроля и лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Определить понятие врачебный контроль, провести анализ научно-методической работы.
2. Исследовать формы и средства лечебной физкультуры для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение.

Результаты исследования:

1. Выявление основных и специальных задач врачебного контроля.
2. Рассмотрение применения лечебной физкультуры при врачебном контроле.
3. Разработаны рекомендации к выполнению лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Цель врачебного контроля заключается в медицинском обеспечении оптимального применения средств и способов физической культуры с целью слаженного развития человека, сохранения, поддержания, укрепления его здоровья и общего самочувствия, увеличения его трудоспособности и продления творче-

ского долгого срока жизни, повышения физического развития и физической подготовленности трудящихся страны.

Врачебный контроль ставит перед собой задачи, которые происходят из его основных целей. На основании этого, выделяются следующие задачи врачебного контроля: систематическое наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием лиц, занимающихся спортом; непрерывный мониторинг за верным использованием средств и способов физического воспитания с учетом половых, возрастных и иных особенностей развития человеческого организма, состоянием на основании этого общего самочувствия, и физической подготовленности; контроль за осуществлением и исполнением санитарно-гигиенических норм в местах, где проводятся физические занятия; организационно-методическая работа по вопросам медицинского контроля за занимающимися спортом; своевременное медицинское обследование всех слоев населения; разработка условий по обеспечению физического воспитания. Помимо основных задач, врачебный контроль включает так называемые «специальные» задачи, такие как: осуществление профилактических, оздоровительных, и при показаниях лечебных мероприятий спортсменов и обучающихся ДЮСШ (и иных организаций), состоящих на диспансерном учете; осуществление спортивного (профессионального) отбора, исследование заболеваний и травматизма, которые связаны с неправильными или нерациональными занятиями спортом, возобновление спортивной трудоспособности и др. [1, с. 9].

Врачебный контроль реализует свои задачи через врачебные обследования, которые должны дать сведения по показаниям и противопоказаниям к занятиям физической культурой и спортом и дать ответ на вопрос о допуске к занятиям (тренировкам и соревнованиям, сдаче нормативов ГТО). Оно заключается в общем клиническом обследовании, антропометрических измерениях и проведении функциональных проб и медицинского заключения. Физическая нагрузка для пациентов подбирается врачом или комиссией в персональном режиме, режим нагрузки определяется в зависимости от заболевания и общего состояния организма пациента.

Важнейшим и неперенным условием эффективного применения упражнений является обязательное проведение предварительной тренировочной работы. Несоблюдение этого условия может привести к нанесению серьезного вреда здоровью и является грубейшим нарушением одного из самых важных принципов отечественной системы физического воспитания - принципа её оздоровительной направленности [3, с. 32].

К формам лечебной физкультуры относятся занятия лечебной гимнастикой; утренняя гимнастика; самостоятельное занятие физическими упражнениями; элементы лечебной физкультуры в режиме дня. Особому рассмотрению подлежит такая форма лечебной физкультуры как: элементы ЛФК в режиме дня. Эта форма включает в себя: плавание, спортивные игры, ходьбу, которые относятся не только к формам, но и к методам и видам лечебной физкультуры.

Лечебная ходьба (движение) предполагает определенную дозированную нагрузку на сердечно-сосудистую, бронхо-легочную и опорно-двигательную систему. Лечебная ходьба как элемент ЛФК имеет множество видов, такие как: «терренкур» - лечебная ходьба, которая осуществляется в процессе восхождения на горную местность; «скандинавская» ходьба – тип физической активности, в котором применяется конкретная методика занятия и техника ходьбы при использовании специально разработанных палок. Этот вид лечебной ходьбы имеет широкое распространение и активно набирает популярность в настоящее время.

Комплекс ЛФК, применимый при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, позволяет самостоятельно улучшить физическое состояние организма.

Излагая методику восстановительного лечения, мы касаемся главным образом, методики использования комплекса средств лечебной физической культуры в тесном сочетании с массажем и трудотерапией [2, с. 6].

Опорно-двигательный аппарат является основой всего организма. Опорно-двигательный аппарат состоит из скелета и мышечных тканей. Специалисты разделяют заболевания опорно-двигательного аппарата на заболевания позвоночника и суставов. Травмы, малоподвижный образ жизни, аутоиммунные нарушения, сверхсильная нагрузка на костно-мышечный аппарат, употребление вредной для организма пищи, недостаток витаминов и минералов в организме, все это и многое другое являются причинами заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата лечебная физкультура должна иметь место, для устранения следующих симптомов этих заболеваний: болей в спине и суставах; частых головных болей; болей в ногах и ступнях; нарушениях дыхательной системы; искривления позвоночника; частых онемений пальцев и конечностей; болей в мышцах; неравномерном развитии мышечной системы и т.д.

Применение процедур ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата должны быть произведено согласно периодам клинического течения. В начале лечения повышается тонус организма, далее лечение по восстановлению активной подвижности, и, в завершении, ЛФК должна способствовать восстановлению амплитуды движений и силы мышц, координации движений.

Библиографический список

1. Епифанов, В.А., Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник / В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко. М.: Медицина, 1990. 304 с.
2. Каптелин, А.Ф. Восстановительное лечение: монография / А.Ф. Каптелин. М.: Медицина, 1969. 401 с.
3. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. Ставрополь: СГУ, 2001. 224 с.

АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ ПОЗИЦИЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Ульянов Д.А.¹, Шклярченко А.П.², Коваленко Т.Г.¹
Волгоградский государственный университет¹;
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани²*

Аннотация. В связи с повышением учебной нагрузки у школьников отмечается утомляемость, которая может способствовать снижению работоспособности и развитию заболеваемости. Отмечается, что если образовательное учреждение работает по здоровьесберегающим программам, то уровень функциональных возможностей работоспособности и здоровья у учеников начальной школы находятся на оптимальном уровне.

Ключевые слова: адаптация к школе, здоровьесберегающие технологии, безопасность образовательного пространства, начальная школа.

Проблема здоровья детей школьного возраста является центральной для Российской Федерации. Это находит свое подтверждение в концепции модернизации образования России на период до 2020 года (приказ №2765-р Министерства образования РФ от 29 декабря 2014 года). В связи с повышением учебной нагрузки у школьников отмечается утомляемость, которая может способствовать снижению работоспособности и развитию заболеваемости. В нашей стране, лишь 10-15% учеников старших классов считаются практически здоровыми, 40-55% страдают различными хроническими отклонениями в организме. Более 50% школьников имеют сочетание нескольких хронических болезней. За период обучения, число школьников с отклонениями в развитии опорно-двигательного аппарата и ЦНС повышает в 2раза, с аллергическими болезнями в 3 раза, с близорукостью в 5 раз [2].

Привыкание к школьным нагрузкам зависит от биологического возраста и состояния здоровья ребенка. Наблюдения выявили, что от 45% до 52% первоклассников приспосабливаются к школьным правилам в течение первых 3-х месяцев учебы. Напряженность в адаптационных процессах в течение всего учебного года характерна для 25-30% школьников. У 18-35% учеников процесс адаптации проходит с перенапряжением функциональных систем, наблюдается срыв ЦНС, увеличивается процент простудных заболеваний от начала к концу учебного года [3].

Процесс адаптации к школе обуславливается физиологическими и психологическими проблемами, которые приобретает будущий первоклассник в дошкольном возрасте. Они определяют, какой будет процесс приспособления к школьным нагрузкам: комфортный, напряженный или стрессовый. При комфортной адаптации влияние повышенных нагрузки на функциональные системы организма компенсируется в течение первых 3-х месяцев учебы. При напряженной картине адаптации срывы в самочувствии и физическом здоровье

наблюдаются в течение первого полугодия. У части школьников привыкание к школе проходит в стрессовом режиме. При этом значимые отклонения в состоянии жизнеобеспечивающих системах организма проявляются в течение всего учебного года [1].

При поступлении в школу хорошо справляются с умственными и физическими учебными нагрузками ученики, с оптимальным уровнем работоспособности основных функциональных систем организма и физическим развитием. Показателями успешной адаптации учеников к школьным нагрузкам служат положительная динамика физической работоспособности, отсутствие патологических признаков в показателях здоровья и хорошее освоение учебной программы [4].

Имеют проблемы с адаптацией к школьным нагрузкам дети, у которых неблагоприятно проходил период первого года жизни, дети, часто болеющие простудными заболеваниями, страдающие хроническими болезнями и имеющие нервно-психические отклонения, что вызывает у них снижение работоспособности на фоне высокой общей утомляемости.

Индикатором уровня тяжести приспособления к школьным нагрузкам являются видоизменения в поведении детей: возбуждение или агрессивность, заторможенность или депрессия. Может появиться ощущение страха, отказ идти в школу. Видоизменения в поведении школьника отображают специфические особенности психологической адаптации к школе.

Разнообразные образовательные технологии имеют различные воздействия на здоровье и работоспособность школьников, их психофизиологическое состояние. Вследствие этого нужен особый контроль в ходе всякой экспериментальной деятельности или в ходе учебы детей по вариативным технологиям, с тем, чтобы предотвратить отрицательное влияние на психическое и функциональное состояние младших школьников.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся наблюдается в гимназиях, лицеях, и др. Учебный процесс в которых характеризуется повышенной напряженностью. К концу учебного года у 65-70% учащихся школ нового типа отмечается повышенная невротизация.

В традиционной начальной школе к основным негативным тенденциям состоят:

- свойственное дошкольникам доверчивое отношение к людям, открытость окружающему миру, позитивное самоощущение не развивается, а разрушается;
- обостряется индивидуальность детей;
- отсутствует устремленность на воспитание ребёнка;
- понижается уровень обучения.

По нашим данным, если в образовательных организациях функционируют здоровьесберегающие программы, то уровень функциональных возможностей ЦНС учащихся в 2-3 раза выше, чем при традиционной форме учебы. Это свидетельствует о том, что развивающим фактором является не сам факт учебы, а скорее режим обучения и воспитания. Таким образом, можно го-

ворить о тенденции к более подходящему воздействию на развитие уровня функциональных возможностей ЦНС у школьников при более щадящей системе учебы и обеспечение достаточного уровня двигательной активности, т.е. системе, соответствующей возрастным психофизиологическим особенностям учащихся начальных классов.

В современной школе обозначилось немало положительных тенденций:

– формируется вариативность педагогических подходов к начальному образованию;

– у учителей появилась независимость в творческом поиске;

– родителям дана возможность выбирать адекватную педагогическую систему;

– осознаётся надобность в учете индивидуальности каждого школьника, сохранения его здоровья и обеспечении безопасности.

Тем не менее, в масштабах страны этим преобразованиям коснулись сравнительно небольшое число школ; экспериментирование не всегда оказывается оправданным и обдуманым. Превалирующим остается формализованный подход к ученику, от которого требуется, чтобы он был удобен для школы, а не школа для него.

Следовательно, в рамках общих целей начального школьного образования могут быть выделены следующие взгляды, обеспечивающие безопасность образовательного пространства:

– использование образовательных технологий, которые будут способствовать физическому и психическому развитию и поддержанию здоровья младших школьников;

– создание учебной общности учащихся и учителя, организация совместного поиска новых способов действия, сотрудничества и понимания; обеспечение сбалансированности между поисковой и исполнительной частью учебной работы школьников, между общей и индивидуальной формами работы;

– обеспечение полноценного взаимодействия игровой и учебно-познавательной деятельности в учебном процессе;

– сохранение у детей желание учиться дальше и формирование у них умение самостоятельно учиться, расширяя границы своих возможностей с помощью взрослых и сверстников;

– оказывать педагогическую поддержку развитию индивидуальности ребёнка;

– создавать предпосылки для творчества ребёнка во всех видах деятельности.

Библиографический список

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 2006. – 146 с.

2. Постановление Министерства образования РФ от 29 декабря 2014 года приказ № 2765-р.

3. Шкляренко А.П. Научные основы жизнедеятельности организма: учеб. пособие / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2007. – 192 с.

4. Шкляренко, А.П. Актуальные вопросы теории оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. пособие / А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2016. – 46 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Хайруллин А.Ф., Королев Г.Н.

*Казанский национальный технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ,
г. Казань*

Аннотация. Во время обучения в высшем учебном заведении завершается процесс становления личности студента, наравне с профессиональными компетенциями у человека до конца происходит формирования характера. Физическая культура и спорт в вузе играет одну из ведущих ролей в этом процессе.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, характер, личность.

Физическая культура и спорт являются одним из каналов социальной адаптации студента-первокурсника в образовательную среду вуза. Социализация личности – это двусторонний процесс, включающий усвоения индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, и процесс активного воспроизводства системы социальных связей. Согласно П. Бергеру и Т. Лукману «в процессе вторичной социализации биологические ограничения становятся менее важными для последовательности процесса обучения, которая теперь устанавливается в терминах внутренних свойств, приобретаемого знания, то есть в терминах основополагающей структуры этого знания». Процесс формирования личности является сугубо индивидуальным, зависящим от конкретных условий и индивидуальных особенностей молодого человека [1].

При работе со студентами, занимающимися в спортивных сборных командах вуза, довольно много времени уделяется отдельно взятой личности, К.К. Платонов условно разделил ее особенности и черты на четыре группы:

- социально-обусловленные особенности – направленность личности и ее моральные качества;
- биологически обусловленные особенности – темперамент, задатки, инстинкт, простейшие потребности;
- опыт – объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек;
- индивидуальные особенности различных психических процессов.

Основную часть того, что определяет, каким будет характер человека, составляет воспитание. Воспитание может быть таким, которое дают родные и близкие, так и самовоспитание. Самовоспитание может достигаться самыми различными способами, но, пожалуй, самое распространенное и известное – спортивное воспитание. Спортивное воспитание позволяет проявиться многим чертам характера. Но не всегда они могут быть положительными. Не редкий случай, когда спортсмены вместо предписанного им хладнокровия испытывают агрессию: из-за желания победить теряют самоконтроль. Спорт – это инструмент, и им тоже надо уметь пользоваться [2].

Для отдельных видов профессиональной деятельности необходимы определенные качества, есть среди них общие, подходящие для всех сфер – целеустремленность, старательность, умение принимать верные решения, выстраивать правильную стратегию. Развить данные качества помогает процесс физического воспитания, занятия игровыми и индивидуальными видами спорта. При занятиях каким-либо видом физической деятельности, ставятся определенные цели, которые по возможности достигаются, вырабатывается навык работы в коллективе – в команде. В частности, в команде с тренером, что в дальнейшем пригодится после окончания вуза – сотрудничать с руководителем организации, в которую придет работать молодой специалист.

В результате, за несколько лет на подсознательном уровне у специалиста откладываются принципы поведения необходимые в профессиональной жизни. Так как процесс занятий спортом синтезирован с учебой, то складывается целостная картина из личностных и профессиональных умений.

Но для правильного построения любой деятельности нужны условия. Для студенческого спорта таковыми являются: современные оборудованные и безопасные спортивные площадки, квалифицированные тренеры, которые обладают современными методиками подготовки спортсменов, а также возможность перспективы дальнейшего развития. Однако, немало зависит и от настроения и достижения намеченных целей самого студента, от серьезности его намерений, навыков, умений. Это, в определенной мере, зависит и от компетенции тренера, отсюда следует ещё и создание наставником такой атмосферы, которая способствовала бы раскрытию студента и как личности, и как спортсмена. Главную роль в этом процессе играет тренер. Перед тренером спортивной команды стоит задачи создания благоприятного психологического климата в коллективе, управления тренировочными циклами спортсмена [3].

Занятия в спортивных секциях при высших учебных заведениях способствует социализации студента в образовательную среду и формирует целостную компетентную конкурентоспособную личность для дальнейшей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Королев Г.Н. Психологические особенности формирования личности спортсмена в высшем учебном заведении / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2015. - № 4. - С. 95-99.

2. Королев Г.Н. Занятия спортом в вузе – психологическая база личности будущего специалиста/ Г.Н. Королев, М.П. Штейнфельд // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов". – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 85.

3. Королев Г.Н. Психолого-педагогические аспекты управления тренировочным процессом сборных команд в вузе / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI игр в Рио-де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: ПГАФКСиТ, 2015. – С. 156-157.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА

Черкасская М.К., Шевченко О.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье рассматривается воспитательная деятельность как один из основных механизмов формирования личности студента.

Ключевые слова: Физическое воспитание, психолого-педагогическое развитие личности, студент, преподаватель.

Физическое воспитание – это процесс организации физической деятельности, которая направлена на воспитание социально-мобильной личности, способной легко адаптироваться быстро изменяющимся условиям современной общественной жизни. Результатом такого воспитательного процесса должно стать формирование активной, социально-адаптированного индивида.

Психолого-педагогическое взаимодействие – это такой вид деятельности, при котором происходит взаимодействие множества субъектов разных возрастных групп между собой. Подобное взаимодействие наблюдается между субъектами на всех уровнях их отношений, например: преподаватель – студент, руководитель – преподаватель и т.д. В процессе этого взаимодействия субъекты формируют свои ценностные установки, мировоззрение.

Рассматривая физическую культуру как систему межличностных отношений, стоит отметить, что личностные установки субъектов могут влиять на характер их взаимодействия. Это объясняется тем, что любые внутренние установки, прежде всего, базируются на уже имеющимся у индивида опыте, позволяющего ему выработать собственную линию поведения, которая будет применима к определённой ситуации. То есть, это субъективная оценка человеком какой-либо деятельности, основанная на его мироощущении, чувствах и убеждениях. Такая оценка может быть как положительной, так и отрицательной, но

она не упраздняет межличностных отношений как таковых. Она лишь определяет отношения субъектов к ним.

В книге «Психология труда учителя» Петровского А.В. и Марковой А.К. идёт речь о том, что именно педагогическое взаимодействие играет значительную роль в развитии личности ученика. И если сравнивать значение воздействия педагогической деятельности и педагогического взаимодействия в становлении и развитии личности индивида, то последнее оказывает намного более глубокое психологическое влияние на человека, тем самым становясь важнее, чем сам образовательный процесс в сущности своей. На первый план выносятся атмосфера между взаимодействующими субъектами, которая формируется преподавателем и позволяющая наиболее эффективно способствовать развитию личности ученика [1].

Рассматривая педагогическое общение более подробно, можно сказать, что это система, которая позволяет субъектам выполнять свои статусно-ролевые функции и функциональные обязанности, такие как обеспечение комфортного процесса воспитания и обучения. Это так же может рассматриваться как профессиональное общение учеников с преподавателем в течении урока или вне его. Такое общение позволяет создавать в коллективе нужной настрой и определённый психологический микроклимат для учащихся, который на первых порах формирует преподаватель [2].

Центральной задачей любого учебного заведения является воспитание активной личности, способной к самообразованию и саморегуляции. Именно это является результатом выполнения преподавателем своих социально-ролевых функций. Но так как взаимодействие людей между собой не может быть односторонним, то преподаватель так же получает определённые знания от ученика, расширяя, таким образом, свой кругозор и духовно обогащаясь [1].

Самым выгодным для субъектов способом взаимодействия является, так называемый «партнёрский» вид отношений. Этот способ основывается на том, что все участники взаимодействия рассматриваются как отдельные, уникальные личности, которые равны в своих возможностях. Такая позиция позволяет избежать межролевого общения, которое подразумевает наличие определённой иерархии между участниками диалога. Субъекты начинают контактировать друг с другом, не опираясь на свои социальные роли, и устанавливая, таким образом, межличностные контакты с другими участниками. Именно межличностные контакты создают психологически оптимальную основу для развития личности, участвующих во взаимодействии субъектов, а так же совершенствования их поведенческого, эмоционального и познавательного механизмов. Такой результат достигается за счёт благоприятной атмосферы, создаваемой участниками взаимодействия, и способствующей психологической открытости собеседников, что позволяет оказывать более сильное влияние на восприятие субъектов [3].

Таким образом, чтобы диалог тренера и учеников был результативным и способствовал развитию личности воспитанников, обе стороны взаимодействия должны создать определённую психологическую почву, которая позволит им достигнуть максимально эффективного взаимодействия друг с другом.

Процесс формирования личности представляет собой сферу постоянного обмена информацией, которую субъекты получают, находясь в постоянном взаимодействии друг с другом. А преподаватель, в свою очередь, становится главным действующим лицом в системе формирования личности, мировоззрения и поведенческих механизмов молодого поколения.

Хорошим преподавателем для учеников считается тот, который доверяет им и пытается понять их точку зрения, выдвигая на передний план психологическую сторону личности и позволяя им, таким образом, в полной мере раскрыть свой потенциал [4].

Воспитательный процесс в учебных заведениях более целенаправлен, чем в семье. Так как в программе физического воспитания отражаются общественные и государственные потребности, которые позволяют преподавателю ставить более чёткие цели в формировании личности учащихся.

Реализация на практике идей межличностного взаимодействия как процесса психолого-педагогического воспитания возможна лишь в том случае, если процессы обучения, воспитания и развития личности проходят комплексно, без ущерба одной из сфер. Таким образом, формирование социально-активной личности, как результат активного физического воспитания, зависит от успешности и характера психолого-педагогического взаимодействия между тренером и воспитанником, а так же социальных и межличностных отношений сверстников друг с другом.

Библиографический список

1. Маркова А.К. Психология труда учителя: книга для учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
2. Психология: учебник. – М.: Проспект, 1999. – 584 с.
3. Бодалев А.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания / А.А. Бодалев, В.А. Караковский, Л.И. Новикова // Советская педагогика. – 1991. – № 5. – С. 11.
4. Практическая психология образования: учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 1997. – 528 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Чернявская Я.В., Петько Ю.С.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Студенческая молодежь – это реальная движущая сила общественного прогресса. В условиях социальной трансформации современного общества необходимо создавать условия для востребования личностного потенциала молодежи. Цель данной статьи заключается в том, чтобы показать физическую культуру и спорт не только как средство укрепления здоро-

вья студента, но и как важный фактор, существенно влияющий на формирование нравственной и общекультурной сторон жизни человека.

Ключевые слова: спорт, личность, физические качества, психические качества.

Одной из актуальных проблем современного этапа развития общества является создание необходимых условий для формирования такого человека, в котором в гармонии сосуществовали бы моральная чистота, духовное богатство и физическое совершенство.

Спорт, как вид деятельности, дает возможность использования средств самосовершенствования для воспитания людей, для их подготовки к труду. Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов (как относительно простых, на уровне психомоторики, так и наиболее сложных, интеллектуальных, на уровне мышления и воображения) – все это забота о самом человеке, о его работоспособности и здоровье.

Процесс целенаправленных и, что самое главное, регулярных занятий спортом или физической культурой направлен не только на развитие конкретных навыков, умений и физических качеств, но также и на развитие психических качеств личности студентов. При этом деятельность выступает как основное средство физической культуры, а главными элементами деятельности являются физические упражнения.

Занятия физической культурой имеют очень большое воспитательное значение: помогают укрепить дисциплину; повысить чувство ответственности; развить настойчивость, чтобы достигать поставленных целей. Посредством моделирования жизненных ситуаций (в виде физических упражнений, игр и спорта) физическое воспитание формирует психические качества студентов.

На занятиях спортом и физической культурой, в то время как мы постоянно сознательно преодолеваем трудности, закаляется наш характер, воля, уверенность, мы учимся управлять собой, ориентироваться в разных сложных ситуациях, учимся быстро принимать верные решения, понимать, когда рисковать стоит, а когда лучше воздержаться от риска, также у нас появляется способность комфортно чувствовать себя в коллективе [1, с. 116].

Таким образом, хорошо видно, что спорт влияет на формирование человека как всесторонне развитой личности, определяет полезность и результативность деятельности человека, её вклад в общее дело.

Многие люди говорят, что именно спорт подарил им возможность стать полноценной личностью. Благодаря спорту реализуется принцип жизни современного человека «рассчитывать на самого себя». Это значит, что для достижения успеха важно обладать такими личными качествами, как трудолюбие, терпение, инициативность, сила воли, честолюбие. Поэтому, когда мы совершенствуемся в спорте, мы совершенствуемся всесторонне.

В ВУЗах учитывают важность физического воспитания, поэтому большое внимание уделяют разным видам спорта (теннис, футбол, баскетбол, волейбол и другие), занимаясь которыми студенты при желании могут достигать не только высокого спортивного уровня, а также развивать в себе нравственные и волевые качества. Обучающийся тренируется вместе с другими студентами, соревнуется и, можно сказать, получает прекрасный опыт общения, учась понимать других [2, с. 14].

Психологами спорта были определены волевые качества, которые очень нужны спортсменам, чтобы преодолевать препятствия, возникающие в процессе спортивной деятельности. Но эти качества нужны, конечно же, не только спортсмену, а любому человеку, который хочет достичь определенных целей.

Во-первых, это целеустремленность. Целеустремленного человека отличает умение направить свою деятельность в нужное русло, исходя из наиболее главного, важного мотива. Студент развивает это качество, когда занимается спортом, а также использует его и в своей профессиональной подготовке при необходимости планомерных занятий, сосредотачивается на лекции. Таким образом, он идет к цели получить хорошее образование по выбранной им специальности.

Во-вторых, решительность и смелость. И то, и то другое – проявление воли, которое характеризуется своевременными и продуманными действиями, реализацией их на практике, отсутствием страха перед ответственностью за принимаемые решения.

В-третьих, инициативность и самостоятельность. Это проявление воли, которое характеризуется творчеством, устойчивостью перед влиянием других людей и их действий, быстротой мышления в совершаемых действиях, которые направлены на достижение цели. Эти волевые качества, если их развивать уже во время учебы в вузе на занятиях физической культурой, непременно пригодятся в будущем. Многие люди после выпуска начинают работать на ответственных должностях, которые требуют принятия быстрых решений, умения срабатывать с любыми людьми, быть устойчивыми эмоционально и физически. Поэтому использовать занятия физической культурой в вузе только для улучшения физических навыков студентов было бы неправильно.

Чтобы организовать современный учебно-воспитательный процесс, от кафедры физического воспитания потребуются радикальные изменения в структуре работы. Основные изменения должны происходить в организации учебной работы. Приоритет в образовании необходимо перенести на учебный материал, для того, чтобы студенты получали нужные знания, приобретали навыки и умения физического самосовершенствования. Такое усиление образования в учебном процессе будет не только помогать студентам в сдаче контрольных нормативов, но также подготовит их к использованию в повседневной жизни полученных знаний и навыков.

Спорт и физическое воспитание раскрывают потенциальные возможности студента как личности. Поэтому студентам будет вполне целесообразно осваи-

вать оздоровительные системы, различные виды спорта и физические упражнения. А переход от физического воспитания к самообразованию и самосовершенствованию сможет повысить эффективность.

Процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он включал в себя все его формы: учебные занятия, спортивно-массовые мероприятия, занятия в физкультурно-оздоровительных группах и группах спортивного совершенствования. Необходимо также, чтобы роль сферы спортивного досуга возрастала. При этом главной задачей учебного процесса в условиях вуза является ориентация студентов на переход от академических занятий к самостоятельным индивидуальным занятиям. А формирование физически развитой, культурной, образованной, устойчивой к стрессам и жизнеспособной в условиях динамично изменяющейся социальной и природной среды личность является целью воспитательной работы [3, с. 202].

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что спорт и физическая культура являются не просто эффективным средством физического развития студента, сферой проявления социальной активности и общения, но также, они, несомненно, оказывают влияние на деятельность труда, авторитет, структуру ценностных ориентаций и оказывают помощь в воспитании компетентного специалиста, коммуникабельного и целеустремленного человека. Вместе с этим спортивная деятельность связана с другими социальными институтами и явлениями в обществе. Спортивная деятельность может предоставить каждому человеку широкий спектр возможностей для развития, выражения и утверждения собственного «я», для отношения к спортивному действию как творческому процессу, заставляет радоваться победам, огорчаться поражениям, выражать всю гамму человеческих чувств и эмоций, а также вызывает чувство гордости в тот момент, когда человек осознает беспредельность своих потенциальных возможностей.

Библиографический список:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2000. – 259 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
3. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества. – Пермь: ПГТУ, 2008. – 212 с.
4. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. 1973. – С. 173.
5. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке // Теория и практика физического воспитания. 2004. № 2. – С. 38-42.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Мастера психологии, 2002. – 720 с.

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОСЛАБЛЕННЫХ И ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОД ВЛИЯНИЕМ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Шахриев А.Р., Османов Р.О., Османов О.Р.

*Дагестанский государственный университет народного хозяйства,
Дагестанский государственный педагогический университет,
г. Махачкала*

Аннотация. Экономические, экологические преобразования влияют на уровень здоровья детей младшего школьного возраста. В статье особое внимание уделяется на выявление особенностей состояния ослабленных и часто болеющих детей. Для оздоровительного воспитания в младшем школьном возрасте предлагается провести урок здоровья на свежем воздухе, проводя упражнения аэробного характера.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная активность, аэробные упражнения.

По мнению ряда авторов (Платонов В.Н. 1998; Волков В.М., Ромашков А.В. 1998; Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Полянская Н. В. 1998; Новиков А.А, 1999; Ратов В.И. , Подлиппник Ю.Ф. 1999; Тарасенко М.В. 2000; Семенова А.Г., Алиев М.Н., Прохорова М.В, 2001; Сальникова Г.П. 1968; Суханов А.Д. 2002; Панков В.А. 2002; Басельвич В.К. 2002; Османов Р. О, 2009, 2015), правильно сформированные и закрепленные в детстве навыки являются не только залогом дальнейшего спортивного роста и совершенствования, но и оказывают благотворное воздействие на физическую подготовленность, формирование правильной осанки и здоровье детей, подростков, учащейся молодежи.

Трудности, связанные с регистрацией конкретного вклада именно образовательного компонента при оценке результата деятельности по укреплению здоровья и повышению уровня двигательной подготовленности занимающихся. Фактическое отсутствие методик, которые бы позволяли осуществлять измерение (регистрацию) непосредственного влияния интеллектуального компонента предметно и количественно выраженного в показателях физического развития, двигательной подготовленности, улучшения здоровья и др.

Цель исследования – выявить особенности функционального состояния ослабленных и часто болеющих детей младшего школьного возраста.

В исследовании принимали участие дети 6-8 лет младшего школьного возраста – 45 мальчиков и 55 девочек.

В школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируется мотивация и потребности в систематической физической активности. Этот вопрос особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных ко-

ординации. Техники разнообразных физических упражнений. Знания, умения и навыки учащиеся получают на занятиях физической культуры, но основой оздоровительного воспитания младших школьников является урок здоровья.

На уроках здоровья проводился нами в школе один раз в неделю с выходом на природу. Когда проведение занятий на открытом воздухе было невозможно в связи с неблагоприятными погодными условиями, мы организовывали показ депозитов, диафильмов, кассет и чтение литературы.

На уроках здоровья учащиеся получали знания об окружающем мире, человеке, о двигательном режиме, закаливании, правильном питании, режиме дня, личной гигиене, активном и пассивном отдыхе, сне, средствах восстановления организма, самоконтроле за здоровьем. Эти знания сразу же закреплялись практическими действиями. Провидимая физкультурно-воспитательная работа волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость.

Главное, при этом необходимо учесть, что в основу методики и организации физической подготовки школьника должна быть положена концепция здоровья - развития физического потенциала человека выносливость, сила, ловкость, быстрота, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки и использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам. Оздоровительная направленность физического воспитания обеспечивает комплекс взаимосвязанных мероприятий, деятельностью педагогического, медицинского персонала школы, родителей и самих учащихся.

Полученные данные свидетельствуют о том, что ослабленные и часто болеющие дети младшего школьного возраста отличаются низкими значениями показателей, характеризующих емкость и мощность аэробного источника энергообеспечения, резервные возможности которого в значительной степени определяют уровень соматического здоровья человека. Это ставит на повестке дня вопрос об обязательном использовании в занятиях с ослабленными и часто болеющими детьми младшего школьного возраста аэробных физических упражнений.

Известно, что физические упражнения аэробного характера способствуют не только росту работоспособности, аппетита, хороший сон, детей младшего школьного возраста, но так же обеспечивают сдвиг вегетативного равновесия и в сторону преобладания тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы в состоянии покоя и снижения психофизиологической реактивности, улучшения сна, аппетита и поведения. Это дает основание предполагать, что направленное использование физических упражнений может оказать выраженный положительный эффект в отношении функционального состояния лиц, страдающих ослаблением и часто болеющим здоровьем.

В настоящее время все больше осознается, что для того, чтобы избежать болезней и активно укреплять здоровье детей, необходимо обучать их, как это делать. Предполагается, что передавая школьные знания, умения и навыки, мы даем ему возможность выбора и нахождения решений, касающихся здоровья. Знания, умения и навыки учащиеся получают на занятиях физической подго-

товкой, но основой оздоровительного воспитания младших школьников является урок здоровья.

Комплексное применение различных доступных средств, форм и методов физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с использованием ежедневных занятий физической культурой и подвижными играми на открытом воздухе в сочетании с закаливающими процедурами, позволяет более эффективно решить оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания ослабленных и часто болеющих детей школьного возраста.

Физическое состояние младших школьников с ослабленным здоровьем характеризуется сниженными функциональными возможностями мышечной системы, которые носят половые различия, избыточной или недостаточной массой тела, пониженными функциональными возможностями кардио - респираторной системы (глубина дыхания и большая напряженность в работе сердечно-сосудистой системы в покое и после физической нагрузки).

Физическая нагрузка, направленная на коррекцию и профилактику здоровья ослабленных (совместно психологическими методиками), способствует повышению вегетативных показателей и общей выносливости, улучшению физического развития и функционального состояния детей.

Библиографический список

1. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников, Просвещение, 1968.
2. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся /. В.И. Харитонов, М.В. Бажанова, А.П. Исаев, Н.З. Мишаров, С.И. Кубицкий. – Челябинск, 1999. С. 10-15, 17-23, 26-30, 41-46, 116-129.
3. Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, умений и навыков) / Мишаров А.З., Камалетдинов В.Г., Харитонов В.И., Кубицкий С.И. – Челябинск, 1999. С. 46-49, 69-78.
4. Османов Р.О., Мусаева З.Г., Курбиева М.В. Влияние гигиенических, экологических, социально-экономических, методико-биологических, климатографических факторов на антропометрическое развитие детей // Материалы XII Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2009. С. 112-117.
5. Абдурахманов Г. М., Гасангаджиева П. И. эколого-географическая, социально-экологическая обусловленность и прогноз заболеваемости злокачественными новообразованиями населения Районов Республики Дагестан. – Махачкала: Алеф, 2008. 112 с.
6. Османов Р.О. Мусаева З.Г. Влияние гигиенических, экологических, социально-экономических, медико-биологических, климатогеографических факторов на антропометрическое развитие детей // Материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2013. С.112-117.
7. Османов Р.О. Мусаева З.Г. Влияние различных экологических факторов на здоровье детей и подростков в условиях Республики Дагестан // Материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2013. С. 124-127.

8. Османов Р.О. Мусаева З.Г, Шахриев А.Р., Алиев М. Н. Последствия антропогенного влияния на воздушный бассейн Республики Дагестан // Материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2013. С. 136-141.

ПРАВОВОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ФАКУЛЬТЕТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Шахриев А.Р., Османов О.Р., Рустамов А.Ю.

*Дагестанский государственный университет народного хозяйства,
Дагестанский государственный педагогический университет,
г. Махачкала*

Аннотация. Правовая подготовка специалиста физической культуры обеспечивает соблюдение законодательства принимать решение и совершать иные юридические действия в соответствии с законом, анализировать законодательство и практику его применения, ориентироваться в специальной юридической литературе при выполнении профессиональной деятельности. Специалисту физической культуры необходимо повысить общий кругозор, приобрести сведения о возможностях защиты прав работников, научиться составлять различные нормативно-правовые документы, относящиеся к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: правовая подготовка, правовое воспитание, правовое регулирование, формирование правовой компетентности.

В последнее время статус физической культуры и спорта в корне изменился, так как представляет особо значимое социальное явление, которое формирует здоровый образ жизни людей, а также престижа государства. Наша страна – это демократическое государство, которая заинтересовано соблюдать правовые интересы людей, занятых физической культурой и спортом начиная от школьной скамьи до управления коллективом, но при этом должны пройти специальную правовую подготовку.

Правовая подготовка выпускников высшего профессионального образования должна внедрять необходимые знания по правовому воспитанию; знать различные нормативные акты, регулирующие правовые отношения в физкультурно-спортивной отрасли, изучать деятельность международного спортивного движения, принимать решения по проблемам практической его реализации.

Актуально значение физической культуры и спорта как человеческой ценности, для укрепления здоровья, поэтому перед современным учителем стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся, привить интерес к занятиям, растить психически и физически крепкими молодое поколения.

Для удовлетворения запросов граждан по подготовке специалистов физической культуры в стране созданы многочисленные организации, структуры,

объединения, общества, федерации, клубы, кружки. Построены многочисленные спортивные сооружения, выпускается спортивная одежда, инвентарь, оборудование. Для наибольшей комфортности и безопасности занятий, соревнований привлекаются многочисленные дизайнеры, психологи, врачи, юристы, педагоги. Во многих высших и средних учебных заведениях готовятся специалисты по физической культуре и спорту. Таким образом, в мире в целом, и в нашей стране в частности, созданы многофункциональные социально-экономические институты по эффективному использованию материальных средств отрасли «Физической культуры и спорта», которые нуждаются, как и всякие другие сферы деятельности людей, в нормативно-правовом регулировании и обеспечении [5].

Целью работы является приобретение студентами физкультурного факультета обязательного минимума знаний по правовым основам физической культуры и спорта, который закреплен Федеральным государственным образовательным стандартом.

На сегодняшний день наука пока не предложила цельной концепции правового воспитания студенческой молодежи, поэтому нужно помочь в дальнейшем специалисту физической культуры достигнуть правовой воспитанности и участие в правоотношениях с профессиональной деятельности.

Целью правового воспитания студентов физкультурного факультета является изучения правовых и общественных отношений на основе преподавания предмета «Правовые основы физической культуры и спорта». Получение знаний правового минимума по физической культуре и спорту складывается из следующих документов, как на международном уровне, конвенции против применения допинга ETS № 135, так и федерального уровня Конституции РФ, Закона «Об образовании», федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Еще более упрощенные на региональном уровне: «Положения о детском юношеском спорте» и применении на практике в качестве специалиста физической культуры и спорта [4].

Проблему формирования правовой компетентности в профессиональной подготовки специалиста физической культуры происходит в процессе освоения учебной дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта». Этот курс является составной частью в федеральном компоненте цикла общепрофессиональных дисциплин федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования второго поколения и является специализированным направлением общеправовой подготовкой студентов. Этот учебный предмет обеспечивает формирование системной готовности выпускника к профессиональной деятельности по направлению подготовки 44.03.01 (050100 62) «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура», квалификация «бакалавр», и выделены 72 часа на изучение данного курса по учебному плану [2].

Анализ содержания научных исследований по вопросам использования правовой информации, формирования правовой культуры, правосознания и правовой компетентности стал основой нашей проблемы в процессе обучения правовому воспитанию специалистов по физической культуре [2, 4].

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- готовностью использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности – ОК 13,

- способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности – ОК 4,

- готовностью к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами – ПК 6

1. Должен знать:

- основы законодательного регулирования будущей профессиональной деятельности, правовые и этические нормы в сфере профессиональной деятельности.

2. Должен уметь:

- составлять нормативно-правовые документы, относящиеся к будущей профессиональной деятельности.

3. Должен владеть:

- навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной форме, а также оформления результатов работы, применять полученные знания на практике.

Ведущими принципами и методами в осуществлении системы правового воспитания в процессе являются принципы гуманизма и законности. Принцип гуманизма предполагает признание человека высшей ценностью, защиту его достоинств и гражданских прав, создание условий свободного и всестороннего проявления способностей личности. Принцип законности предполагает строгое исполнение законов и основных правовых актов всеми государственными органами, должностными лицами, общественными организациями и гражданами. Назначение правового воспитания состоит в том, чтобы служить осуществлению политики государства в области физической культуры и спорта [4].

Мы предлагаем реализацию указанных компетенций путем через образовательные процессы высшего профессионального образования дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта», с применением эффективных методов педагогической системы по формированию правовой компетентности у студентов физкультурного факультета, которая подтверждается результатами проведенного педагогического эксперимента [6].

Осуществление правового воспитания и развитие правовой культуры является составной частью профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Наши исследования направлены на реализацию правовой подготовки специалистов физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. Выпускники Дагестанского государственного педагогического университета факультета физической культуры в г. Дербенте реализуют правовые знания в профессиональной деятельности образовательных учреждениях Южного Дагестана.

На основании педагогического эксперимента выпускники факультета ежегодно трудоустраиваются в среднем 15-20 % на профессиональную дея-

тельность по специальности, а остальные по другим направлениям устраиваются в организации и учреждения. Методом анкетирования нами проведены определенные исследования респондентов. Нами выявлена причина низкого процента выпускников, работающих по специальности, причиной тому является низкая заработная плата для молодых специалистов, отсутствие материальной базы образовательного учреждения, отсутствие мотивов профессионального роста работников, слабая подготовка выпускника по правовым знаниям.

Из опрошенных 25 респондентов, работающих в образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, указали на отсутствие необходимости в профессиональной деятельности знаний по правовым основам. Результаты опроса специалистов физической культуры и спорта показали следующие результаты:

- 75 % признали неудовлетворительность размера заработной платы молодых специалистов;
- 23 % опрошенных респондентов выдвинули проблему отсутствия материально-технической обеспеченности образовательного учреждения;
- 2 % опрошенных хотели бы видеть в составе руководства учреждения талантливых и грамотных людей.

Анализ результатов исследования дает возможность сделать общие выводы о возможности обсуждения правовых знаний в профессиональной подготовке специалиста физической культуры и спорта. В данной работе нами была предпринята попытка изучения проблемы реализации правовых знаний молодыми специалистами в практической профессиональной деятельности.

Наши исследования по правовому статусу в профессиональной подготовке специалиста в указанных проблемах правовых знаний не требуются, а только приходится опираться на Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В демократическом государстве необходимо обратить внимание на нужды специалистов в осуществлении ими профессиональной деятельности, и тогда приток молодых специалистов увеличится.

Формирование специалиста готовности к правовому видению, следованию нормам права, наличие профессиональных правовых привычек и навыков, которые находят свое применение и в профессиональной и повседневной, бытовой жизни. В данном случае в специалисте мы видим неудовлетворенность результатом своей педагогической деятельности и отсутствие правовых нормативных актов.

Библиографический список

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29 апреля 1999 г. №80-ФЗ "Собрание законодательства РФ" РФ, 1999, № 18, ст. 2206.
2. Основная образовательная программа высшего профессионального образования ДГПУ. – Махачкала, 2014.

3. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: Учебник для студентов вузов / Под ред. проф. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2005. – 671 с.
4. Москалева Л.И. Формирование правовой культуры у студентов физкультурного вуза: дисс. ... канд. наук. – М., 2006.
5. Путалова И.Б. Правовые основы физической культуры и спорта: Учебник. – Омск: СибГАФК, 1999.
6. Уловистова Н.В. Трудовые отношения в профессиональном спорте: комментарии юриста. – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Южакова И.О., Колланг Е.Р.

*Лесосибирский педагогический институт филиал
Сибирского Федерального Университета,
г. Лесосибирск*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о необходимости системного использования физических упражнений в режиме рабочего дня студента. Молодым людям в период обучения необходимо обладать рядом физических умений и определенных возможностей для напряжённого учебного труда.

Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, студент, физические упражнения, здоровый образ жизни.

Начиная с XX века многие исследователи стали интересоваться изучением влияния физической культуры на человеческий организм. Наиболее интересной сферой изучения становятся исследования, изучающие влияние физической активности на ход психических процессов.

Выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт придавал большое значение двигательной активности. Он рассматривал ее как деятельность и фактор развития человека. Ученый считал, что одностороннее образование не способно создавать условия для развития цельного человека, поэтому умственное и физическое обучение должно быть связано и неразделимо [3, с. 266].

Неразрывная связь физической и умственной активности должна иметь свое место в обыденной жизни человека. Имея многовековой опыт физического воспитания человека, использование его как способа повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, положительного влияния на интеллектуальную деятельность человека, формирования здоровой, способной к труду личности, сегодня это знание пренебрегается новым сложившимся стилем поведения. На сегодняшний день значимость физической культуры резко уменьшается в связи облегчением жизни и труда людей, перемещения «цен-

тра тяжести» на более значимую деятельность. Современное общество признает важной ту сферу деятельности, в которой требуется высокая концентрация внимания, высокой интеллектуальной активности и огромных временных затрат. Образ жизни человека XXI века – это «бесконечный неподвижный мозговой штурм». В такого рода ловушку или группу риска попадают работники интеллектуальной сферы, обучающиеся, и наиболее уязвимой группой становятся студенты. У многих студентов физическая активность и подготовленность находится на низком уровне [5].

Исследования, проведенные А. Бине, В. Анри, Ф.К. Телятник показывают неоднозначность влияния физических упражнений на память, мышление, внимание. В некоторых случаях исследователи обнаружили положительное влияние, в других отрицательное. В свою очередь В.М. Бехтерев признавал, что умеренные движения отражаются благоприятно на умственной деятельности и отмечал неблагоприятное воздействие на организм утомительных движений [1, с. 22].

Интенсивные психоэмоциональные нагрузки, при усвоении учебного материала утомляют организм, способствуют уменьшению уровня его адаптивных резервов, нарушению регулятивной функции головного мозга, снижению работоспособности и психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, ломки стереотипов. Проявляется это в ухудшении состояния здоровья студентов, негативно отражается на эффективности процесса обучения в высшем учебном заведении: замедление скорости переработки информации, ухудшение памяти, внимания, приобретения профессиональных навыков. Фактическая академическая нагрузка студентов, несет в себе многие черты трудовой деятельности. Молодым людям в период обучения необходимо обладать рядом физических умений и определенных возможностей для напряжённого учебного труда [6, с. 76].

Кроме того последствия утомления ликвидируются быстрее, в том случае когда человек после активной умственной работы отдыхает не пассивно, а в режиме «активного отдыха», в результате вовлечения в работу мышц, не принимавших активного участия в основной работе, а так же их расслабления при физическом утомлении. [2, с. 89].

Повышение физической активности способствует формированию здорового образа жизни путем приобретения важных двигательных умений, укреплению здоровья и совершенствованию его физических и психических способностей, а так же обеспечивает полноценный отдых всего организма; содействует всестороннему развитию человека, подготавливает его к социально значимым видам деятельности (трудовой, умственной и другим видам деятельности) [2, с. 27].

Так комплексные занятия физической культурой, с соблюдением особенностей влияния физических нагрузок благоприятно влияют на психические процессы, способствуют укреплению здоровья, улучшают физическое развитие и работоспособность организма путем рационализации деятельности, следующей за физическими нагрузками [1, с. 25].

Самооценка здоровья и самоконтроль, прививают студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью (одновременно являясь его показателем), к физическим занятиям, позволяют оценить физический уровень подготовленности и способности к выполнению тех или иных физических упражнений [4, с. 102].

Такие аспекты как информированность и грамотность в сфере физической культуры является важным компонентом культуры самосохранения здоровья человека.

Н.В. Решетников и Ю.Л. Кислицын отмечают, что наблюдение за своим самочувствием, как важным показателем влияния физических упражнений, а так же спортивными результатами, позволяет оценить правильность применения средств и методов, как тренировочных нагрузок, так и самостоятельных занятий. Важно отметить что, для студентов специальной медицинской группы самоконтроль особо важен, так как он включает в себя некоторые особенности организма в процессе двигательного режима и питания.

Авторы приводят некоторые советы для занимающихся самостоятельно. Здоровье начинается с самого простого – с ежедневной утренней гимнастики (зарядки). Продолжительность занятия составляет 15-20 минут. Зарядка поможет приобрести бодрость духа, увеличить силу мышц и гибкость тела.

Важнейшим пунктом самоконтроля является наблюдение за спортивными результатами. Данный способ самоконтроля позволяет оценить правильность применения средств и методов занятий, определить интенсивность и эффективность тренировочных нагрузок [4, с. 102].

Исследования Г.Д. Горбунова показали неодинаковое влияние физических нагрузок на различные психологические процессы. Наибольший положительный эффект от физических нагрузок наблюдается у испытуемых с высоким уровнем построения психических процессов. Исследователь пришел к выводу: физическая нагрузка является естественным стимулятором творческой активности. Исходя из этого, в связи с особенностями влияния физических нагрузок на психические процессы целесообразно привести практические рекомендации для рационализации деятельности, следующей за физическими нагрузками:

1. Поскольку кратковременные физические нагрузки дают положительный психогигиенический эффект, их целесообразно применять в режиме учебного и трудового дня.

2. После непривычных физических нагрузок полного восстановления сниженных показателей психических процессов за трехчасовой промежуток времени не происходит. Это дает основание считать, что включение в расписание занятий в середине учебного дня урока физической культуры с высокими и непривычными физическими нагрузками предопределяет снижение психической деятельности и умственной работоспособности на последующих теоретических занятиях. В связи с этим нагрузка на уроках физкультуры с психогигиенической точки зрения должна быть достаточно привычной, оптимальной. Если же занятия сопровождаются непривычными физическими нагрузками, их целесообразно назначать на последние часы учебного дня и рекомендовать после них отдых для скорейшего восстановления психических функций.

3. Наиболее ранимой психической функцией оказалась мнемическая. Память существенно ухудшается не только после непривычных нагрузок, но и после нагрузок, процесс адаптации к которым был близок к завершению. Причем в этом случае все остальные психические процессы претерпевают существенное улучшение. Отсюда рекомендация – в период последействия нагрузок, процесс адаптации к которым не завершен, деятельность с преимущественным участием памяти (например, изучение иностранного языка) будет нерациональной. В то же время деятельность, требующая глубокого осмысливания учебного материала либо активного участия логических и мыслительных процессов в ходе выполнения работы, будет проходить на уровне значительно более высоком, чем до физической нагрузки.

4. В психогигиеническом плане утренние тренировочные занятия (примерно через 1 ч после сна до завтрака) являются нежелательными. Подчеркиваем – тренировочные занятия. Однако если они все же проводятся, то после них, перед учебным процессом, требуется кратковременный отдых (например, короткий сеанс релаксации или аутогенной тренировки).

При этом следует помнить, что утренняя разминка с оптимальной физической нагрузкой оказывает на психическую сферу положительное воздействие.

5. Дневные и вечерние тренировочные занятия, сопровождаемые привычными нагрузками, способствуют повышению продуктивности психической деятельности (причем при многолетних занятиях эти нагрузки могут быть высокими). Но поскольку мнемические процессы фактически не изменяются, а остальные психические процессы претерпевают значительное улучшение, в период последействия тренировочных нагрузок наименее рациональной будет деятельность, направленная на запоминание, особенно механическое, какого-либо материала.

6. После двухчасовой прогулки на свежем воздухе к выполнению домашних заданий следует приступать не сразу после прогулки, а спустя час-полтора после нее, когда показатели внимания и мышления существенно улучшаются [1, с. 25].

В дни проведения занятий по физической культуре у студентов наблюдается высокий уровень показателей внимания и сосредоточенности, умственной работоспособности. Для обеспечения плодотворных учебных занятий в течение шестичасового дня большинству студентов необходимы дополнительные физические нагрузки [6, с. 75].

Целенаправленные, регулярные физические нагрузки способны укрепить здоровье, улучшить функционирование целого организма и отдельных его структур. Студентам для обеспечения наибольшей активности в учебной деятельности, управления собственной познавательной деятельностью, обеспечении комфортного усвоения учебного материала, систематизации полученных знаний, а так же продуктивной общественной деятельности необходимо формировать культуру здорового образа жизни, путем организации собственной физической активности.

Библиографический список

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.
3. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А.А. Оплетин, З.М. Кузнецова // Мир психологии. – 2014. – № 4. – С. 246–271
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2000. – 152 с.
5. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/search#ixzz4cjxVfeFV>.
6. Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова и др. // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 1(05). – С. 74-77.

СЕКЦИЯ 3
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ
РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ
В СРАВНИТЕЛЬНОМ АНАЛИЗЕ С ФИНЛЯНДИЕЙ

Васильев А.С., Карнова Н.В., Шмелева С.В.
Российский государственный социальный университет,
г. Москва

Аннотация. Проведен сравнительный анализ перспектив развития туризма в республике Карелия и в Финляндии по следующим показателям: степень развитости транспортной инфраструктуры и коммуникационных сетей, сервис обслуживания в гостиницах и местах отдыха, уровень развития инфраструктуры размещения туристов, комфортабельность и стоимость бронирования гостиничных номеров, экологическая культура населения, удобство проведения финансовых операций.

Ключевые слова: внутренние ресурсы, климатические условия, спрос, транспорт, туристский потенциал.

В настоящее время в России наблюдается значительный спад спроса на туристические путевки в другие страны. Прежде всего, это связано с обострением политических и экономических отношений между Россией и странами наиболее популярными среди граждан России в сфере туризма. В связи этим сложилась благоприятная обстановка для развития внутрироссийского туризма.

Причем, нужно отметить, что для туризма в России, помимо известных городов и регионов, таких как Москва, Санкт-Петербург, Сочи, Байкал, Кавказ, существует немало богатых природными красотами, культурными памятниками и интересной историей мест, которые, несмотря на все эти достопримечательности, не пользуются должной популярностью у туристов. Одним из таких регионов является республика Карелия.

Целью данной статьи является оценка туристического потенциала республики Карелия в сравнении с Финляндией и анализ путей ее дальнейшего развития.

Карелия расположена на северо-западе европейской части России. На севере граничит с Мурманской областью, на юге и юго-востоке – с Ленинградской и Вологодской областями, на востоке – с Архангельской областью, на западе – с Финляндией [3]. Именно соседство с Финляндией составляет основную конкуренцию в сфере туризма для республики Карелия.

По данным статистики за 2014 год общее число туристов, посетивших Финляндию, составило 19,8 млн. человек, из них 1,3 млн. человек были тури-

стами из России [4]. Общее число туристов посетивших Карелию за этот же год, по данным из **отчета Государственного комитета по туризму** составило 2 млн. человек [1]. Так почему количество туристов, в том числе и из России, посетивших Финляндию превышает количество туристов, посетивших Карелию? Если сравнивать Карелию и Финляндию по таким показателям как климатические условия, температурные показатели, наличие культурно-исторических и природных памятников то особой разницы мы не увидим. Все вышеуказанные особенности, как Финляндии, так и Карелии, создают на этих территориях хорошие перспективы для существования и развития различных видов туризма: культурно-познавательного, природного, экологического, спортивного, водного, сельского. При этом для русских туристов посетить Карелию будет намного проще, чем Финляндию, т.к. не нужно оформлять никаких документов для пересечения границы, изучать чужой язык, осуществлять размен денег и многое другое.

Так чем же Финляндия так привлекает туристов и чего именно не хватает республике Карелия, чтобы переманить их к себе?

Большому количеству туристов со всех стран мира, Финляндия обязана ряду факторов. Перечислим некоторые из них. 1. В рамках европейской интеграции в 2002 году Финляндия отказалась от собственной национальной валюты в пользу евро. 2. В Финляндии превосходная система общественного транспорта, лишь немногие места находятся вне зоны ее досягаемости. До населенных пунктов, которые не охватывает сеть железных дорог, как правило, можно добраться на автобусе. Автобусы комфортабельные, и билет обойдется дешевле, чем на поезд. 3. Территория Финляндии практически полностью покрывается мобильными сетями стандарта GSM 900/1800. Во многих местах есть доступ в Интернет. К беспроводной сети Wi-Fi можно подключиться в отеле, кафе, аэропорту. 4. Стандарты финских гостиниц очень высоки. В стране существует несколько гостиничных сетей, международные сети представлены в крупных городах. Персонал отелей обязательно владеет английским [6, с. 216]. 5. Кроме того, у населения Финляндии высокоразвита экологическая культура, городская среда также содержится в идеальной чистоте.

Теперь посмотрим, какие козыри есть в рукаве у республики Карелия, чем она может привлечь туристов?

В плане развитости транспортной инфраструктуры нужно отметить, что транспортный комплекс Карелии представлен всеми видами транспорта. При этом аэропорт есть только в Петрозаводске и обслуживаются только внутренние рейсы. Карелию пересекают две железнодорожные ветки. Что касается автомобильных дорог, то с юга на север Карелию пересекает федеральная магистраль М18, эту дорогу пока трудно назвать скоростным шоссе - на ней встречаются и выбоины, и заплатки. С запада на восток по Карелии можно проехать по трассе международного туристского маршрута, которую принято называть «Голубой дорогой». Водный вокзал есть только в Петрозаводске - с него отправляются экскурсионные катера на о. Кижы, а также рейсовые катера. В остальных городах и поселках есть только причалы.

Сотовая связь в Карелии работает в основном в местах, наиболее посещаемых туристами. Интернет-сети в Карелии развиты слабо [2, с. 82]. Немало проблем возникнет у туристов из других стран с проведением финансовых операций. Связано это, прежде всего, с тем, что в Республике Карелия банки находятся лишь в крупных городах, а в гостиницах, домах отдыха такие услуги не оказывают.

Таким образом, Карелию может посетить далеко не каждый. Гражданам из других стран это будет сделать проблематично из-за отсутствия прямых воздушных и морских рейсов в республику. А граждане России столкнутся с проблемами некачественных дорог и вынужденной пересадкой с одного поезда на другой во время пути по железным дорогам, пытаясь добраться до городов, стоящих в стороне от основных железнодорожных маршрутов.

Отметим, что снижению количества туристов из других стран в Карелию способствует и то, что для въезда на территорию Российской Федерации гражданам большинства государств требуется заблаговременное получение визы.

Помимо этого, жители республики, а по большей части, так называемые «дикие туристы» не особо заботятся о природе региона, в том числе и состоянии окружающей среды. Нередко следы пребывания таких туристов можно обнаружить по оставленным после них горам мусора.

И наконец, посмотрим, как обстоят дела в республике с развитостью туристической инфраструктуры.

По данным Росстата за период с 2010 по 2014 года число туристических фирм в регионе возросло с 43 до 102, при этом число туристов, обслуженных, данными фирмами так же возросло за данный период почти в два раза и составило 79 тысячи 720 человек на конец 2014 года [5]. По вышеуказанным данным видно, что в целом, в регионе, за указанный период количество турфирм и число туристов, обслуженных ими, увеличилось.

По данным статистики видно, что в какой-то мере, количество мест, где можно отдохнуть в Карелии возросло в основном за счет роста числа гостиниц и баз отдыха, но при этом стоит отметить, что количество санаториев-профилакториев резко сократилось.

Так же развитию туризма в республике мешает тот факт, что большинство начинающих предпринимателей, которые хотели бы развиваться в гостиничном и туристическом бизнесе сталкиваются с проблемами бюрократии и отсутствием поддержки со стороны местных властей.

Зная обо всех факторах, препятствующих развитию туристической сферы в республике Карелия, но, не имея возможности реально улучшить сложившуюся ситуацию, местная власть пытается изменить положение к лучшему путем разработки и принятия различных программ и других нормативных документов касающихся туристической сферы, с целью привлечения дополнительного финансирования со стороны инвесторов. Одним из ярких примеров такого документа, является разработка и принятие программы Республики Карелия под названием «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики Республики Карелия» на

2014–2020 годы. По данным этой программы существуют барьеры, препятствующие формированию конкурентоспособного туристского комплекса, среди которых: высокие издержки на строительство туристских объектов на удаленных от производственного каркаса республики территориях вследствие отсутствия инженерно-технической инфраструктуры; диспропорция в территориальном распределении туристской активности, приводящая к обострению конкуренции на ограниченном числе объектов и недоступности для туристов большей части перспективных для туристского освоения территориях; недостаточная межведомственная координация в вопросах развития туризма и смежных отраслей; сложные и длительные процедуры получения в аренду земель лесного фонда для осуществления туристско-рекреационной деятельности; значительная доля (более 70 процентов) неорганизованных туристов в общем потоке посетителей республики.

Одной из целей данной программы является совершенствование условий для развития туризма в Республике Карелия. При этом для достижения указанной цели местные власти, согласно данной программе готовы потратить 29 млн. 456 тыс. рублей.

Для достижения указанной цели необходимо будет решить следующие задачи: содействие в привлечении отечественных и иностранных инвестиций в инфраструктуру туризма и гостиничного бизнеса; повышение степени использования туристского потенциала, сглаживание неравномерности в распределении туристской активности на территории республики; повышение роли организованного туризма в структуре туристской активности на территории республики; вовлечение населения республики в туристскую деятельность.

Будем надеяться, что реализация данной программы и других нормативных документов, приведет к решению существующих проблем в туристической сфере Республики Карелия и в целом улучшит ситуацию, что в свою очередь приведет к росту потока числа туристов в данный регион не только из нашей страны, но и из других государств. И, возможно, в ближайшее время Республика Карелия станет так же востребована у туристов, как и Финляндия.

Библиографический список

1. В 2014 году Карелию посетили около 2 миллионов человек [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gov.karelia.ru/gov/News/2015/03/0317_26.html
2. Карелия (Путеводитель) / Е.Р. Стамбулян. - М.: Вокруг света, 2009. - 160 с.
3. Республика Карелия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rgo.karelia.ru>.
4. Туризм в Финляндии – ключевые факты и цифры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.visitfinland.com/about-us/tourism-finland/>.
5. Туристические фирмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://krl.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/krl/resources/448fea804237742699abdd2d59c15b71/71031.pdf.
6. Финляндия, Скандинавия, Прибалтика, коллектив. Издательство Nevatravel, 2010. – 417 с.

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Горбунова Я.Е., Карелина В.И.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Одним из средств организации свободного времени населения выступает спортивно-оздоровительный туризм, развитие которого осуществляется различными объединенными сообществами, организациями, государственными союзами и обществами на добровольных основах. Спортивно-оздоровительный туризм – это не только самостоятельная, но и социально-ориентированная сфера, отражающая образ жизни большей части общества. Туризм эффективен в качестве средства духовного и физического воспитания личности, а также бережного отношения к природе. Его считают наиболее демократичным видом отдыха, специфической формой которого является свободный выбор формы собственной активности всех социально-демографических групп населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физические упражнения, спорт, туризм.

Спортивный туризм – вид спорта, которым занимаются в свободное время. Как организация походов, так и сама деятельность движения требуют активного участия. Приверженцы туризма не только самостоятельно разрабатывают маршруты, но определяют состав группы, снаряжение.

50 лет спортивно-оздоровительный туризм является частью спортивной классификации и продолжает традиции российских землепроходцев. Туризм – наиболее гармоничный вид, который включает спортивно-оздоровительная деятельность человека.

Туризм есть «совокупность отношений и явлений, которые возникают во время перемещения и пребывания людей в местах, отличных от их постоянного места проживания и работы» [1, с. 8] .

В настоящее время в России центральным общественным туристским органом самодеятельного туризма является Туристско-спортивный союз России (ТССР), основными задачами которого выступают:

- 1) объединение различных туристских движений, цель которых максимальное удовлетворение физических и духовных потребностей человека при помощи активного туризма;
- 2) формирование посредством туристского движения бережного отношения к природе, экологии в области охраны и восстановления, истории и культуры народов, патриотизма и миротворчества;
- 3) оказание членам ТССР организационно-технической, информационной, социальной и правовой помощи, защита их интересов в государственных, общественных и других организациях;

4) создание нормальных условий для развития всех видов и типов деятельности туризма, их базой служит массовый оздоровительный и спортивный туризм как социально значимое общественное движение.

Туризм в представлении большинства людей связан с отдыхом, новыми впечатлениями, удовольствием. Он прочно вошел в жизнь человека с его естественным стремлением открыть и познать неизведанные края, памятники природы, истории и культуры, обычаи и традиции разных народов.

Понятие спортивно-оздоровительного туризма реализует приоритетные направления в области общественно-государственной поддержки, которая необходима для осуществления ряда мер, направленных на возрождение в Российской Федерации инфраструктурного туризма и туристского движения социальной направленности.

Общественное движение, не имеющее аналогов на практике – это спортивно-оздоровительный туризм. На современном этапе анализируются такие его аспекты:

1) правовые, которые касаются государственного и саморегулирующегося туристского рынка, защиты прав в плане интеллектуальной собственности в туристической деятельности и регулирование размещения как одного из основных компонентов туристского продукта;

2) туристские формальности при организации въездного туризма в России;

3) необходимость формирования и законодательного закрепления социального туризма как механизма поддержки населения, с одной стороны и материальной базы, исторических и природных ресурсов туризма, с другой стороны;

4) вопросы поддержки малых исторических городов и населенных пунктов, их роли в развитии внутреннего и въездного туризма;

5) актуальные вопросы ценообразования в туризме;

6) источники инновационных возможностей для развития предприятий туристской индустрии в России.

Как показала практика, только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства [2, с. 4].

Существует ряд факторов, оказывающих влияние на туристские мотивы, которые необходимо учитывать при изучении спроса на турпродукт и при формировании программ обслуживания.

Построение перспективных шагов туристско-спортивного туризма должно базироваться на принципах:

а) соответствия той значимости, которая соответствовала бы обеспечению быстрого развития;

б) разделенного подхода к организации условий для развития спортивного туризма (особое внимание при этом уделяется массовым туристским мероприятиям для детей и молодежи, активно использующим природную среду);

с) объединения действий органов направленных на разработку и воплощение в жизнь программ развития спортивного туризма;

д) использования возможностей туризма в области решения общественно-полезных задач по реализации целей туристского движения;

- e) тех фактов, которые учитывают взаимосвязь туризма с повышенным уровнем риска;
- f) многообразия поставленных целей по продвижению туристической деятельности, эффективности сочетания государственных, общественных и частных интересов, способствующих продвижению данной отрасли;
- g) максимального охвата потенциальных любителей спортивного туризма, путешественников;
- h) опоры на использование научно-исследовательского потенциала и разработок по продвижению спортивного туризма.

Виды туризма выделяются по характеру туристского маршрута:

- пешеходный;
- лыжный;
- горный;
- водный;
- велосипедный;
- авто-мото;
- спелео;
- парусный;
- конный;
- комбинированный.

Каждый вид туризма из-за специфики условий и способов передвижения развивает в большей мере определенные присущие ему качества и функции. Таким образом, можно определить общие для всех видов туризма закономерности. Исследования показали значительное повышение уровня таких качеств, как общая и специальная выносливость, сила, закалка в результате многодневных туристских путешествий [3, с. 7].

Если рассматривать спортивно-оздоровительный туризм с точки зрения приоритетной сферы государственной поддержки, то можно сказать, что он охватывает туризм для людей с ограниченными жизненными возможностями, сирот, семей с минимальным финансовым достатком, а также детско-юношеский и молодежный (студенческий).

Спортивный туризм преследует цели: познавательную, учебную, исследовательскую, экологическую.

Реализация спортивно-оздоровительного туризма на практике происходит благодаря соревнованиям, спортивным походам или путешествиям, слетам, экспедициям.

Развитие туристической индустрии ограничивают следующие аспекты:

- 1) отсутствие поддержки туристских объединений со стороны государства, слабая материальная обеспеченность баз туризма;
- 2) сокращение видов активного отдыха в рекреационных зонах;
- 3) прогресс процессов, неизбежно ведущих к развалу оздоровительных мероприятий, существующих на протяжении 90 лет.

Таким образом, развитие туризма особенно важно, потому что данная отрасль – благоприятная оздоровительная среда, способная развиваться без значительных бюджетных вложений. Следует заметить, что туристическая индустрия во многом способствует стимулированию развития хозяйственных (например, строи-

тельства, торговли, сельского хозяйства, производства товаров народного потребления, связи).

В заключение хотелось бы обратить внимание, что туризм еще очень далек от совершенства, но он находится на стадии развития. Спортивно-оздоровительные мероприятия могут стать более цивилизованными и приближенными к идеалу благодаря их организаторам, которые будут акцентировать внимание не на собственной выгоде и корыстной политике взаимодействия, а на качестве предоставляемых услуг. На самом деле туризм имеет огромный потенциал развития, для этого ему лишь необходима поддержка государства.

Библиографический список

1. Александрова А.Ю. Международный туризм. - М., 2002. - 470 с.
2. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
3. Шаповал Г.Ф. История туризма. - Минск, 1999. - 303 с.

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА НА ДОНУ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Ларионова Н.В.

МБУ ДО г. Ростова-на-Дону

«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»

Аннотация. Для обеспечения массовой доступности учащихся образовательных учреждений и молодежи города Ростова-на-Дону и области к занятиям спортивным туризмом, был разработан проект, предусматривающий построение учебно-тренировочного полигона с широким спектром использования.

Ключевые слова: спортивный туризм, сдача норм ГТО по туризму, учебно-тренировочный полигон.

Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, то есть совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного продвижения по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа [1]. Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм не является сферой услуг, не нацелен на получение прибыли, зато дает наибольшие возможности в физическом и нравственном развитии личности. Не удивительно, что наибольшее развитие основы спортивно-оздоровительного туризма получили в сфере дополнительного образования, в частности в детско-юношеском туризме.

Дополнительное образование обладает особым потенциалом для всестороннего развития личности. Оно создает личностнообразующую культурную среду, которая дает возможность апробирования учащимися многообразных видов деятельности наряду с основной учебной деятельностью.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, одной из характеристик конкурентного преимущества дополнительного образова-

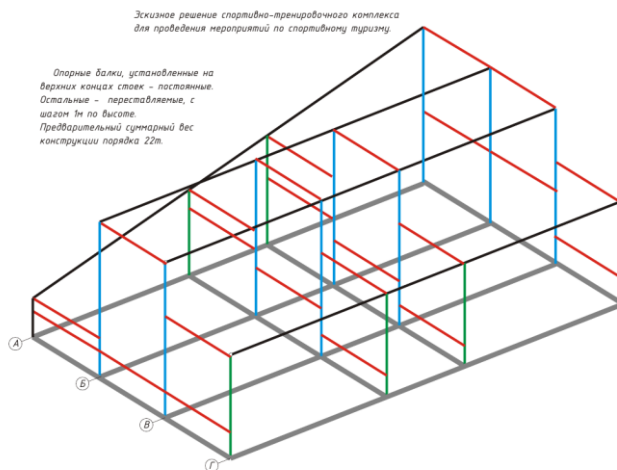
ния, в сравнении с другими видами формального образования, является доступность и равные возможности для всех учащихся. Программа развития муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» (МБУ ДО ЦДЮТур) на 2016–2020 годы предполагает создание таких организационных, методических, практических и экономических условий, которые повышают качество и доступность дополнительного образования в области туризма и краеведения.

Наибольшим препятствием для успешной реализации Программы развития является то, что МБУ ДО ЦДЮТур не имеет своего спортзала или иного спортивного полигона, а реализация дополнительных общеразвивающих программ осуществляется педагогами на базе двадцати двух образовательных организаций (школы, лицеи, гимназии) города Ростова-на-Дону на основании договоров безвозмездного пользования. Подобная ситуация не способствует обеспечению массовой доступности получения учащимися города услуг дополнительного образования в области туризма, так как контингент, охваченный нашими образовательными программами, ограничивается учащимися конкретных школ.

Осуществление деятельности на базе ограниченного количества образовательных учреждений значительно сокращает возможности МБУ ДО ЦДЮТур по привлечению подростков, в том числе из «групп риска», к туристско-спортивной деятельности.

Для решения данной проблемы был разработан проект, целью которого является создание условий, обеспечивающих доступность занятий для более широких слоев населения, зрелищность и мотивацию развития способностей молодежи города Ростова-на-Дону к формированию активной гражданской позиции, культуры здорового образа жизни.

В рамках реализации проекта планируется построить стадион-полигон по спортивному туризму и ориентированию, который представляет собой трубно-металлическую конструкцию длиной 30 м, шириной 18 м (3 рабочих зоны по 6 м) и высотой 12 м. Проектно-сметная документация подготовлена ООО «ИнвестУратСтрой». Рабочий проект AG-DD-154.2-КМ. г. Первоуральск, 2012 год, разработчик Теплоухов В.В., спортивный судья всероссийской категории по спортивному туризму.



Основным показателем эффективности реализации проекта будет являться увеличение количества учащихся города, привлеченных к туристско-спортивной и оздоровительной деятельности, и, как следствие, создание доступных условий получения образовательных услуг, предусмотренных уставной деятельностью МБУ ДО ЦДЮТур.

Наличие собственного учебно-тренировочного полигона позволит увеличить количество и улучшить качество проводимых спортивных мероприятий по спортивному туризму и ориентированию. Постановка дистанций на искусственном рельефе позволит сохранить природный ландшафт города и области.

Наличие у МБУ ДО ЦДЮТур учебно-тренировочного полигона позволит привлечь к занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием и основам выработки навыков спасательных работ в г. Ростове-на-Дону до 500 человек в неделю разного возраста. Нахождение учебно-тренировочного полигона в черте города придаст зрелищности проведению спортивных мероприятий, и, как следствие, привлечет к активному занятию спортом население города и области.

Конструкция полигона позволяет ставить дистанции по спортивному туризму всех классов сложности:

- для начального уровня (1-2 класс дистанции);
- для основного уровня (3 класс дистанции);
- для групп спортивного мастерства (4-5 классы дистанции).

Спортивная площадка может стать опорной базой для подготовки всех желающих к сдаче нормативов ГТО «туристский поход с проверкой туристских навыков». Специфика спортивного туризма и ориентирования позволяет привлекать детей и юношей из «группы риска», обеспечивать допризывную подготовку молодежи к службе в рядах Вооруженных сил России.

В рамках реализации проекта будут заключены новые договоры о совместной деятельности: региональный поисково-спасательный отряд (предоставление учебно-тренировочного полигона для отработки спасательных навыков); Всероссийская коллегия судей «Федерации спортивного туризма России» (проведение соревнований зонального и российского масштабов, проведение практической части семинаров по подготовке спортивных судей по спортивному туризму); Международная академия туризма и «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» (проведение практических занятий в рамках проведения семинаров и курсов подготовки инструкторов детско-юношеского туризма).

Надеемся данным проектом заинтересовать лица, ответственные за развитие детско-юношеского и молодежного туризма в Ростове-на-Дону и Ростовской области, способные оказать посильную помощь и содействие в постройке данного тренировочного полигона.

Библиографический список

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М., 2008.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Сивцева Ю.Б., Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет, г. Сочи

Аннотация. В статье представлены результаты Всероссийской научно-практической конференции «Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития», которая состоялась 17–20 мая 2016 года в Сочинском государственном университете. В работе конференции приняло участие более 130 студентов, аспирантов и преподавателей из России, а также из стран ближнего зарубежья: Казахстан, Украина, Беларусь.

Ключевые слова: конференция, молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм.

Введение. 17–20 мая 2016 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития» (konfsochi@bk.ru), в которой приняло участие более 130 студентов, аспирантов и преподавателей из российских городов, а также из стран ближнего зарубежья: Казахстана, Украины, Беларуси.

Цель исследования. Обобщение науки и практики развития спортивного и спортивно-оздоровительного туризма.

Результаты исследования. На пленарном заседании наибольший интерес вызвал доклад И.А. Апухтина и А.В. Апухтина (СГУ, г. Сочи, Россия) «Туризм Поколения Y: новые стратегии и трансформации» [1, с. 8–11]. Понятие «поколение» укладывается в примерно равные исторические отрезки, по краям которого находятся точки разлома социального и культурного порядков, а внутри – особые нормы ориентации и идентификации, субкультуры представителей определённой возрастной группы, свойственные им стиль жизни, а значит схожие нормы и стили потребительского поведения.

Анализируя сегмент потребителей турпродукта – туристов поколения Y (1981–2000 гг. рождения), отмечено, что динамика роста трат на путешествия у них составляет примерно 9 % в год. У двух третей Y-туристов есть дисконтные карты туроператоров, авиалиний, гостиничных компаний, сетей ресторанов.

Примерно 65 % Y-туристов совершают поездки за пределы своей страны, и, зачастую, решения о них принимают спонтанно, в последнюю минуту, поэтому характеризуются коротким периодом бронирования. Наиболее интересными странами для путешествий Y-ки считают Австралию (36 %), Италию (34 %), Новую Зеландию (32 %), США (32 %), Францию (30 %). Из целей визитов превалирует пляжный отдых (36 %), знакомство с культурой страны пребывания (35 %), познавательный туризм (28 %), отдых с друзьями (26 %), приключения (24 %). Шопинг для них не является самоцелью; их любимые сувениры –

это истории о путешествиях и фотографии на личной странице в Instagram, Facebook, Twitter, VK.

Сегодня около 90 % путешествующих Y-ков имеют смартфоны, до 25 процентов предпочитают регистрироваться и расплачиваться за услуги в отелях с помощью них. Y-ки приносят не только существенные изменения в сферу туризма и гостеприимства, но становятся причиной создания и развития новых концепций формирования турпродукта, стратегий построения самого бизнеса.

К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи, Россия) представил доклад «Яхтинг: молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм» [1, с. 65–69]. На пороге III тысячелетия человечество сталкивается с рядом проблем, от решения которых зависит успешность развития цивилизации на земле. Сюда входят религиозные и этнические конфликты, проблемы экологии и сохранения природных ресурсов и т. д., а также, вопросы воспитания, образования молодежи и обеспечения здоровья людей.

Одним из мощных рычагов воздействия на молодежь является спорт и, в первую очередь «яхтинг», с его «экологическими установками», высоким уровнем политехнических знаний и умений, совершенствованием операторских способностей, физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовкам.

Опыт Испании, Франции, Турции, Дании и других стран наглядно демонстрирует, что парусный туризм вносит значительный вклад в национальную экономику. И в развитых европейских странах идет целенаправленная стимуляция детей и молодежи к занятиям парусным спортом – отличным средством оздоровления и ранней профессиональной подготовки к морским профессиям, так необходимым водным курортам Юга России.

С.А. Селезнев и К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи, Россия) доложили работу «Подготовка Горных спасателей для Сочинского региона» [1, с. 59–61]. Анализ мирового опыта подготовки и сертификации по туризму и горнолыжному спорту выделил две ведущие Ассоциации в Канаде («Association of Canadian Mountain Guides» – ACMG) и Франции («International Federation of Mountain Guides Associations» – IFMGA), традиции которых могут быть полезны для России. А именно:

а) Крупные центры совмещают профессиональное обучение соискателей (иногда при участии местных университетов) с сертификацией квалификации.

б) Обучение и сертификация проводятся с акцентом на практические навыки соискателей (40 % теория, 60 % практика), и жесткости требований (до 50 % экзаменуемых не сдают итоговое тестирование).

в) Особое внимание уделяется технологиям работы с клиентом (безупречное обеспечение техники безопасности, предусмотрительность к клиенту, доброжелательность и т. д.). В число учебных дисциплин при обучении включены педагогика и психология.

г) ACMG и IFMGA/UIAGM/IVBV и др. осуществляют формирование компетенций своих обучаемых по двум направлениям: «Зима – Лето»:

– «Лето»: гид по пешеходному туризму, Инструктор по скалолазанию, Скальный гид, Гид по альпинизму, Горный гид;

– «Зима»: лыжный гид – для работы с клиентами на лыжных и сноубордических маршрутах любой сложности (ски-тур, хели-ски, бэккантри-фрирайд и т. п.), а также в районах с постоянным оледенением.

Профессиональные горные гиды приглашаются солидными туристскими фирмами для работы с группами во многих горных районах мира. Иметь в туристской группе для обеспечения безопасности гида с сертификатом IFMGA/UIAGM/IVBV престижно, и это гарантирует высокое качество работы.

Для привлечения клиентов во всех рекламных материалах обязательно указывается: «Вашу безопасность обеспечивают гиды IFMGA! Мы работаем только с профессионалами!».

В.А. Кораблев («Туран», г. Алматы, Казахстан) осветил свою работу «Эволюция классификации туристских маршрутов» [1, с. 179–183].

Первый этап охватывал начало 50-х годов, где существовал почти единственный критерий оценки путешествий – умение существовать и передвигаться без посторонней помощи. Второй этап, сложился к концу 50-х годов и отразился в тогдашнем классификационном термине «категория трудности». Третий этап получил свое развитие, начиная с 60-х годов. Оценка маршрутов основывалась на сопоставлении рассматриваемого путешествия и широкого набора маршрутов – эталонов по технической сложности.

В настоящее время в каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия и факторы, отражающие его специфику. Причем, маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия или большее количество (уровень) факторов.

Д.А. Калинин и Н.А. Калинин («Сомномед», г. Москва, Россия) представили свой проект «Янтарное ожерелье Европы» – европейский туристско-оздоровительный greenway» [1, с. 171–174].

В Федеральном научном центре по физической культуре и спорту ВНИИФК (г. Москва) с помощью архивных материалов была найдена информация о существовании на территории России и некоторых прилегающих стран *древнего торгового маршрута «Янтарный путь»*, проходившего от янтарных россыпей Прибалтики до реки Волги (по р. Ока) и далее на восток.

Был сделан вывод, что соединенный с современностью – с городами и рекреационными зонами Калининградской области России, части прибалтийских стран, Белоруссии и другими областями России этот торговый «раритет» может стать основой формирования туристских путей и рекреационной инфраструктуры для организации спортивных и туристских тренировок и соревнований, для активного отдыха на природе, повышения эстетической составляющей отдыха в условиях ландшафтного туризма, объединения людей, живущих на сопредельных территориях.

В проекте предполагается проектирование и строительство «зеленых», «синих» и «белых» дорожек, рекреационных автодорог и инфраструктуры активного и пассивного отдыха по маршруту:

- сухопутно-водный путь (использование активно-оздоровительных технологий): г. Калининград – г. Вильнюс – малые реки – г. Минск – р. Днепр –

р. Ока – г. Орел – г. Тула – г. Коломна (Московская область) – г. Рязань – г. Нижний Новгород;

- речной путь (использование пассивно-оздоровительных круизных технологий): г. Нижний Новгород – р. Волга – каналы – г. Санкт-Петербург;

- морской путь (смешанный тип туризма и рекреации – перемещение на яхтах и круизных кораблях) по маршруту: г. Санкт-Петербург – г. Таллин – г. Рига – г. Клайпеда – г. Балтийск – г. Калининград.

Н.И. Белима (СГУ, г. Сочи, Россия) изучал проблемы развития туризма в Российской Федерации (1, с. 15–18), которые можно объединить в определенные группы.

Экономические: достаточно высокие цены на авиабилеты, на проживание в гостиницах и пансионатах, при недостаточно высоком уровне обслуживания; попасть в отдаленные населенные пункты для спортивного и спортивно-оздоровительного туризма нередко бывает очень трудно; туры, предлагаемые российскими агентствами значительно уступают в цене и качестве обслуживания зарубежным.

Политические: напряженная обстановка с рядом зарубежных стран негативно влияет на приток иностранных туристов; визовый режим с некоторыми странами затрудняет выезд для занятий туризмом за границей и въезд в нашу страну.

Социальные: низкий уровень «культуры отдыха» жителей Российской Федерации; неравномерное развитие туризма в России; ненадежность страховых гарантий (человек не до конца застрахован от несчастных случаев), что объясняет плохую репутацию туристического бизнеса в России; отсутствие интереса к туризму людей после выхода на пенсию, из-за малых доходов, либо не развитой культурой отдыха (но в последнее время наметилась положительная тенденция в этом вопросе и ситуация в целом меняется).

С.Р. Хуснутдинова и М.В. Сафонова (КФУ, г. Казань, Россия) доложили «Спортивные мероприятия мирового уровня и городская среда: возможности и риски» [1, с. 228–231]. Преимущества от проведения спортивных событий мирового уровня могут иметь долгосрочные последствия и могут быть разделены на «материальное» и «нематериальное». «Материальными» результатами явились привлеченные инвестиции, новые современные спортивные сооружения, наличие которых позволило проводить новые спортивные мероприятия мирового уровня. Так в 2014 году в Казани прошел Кубок мира по хай-дайвингу, а в 2015 город принял 16-ый Чемпионат мира ФИНА по водным видам спорта, в 2018 году Казань станет одним из городов, принимающим Чемпионат мира по футболу.

«Нематериальные» результаты – узнаваемость города, рост туризма, ценность здорового образа жизни, рост патриотизма и гордости за город.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. По окончании конференций состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну. По итогам научно-практической конференции был выпущен сборник, с индексацией статей на платформе РИНЦ.

Библиографический список

1. Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. г. Сочи, 17–20 мая 2016 г. / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 282 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Стёпичева Н.В., Хатламаджиян Я.А.

*Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье рассматриваются аспекты современного развития спортивно-оздоровительного адаптивного туризма для детей с ОВЗ и аспекты психолого-педагогической подготовки таких детей к физической активности в рамках адаптивного туризма.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, адаптивный туризм, реабилитация, психолого-педагогическая подготовка.

Говоря о детско-юношеском адаптивном туризме, в первую очередь следует сказать о том, что большинство детей достаточно тяжело переносят факт инвалидности, что отражается на их психологическом состоянии: они часто испытывают невроты, психозы, пограничные состояния психики, многие находятся в состоянии клинической депрессии.

Для детей довольно сложно осознавать факт инвалидности, и даже при его осознании ребенок не может принимать его как должность и как данное, поскольку видит, какие возможности и способности есть у здоровых детей.

Поэтому с детьми с ограничениями здоровья следует проводить особую психолого-педагогическую подготовку, которая призвана раскрывать их сознание для принятия факта возможности осуществления занятия спортом и в частности – спортивно-оздоровительным адаптивным туризмом.

Однако основная сложность занятия детей с ОВЗ спортивно-оздоровительным адаптивным туризмом в первую очередь заключается даже не в психологической готовности принятия факта возможности им заниматься, а в отсутствии на данный момент правовой базы для осуществления такой возможности. Если для взрослых есть варианты различных видов адаптивного туризма, приспособленные для этого площадки, инструктора, то подготовка программ адаптивного туризма для детей представляет собой определенные сложности. В первую очередь в сфере детского спортивно-оздоровительного туризма следует решить следующие проблемы [3]:

- проработка нормативной базы для обеспечения полноценной возможности для занятий детей спортивно-оздоровительным адаптивным туризмом;

- проработка методического сопровождения детского адаптивного туризма – следует разработать программы, учитывающие различные виды ограничений здоровья, в которых будут предусмотрены физические, физиологические, психологические и педагогические аспекты работы с детьми с определенными видами ОВЗ. Так, скажем, работа с глухими или слепыми детьми будет в значительной степени отличаться от работы с детьми с нарушениями интеллекта;
- организация кадровой подготовки специалистов, которые могли бы осуществлять полноценное ведение таких детей.

Однако решение перечисленных проблем – только первый шаг к внедрению в программу поддержки детей с ОВЗ адаптивного спортивно-оздоровительного туризма. С детьми, как было упомянуто выше, следует проводить предварительную психолого-педагогическую работу по их моральной и психологической готовности к такому виду физической активности.

Дети с различными видами ОВЗ довольно сложно принимают возможность какой-либо физической активности, поэтому в первую очередь необходимо проводить с ними беседы с участием педагога-психолога на тему возможностей адаптивного туризма как средства физического развития, а для определенных категорий детей с ОВЗ – и реабилитации.

В первую очередь следует дать понять детям, что спортивно-оздоровительный адаптивный туризм – это тот вид физической активности, который позволит им частично компенсировать чувство неполноценности, сопровождающее жизнь подавляющего большинства инвалидов. Важно понимать, что дети с ОВЗ предполагают, что их особенность не позволит им полноценно осуществлять интересную для них физическую активность, поэтому в первую очередь важно именно убедить детей в том, что данный вид спорта предназначен именно для людей с ОВЗ, с учетом их возможностей и ограничений.

Также следует учитывать тот факт, что дети к концу младшего школьного возраста полностью осознают, насколько они зависимы от окружающих и своей семьи, что может выражаться в поведении и жизненных установках – от принятия пассивно-иждивенческой позиции, при которой ребенок уверен, что ему все обязаны помогать, предоставлять льготы и условия для жизни, но сам он не будет проявлять инициативы и активности, до агрессивно-отрицательной, когда ребенок стремится отказаться от любой помощи, кроме минимально необходимой. В таком случае ребенок будет стремиться заниматься спортом в усиленном режиме, часто не выполняя требования безопасности, чем может элементарно навредить своему здоровью.

Главная задача психолого-педагогической подготовки детей к адаптивному туризму – обучение активизации воли для достижения установленной цели, обучение правке собственного психологического состояния, возвращение у детей волевых качеств, необходимых для успеха в тренировках и состязаниях по спортивно-оздоровительному адаптивному туризму [2].

Фактически для решения задач подготовки, инструктор обязан, во-первых, производить с детьми беседы на функциональные, позитивные темы во время занятий и участия в состязаниях, формировать в них рвение к самовос-

питанию воли, функциональному преодолению проблем в тренировке и соперничестве, к наибольшей мобилизации волевых усилий, к чувству команды и командной работы. Во-вторых, верно подбирать методы и формы тренировки сообразно поставленным проблемам в развитии физических качеств. Выработав волю и энтузиазм в занятиях спортивно-оздоровительным адаптивным туризмом, тренеру надлежит совершенствовать у детей рвение к самовоспитанию воли.

Следует понимать, что вплоть до настоящего времени дети с ОВЗ воспринимались и социумом, и сверстниками с негативной точки зрения, фактически оказывались из-за своих ограниченных возможностей, выключены из жизни социума и общения с другими детьми, что отнюдь не способствовало их нормальной социализации. И только в настоящее время начинает развиваться культур общения с инвалидами, здоровых детей обучают толерантному отношению к своим сверстникам с ограниченными возможностями, а также дают возможность детям с ОВЗ обучаться вместе с здоровыми сверстниками.

Поэтому включение детей с ОВЗ в спортивную деятельность на основании необходимости физической активности, общего развития и укрепления здоровья, а также как возможности социальной интеграции в общество актуально и необходимо.

Спортивно-оздоровительный адаптивный туризм для детей с ОВЗ – это возможность знакомства с новыми людьми, возможность значительно расширить свои коммуникативные возможности и навыки, возможность познания, культурного развития, оздоровления и укрепления организма.

Адаптивный туризм представляет собой уникальную возможность для ребенка развить свои физические возможности, а также обрести компетентность в отдельных аспектах туристической деятельности, что дает основание рассматривать адаптивный туризм как эффективное средство медико-психологической реабилитации детей с ОВЗ, а также как еще одну возможность педагогического воздействия.

Адаптивный туризм может помочь ребенку с ОВЗ полноценно наладить коммуникацию с обществом, показать на своем примере, что каждый человек, независимо от каких бы то ни было причин имеет право на тот уровень жизни, который необходим для его физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития [1].

Библиографический список

1. Молчанова Н.В. Организация досуга детей с ОВЗ средствами адаптивного туризма // Педагогика, психология и образование: от теории к практике/Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2014. – С. 55-61.
2. Сигида Е.А. Адаптивный туризм – социальное направление развития туристских услуг. // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. – 2011. – № 4. – С. 38-42
3. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. – 2012. – №12. – С. 603-607.

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Сухов А.А., Планидин Е.С., Мавропуло О.С.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: в статье проведено исследование и проанализированы основные аспекты спортивно-оздоровительной деятельности туризма и физической культуры, а так же изучен ее рекреационный потенциал в обществе

Ключевые слова: спортивно-оздоровительная деятельность, рекреант, рекреация, спортивный туризм.

В настоящее время происходит смена типа социально-культурного наследия человека, при котором овладение стилем жизнедеятельности не всегда органично переплетается с жизненным опытом и системой ценностей нескольких предыдущих поколений [3, с. 181]. Для полноценной человеческой жизни, снятию напряжения, восстановления сил, здоровья, запаса энергии, развития духовного мира человека, является такой вид деятельности как рекреация [1, с. 10].

Жизнедеятельность человека делится на 2 группы: рабочее и вне рабочее (свободное) время. Последнее тратится на удовлетворение биологических потребностей, домашний труд, и рекреационную деятельность.

Рекреационная деятельность - определяется как "деятельность человека в свободное время, осуществляемая с целью восстановления физических сил человека, а также для его всестороннего развития и характеризующаяся, по сравнению с другими направлениями деятельности, относительным разнообразием поведения людей и самооценностью ее процесса [8, с. 7].

Существуют различные виды рекреационной деятельности, которые используются в туризме [9, с. 22]:

- лечебно-курортная;
- оздоровительная;
- спортивная;
- паломническая;
- познавательная;
- развлекательная;
- комбинированная.

Спортивно-оздоровительный вид рекреационной деятельности является комбинированным видом рекреационной деятельности [5, с. 210]. В нем преобладает деятельность у воды и в воде.

От 70 до 80% туристов предпочитают купание и игры на пляже. Купально-пляжная деятельность позволяет отдыхающим получать самые разнообразные услуги (плавание, игра с мячом, солнечные ванны, питание, водные лыжи, виндсерфинг, прогулки по берегу т.д.) [6, с. 99].

Среди других видов спортивно-оздоровительной рекреационной деятельности можно выделить маршрутный, прогулочный, водный, подводный (дайвинг), рыболовный, охотничий, горнолыжный туризм, альпинизм.

Отсюда следует вопрос всей нашей темы. Какой рекреационный потенциал у спортивно-оздоровительной деятельности? Прежде чем узнать это, давайте разберёмся с некоторыми понятиями.

Потенциал – это совокупность имеющихся средств и возможностей в какой-либо области. Это не то, что выявлено, а то, что есть в скрытом виде может быть проявлено при определенных условиях [4, с. 51].

Получается что рекреационный потенциал спортивно-оздоровительной деятельности, может себя проявить при определенных условиях (место, время, состояние тела и духа). Условия, при которых можно получать максимальную эффективность в деятельности, представлены ниже:

Во-первых, необходимо знать свои предпочтения, так как спортивно-оздоровительная деятельность у нас будет проходить вне рабочее время, соответственно мы должны испытывать определенную «симпатию» к тому, чем мы будем заниматься [7, с. 118].

Во-вторых, как можно подробно узнать о своем здоровье, а лучше проконсультироваться со специалистом, чтобы он смог вам предложить наилучшие виды занятий и степень нагрузки.

К примеру, вам хотелось бы начать заниматься плаванием в свободное время. Плавание естественно создает условия пониженной гравитации. Водная среда позволяет свести до минимума активность мышц, обеспечивающих позу; при этом уменьшается нагрузка на позвоночник, появляется возможность расслабить связочно-суставной аппарат [2, с. 48]. Отсюда следует, что после занятия плаванием, в течение 30 минут вне рабочее время, позволяет вашему телу прийти в нормальное состояние после длительного рабочего процесса.

Таким образом, спортивно-оздоровительная деятельность имеет огромный потенциал не только на человека, но и на современное общество, помогая формировать правильную культуру здоровья и отдыха.

Библиографический список

1. Архипова Д.Н., Кожокар А.П. К проблеме формирования профессиональной культуры будущих специалистов // Образование и культура современного специалиста Сборник научных трудов по итогам межвузовской научно-практической конференции. Ростовский социально-экономический институт (РСЭИ). 2014. С. 9-11.

2. Булеев А.И., Фролов А.А. Классификация видов рекреационной деятельности. М., 2010.

3. Д.Н. Архипова, Е.С. Планидин, О.С. Мавропуло Социально-правовое регулирование физической рекреации //Международный студенческий научный вестник. - 2016. - № 5-2. - С. 181-182.

4. Мавропуло О.С. Культура здоровья в образе жизни человека. В сборнике: Социально-экономические и технико-технологические проблемы развития сферы услуг Сборник научных трудов. - Ростов н/Д, 2013, С. 98-99.

5. Мавропуло О.С., Архипова Д.Н., Планидин Е.С. Спортивно-оздоровительный туризм в составе средств формирования культуры здоровья молодежи // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Сборник материалов всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Южный федеральный университет. 2015. С. 208-212.

6. Мавропуло О.С., Планидин Е.С., Архипова Д.Н. Социально-правовые аспекты инклюзивного физического воспитания // Инновации: спортивная наука и практика: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2016. С. 99-103.

7. Мельникова О.А. Плавание: Теория. Методика. Практика. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2012.

8. Преображенский В.С. Теоретические основы рекреационной географии. М.: Наука, 1975.

9. Резник Г.А. Социально-экономический потенциал региона: сущность и методологические подходы к исследованию. М., 2013.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ И ЕГО РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

*Тохтамышева В.В., Петько Ю.С., Горяинова Н.С.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В современных условиях глобализации и прогресса современных технологий все меньше людей стало задумываться о своем здоровье. Для формирования понимания важности соблюдения условий, сохраняющих здоровое тело и дух необходимо прививать здоровые привычки еще с молодого возраста. Одним из способов приобщения к самооздоровлению является занятие спортивно-оздоровительным туризмом. Данный вид туризма доступен для всех возрастных категорий населения. Он интересен тем, что совмещает в себе направленности спортивного туризма, направленного на улучшение своей физической формы, а также оздоровительного, который оказывает влияние непосредственно на улучшение здоровья человека. В данной статье спортивно-оздоровительный туризм будет рассматриваться в рамках жизнедеятельности такой группы населения, как молодежь.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, молодежь, здоровый образ жизни, здоровье, активный отдых.

Спортивно-оздоровительный туризм это одно из значительных средств физического и духовного развития человека. Данный вид деятельности в пределах нашей страны является национальным видом туризма, а также самостоятельным видом спорта. Выбранная для исследования тема является актуальной,

поскольку у граждан нашей страны, в частности, у представителей молодежи наблюдается значительное снижение физической активности.

Молодые люди стали проявлять гораздо меньше интереса к своему физическому росту. Общеизвестным фактом является то, что физические нагрузки и упражнения способствуют укреплению иммунитета человека, а в связи с тенденцией снижения физической активности таких групп населения как молодежь, показатели состояния нашего здоровья являются совсем неудовлетворительными. Об этом свидетельствуют материалы 10 сессии Российской академии медицинских наук, на основе которых следует сделать вывод о том, что, несмотря на все прогрессивные достижения человечества, люди стали забывать о своем здоровье.

За несколько последних десятилетий возросли все классы болезней, что является не последним фактором повышения смертности не только в нашей стране, но и во всем мире. Пока состояние здоровья населения не пришло к критической отметки следует заострить должное внимание на различных возможностях оздоровления наших граждан. Одной из таких возможностей является спортивно-оздоровительный туризм.

Специфической особенностью данного вида спорта является то, что он не требует государственного финансирования и им может заниматься каждый желающий в свободное от работы или от учебы время. По факту, этот спорт любительский, и для многих его приверженцев он является источником не только физического, но и нравственного, духовного развития.

В качестве основных целей спортивно-оздоровительного туризма прежде всего стоит рассматривать взаимодействие человека с природой, его жизнь вне города, а также восстановление его физической и моральной целостности с помощью активного отдыха на свежем воздухе.

Данный вид деятельности можно рассматривать одновременно и как оздоровительный, и как спортивный. Спортивно-оздоровительный туризм многим понравился и для многих стал образом жизни. Как верно отметил В.Д. Чепик: «Средства туризма являются носителями, производителями определенной идеологии, образа жизни, культуры и широко используются в воспитательных и образовательных целях» [6], – и ведь нельзя не согласиться с данным высказыванием, ведь на сегодняшний день существующие подходы в педагогике формируются на взаимовлияние развития личности и деятельности как специфической формы взаимодействия человека с окружающим миром.

Предпринимать попытки вовлечения молодого населения в течение спортивно-оздоровительного туризма следует еще со школьной скамьи, потому что именно в среднеобразовательных учреждениях у человека начинается процесс самореализации, тогда же начинается и построение жизненных устоев, которые будут сопутствовать на протяжении всей жизни. Именно поэтому еще в подростковом возрасте важно привить себе необходимость формирования здоровьесберегающей культуры.

Для того чтобы с подвигнуть к этому молодое поколение, нужно обратить их внимание на то, что данные занятия спортом несут не только пользу, но и

вызывают интерес, порождая собой мотивы самоутверждения, эксперимента и первооткрывательства. Реализации этого процесса значительно способствуют модернизированные модели учебных программ по физической культуре, которые будут состоять не только из общепринятых физических нагрузок, но также включать в себя общеразвивающие, спортивно-оздоровительные, туристические и другие технологии.

Несмотря на возможность практического отсутствия в спортивно-оздоровительном туризме рекреационных ресурсов, этот вид деятельности достаточно разнообразен даже в малоподвижной двигательной активности. Поэтому у молодежи этот вид спорта определенно возымеет пусть даже небольшую, но долю интереса. К малоподвижным видам двигательной активности можно отнести: оздоровительный бег, тренировку на свежем воздухе, дозированную ходьбу. Эти простые, на первый взгляд, занятия несут гораздо больше пользы, чем может показаться: они не только способствуют укреплению иммунитета, но также улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы и укрепляют мускулатуру.

Также не останутся равнодушными и любители активных видов спорта, которые могут заняться катанием на велосипедах, лошадях, лыжах, лодках, устроить туристические прогулки и экскурсии, предусматривающие не только ознакомительный-развивающую, но и физическую пользу от проведенного времяпрепровождения.

После того, как выработанные методологические способы ознакомления были представлены молодому поколению, с их стороны начинает возникать проявление равнодушия к полученной информации. Некоторые из любопытства, а некоторые из твердых побуждений начать здоровый образ жизни станут все больше углубляться в азы спортивно-оздоровительного туризма. В этом случае, как раз таки обнаруживается необходимость государственного финансирования на организацию различных мероприятий по данному виду спорта, которые включают в себя закупку разного рода спортивных инвентарей и атрибутов. Из-за того, что государство материально не поощряет спортивно-оздоровительный туризм, этот вид спорта является малоэффективным. Туристические клубы не имеют надежной правовой защиты, а также не адаптированы под современные условия и требуют модернизации, а соответственно и финансового обеспечения.

Несмотря на данную проблематику, связанную с деятельностью спортивно-оздоровительного туризма, не следует скептически относиться к его дальнейшему развитию и распространению среди как любителей спорта, так и просто заинтересованных в нем групп населения.

В городе Рузаевка Республики Мордовия самые преданные приверженцы спортивно-оздоровительного туризма даже основали свою молодежную секцию по данному виду спорта, и, как оказалось, не зря. Данная секция в этом городе приобрела значительный интерес со стороны горожан и многие учащиеся стали посещать ее занятия. Преподаватели этой секции учат своих учеников общей и специальной туристической подготовке.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что спортивно-оздоровительный туризм, как вид деятельности, обладает значительным воспитательным и образовательным потенциалом. Он воспитывает и тело и дух. Для его распространения и развития необходимо создать оптимальные оздоровительно-образовательные программы для молодого поколения, которые бы способствовали повышению значимости своего физического здоровья у молодежи. Все возможности для его развития в наших руках и мы вполне можем способствовать развитию этого вида спорта своими усилиями, которые со временем окупятся и заслужат поддержку со стороны государственной власти.

Библиографический список

1. Алексеева О.В. Становление и самореализации студента в региональной сфере спортивно-оздоровительного туризма // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. № 1-2. – С. 2.
2. Кожаев Р.В. Якимова Е.А. Особенности организации занятий спортивно - оздоровительным туризмом со школьниками // Science Time. 2015. № 12. - С. 394-395.
3. Макаров В.М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1. - С. 117-119.
4. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой учёный. 2016. № 9. - С. 5-7.
5. Рубис Л.Г. Модернизация учебного процесса по физическому воспитанию // Сервис в России и за рубежом. 2016. № 3 - С. 4-5.
6. Чепик В.Д. Подготовка и профессиональное образование специалистов для туристической деятельности // Теория и методика физической культуры. 1999. № 5. - С. 24-29.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ В АЛАПАЕВСКИЙ РАЙОН СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Фоминцева М.С., Асташина М.П.

*Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта, г. Омск*

Аннотация. В статье представлены особенности рекреационного туризма. Показаны изученные характеристики туристско-рекреационных ресурсов Свердловской области. Определено и предложено содержание рекреационного похода выходного дня в Алапаевский район Свердловской области.

Ключевые слова: туризм, проектирование, рекреационный, поход, выходной, день, Алапаевский, район, Свердловская, область, город Ирбит.

Функциональная классификация видов туризма определяется целью поездок. В зависимости от цели выделяют такие типы туризма как рекреационный, лечебно-оздоровительный, познавательный, деловой, спортивный, религиозный и другие.

Рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является наиболее распространенным и массовым [2, с. 92; 5, с. 62].

Организация рекреационного вида туризма носит многофункциональную направленность: отдых, досугово - развлекательные мероприятия, способных поднять жизненный тонус отдыхающих; оздоровительную программу, удовлетворяющую их духовные и эмоциональные потребности [1, с. 30; 3, с. 22; 4, с. 74].

Увлечение рекреационным туризмом дает возможность познакомиться с культурой и бытом разных стран и народов, с интересными и часто даже уникальными уголками природы, и достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных друзей и товарищей.

Анализ литературных данных показал, что отличительными чертами рекреационного туризма являются: определение основной цели -восстановление физических, психических сил человека; нагрузка планируется в зависимости от возраста участников, и от физической подготовленности и пожелания клиента; при подборе района необходимо комбинировать качество рекреационных ресурсов и трудности преодоления препятствий; в рекреационных походах предлагается комфортная обстановка для проживания и питания.

Проведя анализ предложений туристических фирм города Ирбита Свердловской области, таких как «Корал Тревел», «Спутник», «Виста», «География» и «РоссТур», нами определено, что указанные фирмы предлагают посетить: Дальнее Зарубежье, Ближнее Зарубежье, туры по России, Круизы по России и СНГ, Зарубежные Круизы, Круизы по Балтике. Так же существуют автобусные туры в Европу, Скандинавию, Америку и Азию.

Проанализировав данные туры, мы пришли к выводу, что необходимо создать новый туристический продукт, потому что на сегодняшний день, отсутствуют рекреационные походы выходного дня в Алапаевский район Свердловской области, что делает выбранное нами направление исследования актуальным.

Проблема исследования заключается в отсутствии разнообразных рекреационных походов выходного дня в Алапаевский район Свердловской области для различных целевых групп потребителей, в частности для обучающихся.

Цель исследования – разработать рекреационный поход выходного дня в Алапаевский район Свердловской области.

В связи с поставленной целью работы решались следующие задачи исследования: выявить особенности рекреационного туризма для проектирования похода; изучить характеристику туристско-рекреационных ресурсов Свердловской области; определить содержание рекреационного похода выходного дня в Алапаевский район Свердловской области.

Для решения поставленных задач нами были использованы общепринятые методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет-

источников; картографический метод; анкетирование; проектирование; методы математической обработки.

Свердловская область находится на Среднем и частично на Северном Урале. Климат на территории области континентальный с долгой и морозной зимой, лето непродолжительное и теплое. Область располагается на стыке двух материков – Европы и Азии. Наличие хвойных и лиственных лесов, многоводных рек, целебных минеральных источников способствует развитию рекреационного туризма.

Свердловская область владеет обеспеченным историко-культурным наследием. На территории региона размещены 1227 объектов культурного наследия, в этом количестве 98 памятников федеральной значимости. В Свердловской области функционируют 30 государственных музеев и музейных комплексов, 81 муниципальный музей, 370 ведомственных и индивидуальных частных музеев, из которых 50 музеев показывают заинтересованность с целью для туристического посещения.

Для выявления предпочтений у респондентов похода выходного дня нами была разработана анкета, которую выложили в социальную сеть «ВКонтакте»: в группу Ирбитского Гуманитарного колледжа, где участников было 363 человека. Так же в анкетирование приняли участие спортсмены тур клуба «Виват», в количестве 32 человека.

В анкетировании приняли участие 105 человек. Посредством анкетирования было выявлено, что поход выходного дня в Алапаевский район актуален, в него могут пойти разновозрастные группы людей. Группу предпочтительней рассчитать на 8-12 человек, большинство респондентов, обучающихся в колледже, предпочли бы поход выходного дня летом.

Они хотели бы проживать в палаточном лагере, питаться пищей приготовленной на костре. В программу похода выходного дня может быть включена анимационная программа и техника скалолазания. На данный поход выходного дня респонденты готовы затратить до 7 тысяч рублей.

Анализ мнения потребителей показал, что для планирования рекреационного похода выходного дня в Алапаевский район Свердловской области будет актуальным проживание в палаточном лагере и кемпинге (89%), самым оптимальным вариантом в организации питания является приготовление на костре (87 %), интерес участников к скалолазанию составил 79 %, а к анимационной программе – 47 %, обязательное время года для участников – это лето (89 %), оптимальное число участников – 8-12 человек (42 %), сумма средств, которую хотели бы затратить, – до 7 тыс. рублей (64 %).

На основании анализа научной и методической литературы, анализа сегмента рынка и результатов анкетирования нами был разработан рекреационный поход выходного дня в Алапаевский район Свердловской области.

За время похода участники преодолевают расстояние в 8 километров. Продолжительность тура 3 дня/2 ночи. Стоимость тура на одного человека 3320 рублей в него входит проезд, страховка, аренда снаряжения, заработная плата двух гидов и аниматора. В программу похода выходного дня входит: выход на скалу,

приемы спуска и подъема по скале, скалолазание, спуск и подъем через скальную трещину, «Полоса препятствий», анимационная программа.

Нами была разработана схема маршрута и технологическая карта маршрута. Продолжительность похода – 3 дня. Протяженность пешеходной части – 8 километров. Оптимальный состав группы – до 10 человек + 1 аниматор и 2 гид-инструктора. Транспорт: железнодорожный. Размещение: в палаточном лагере. Была составлена программа рекреационного похода выходного дня в Алапаевский район Свердловской области на три дня.

Первый день. Выезд из города Ирбита до станции Самоцвет. От туда идем 4 км пешком до скалы Шайтан-Камень. Ставим лагерь. Выход на скалу, возвращаемся в лагерь. Вечер у костра. Второй день. Выход на скалу. Возвращаемся в лагерь. Соревнования «Полоса препятствий». Анимационная программа. Третий день. Выход на скалу. Сворачиваем лагерь. Выход из лагеря на станцию Самоцвет 4 км пешком. Выезд со станции Самоцвет до города Ирбита.

Стоимость похода выходного дня составила 3300 рублей. В стоимость включены: услуги аниматора, услуги гидов, аренда снаряжения, страховка, проезд. Поход выходного дня носил не коммерческий характер, но, если бы организация рекреационного похода выходного дня производилась через туристическое агентство, то стоимость его увеличилась. Такой туристский продукт привлекает людей своей новизной и ценовой доступностью.

Практическая значимость результатов исследования. Результаты выполненного исследования могут быть использованы туристическими фирмами для разработки рекреационных походов выходного дня в Алапаевский район Свердловской области.

Библиографический список

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. – СПб.: СПбГИЭУ, 2011. – 70 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков – СПб.: Издательский Торговый Дом «Герда», 2010. – 192 с.
3. Литвинович В.М. Организация и проведение походов: метод. рек. / В.М. Литвинович, Л.И. Маськов, А.Г. Васильев. – Мн: Б.и., 2013. – 94 с.
4. Пешина Э.В. Рекреационный потенциал Свердловской области / Э.В. Пешина, Г.Н. Самышкина, Т.А. Малюк // Известия Уральского государственного экономического университета. – 2009. – № 1 (23). – С. 74-80.
5. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм / Ю.М. Шаруненко. – М.: МАБИВ, 2012. – 104 с.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
XXVIII ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

21-22 апреля 2017 г.

Верстка, дизайн обложки

Климова В.В.

Изд. № 22/2935. Подписано к печати 11.04.2017.

Объем 19,39 уч.-изд. л.; 19 усл. п. л.

Формат 60x84/16. Гарнитура Times, Bookman.

Печать цифровая. Бумага офсетная.

Тираж 100 экз. Заказ № 66

344002, Ростов-на-Дону, Б. Садовая, 69. РГЭУ (РИНХ), к. 152.

Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).