

**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**

**27-я ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

22-23 апреля 2016 г.

**г. Ростов-на-Дону
2016**

УДК 796
ББК 75.1
Ф 50

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

Ф 50 Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании.
Научные труды 27-ой Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, г. Ростов-на-Дону: Издательство ООО «АзовПечать», 2016. – 276 с.
ISBN 978-5-4382-0254-7

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.

Редакционная коллегия:

Денисов Е.А., Евсеев Ю.И., Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н.

ISBN 978-5-4382-0254-7

© РГЭУ (РИНХ), 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....10

Баталов И.С., Асланов В.А.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.....10

Бедрицкий И.В., Зайцев А.А.

Комплекс упражнений на рядах препятствий
для развития координационных способностей юных конников.....12

Березуцкий В.И.

Нордическая ходьба в формировании
здорового образа жизни студенческой молодежи.....15

Берулава Б.З., Касьяненко А.Н.

Актуальность применения средств физической культуры,
спорта и туризма для формирования здорового образа жизни.....18

Бумарскова Н.Н., Чукова Д.

Влияние транспортной проблемы мегаполиса на здоровье студента.....21

Былинкина А.В., Горяинова Н.С.

Возрождение комплекса ГТО, как программы физического развития.....24

Восковская К., Мозолева Е., Айвазова Е.С.

Личное отношение к здоровью как условие формирования
здорового образа жизни.....25

Грешнова Т.М., Денисов Е.А.

Роль спорта в формировании здорового образа жизни студентов.....28

Дарган А.Г., Овчаренко В.А., Дорофеева Е.Н.

Некоторые формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.....30

Даричев Д.Н., Томилин К.Г.

«Молодежь-науке» – физическая культура, спорт и туризм
в формировании здорового образа жизни молодежи.....33

Джангириян Н.А., Габибов А.Б.

Влияние физической культуры и спорта
на физическое и психическое здоровье студента.....36

Зангиева М.Ж., Цгоева З.А.

Полифункциональный характер физической культуры
в системе здоровьесбережения студентов, будущих учителей здоровья.....39

Ковтуненко А.В.

Рекреация и здоровый стиль жизни.....42

Коньков К.В., Покровская Т.Ю.

Физическая культура как средство мотивации
к ведению здорового образа жизни студенческой молодежи.....44

Копыл А.И., Троценко Н.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи	46
Кротова В.Ю. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов	48
Кручинкин М.Н., Пономарёв И.Е. Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи	50
Кузьмина О.И., Ульянов П.А. Состояние здоровья студентов технического вуза по данным медицинского осмотра	52
Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А. Пути повышения мотивации студентов ЮУрГИИ к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью	56
Макарова Е.Е., Ларионова Н.Н. Основы здорового образа жизни студенческой молодежи	58
Мельникова Д.Е., Щеховцова Е., Плескачева О.Н. Влияние физических упражнений на организм женщины во время беременности	62
Микутина А.А., Нещерет Н.Н. Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами в специальных медицинских группах	64
Назарова Н.П., Жаброва Т.А. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни	66
Нижник Д.А., Кононенко О.А. Танцевальная аэробика в оздоровительных целях	69
Николаев В.Т., Олешкевич А.С., Семенова А.А. Педагогическая технология повышения двигательной активности студенток на основе биоимпедансометрии	71
Османов О.Р., Мусаева З.Т., Османов М.О., Рамазанова Б.М. Формирование здорового образа жизни у школьников республики Дагестан	74
Османов О.Р., Мусаева З.Т., Рамазанова Б.М. Решение проблемы здорового образа жизни среди студентов института физической культуры и спорта ДГПУ	77
Османов М.О., Мусаева З.Т., Османов О.Р. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности ДГПУ	79
Павленко В.А., Полин В.Н. Обучение студентов метанию гранаты для подготовки к сдаче норм ГТО	80
Пайгина Л.Р., Бареева Д.Р. Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи	83
Полякова К.А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента	84

Ромашкина Е.О., Ключкина Г.О. Современное состояние физической культуры и спорта	89
Сидамонти Э.Т., Кокаева И.Ю. Применение средств физической культуры, спорта и туризма в профессиональной подготовке бакалавров с ограниченными возможностями здоровья	92
Сусь П.П., Рыбчинский А.А. Режим питания спортсменов	94
Тонопетян К.Р., Пожидаева И.Л. Физическая культура в жизни каждого человека	96
Хамидуллина Л.Т. Формирование здорового образа жизни студентов	97
Хвалебо Г.В., Власов С.П., Сенченко О.В. Формы проведения физкультурного досуга и здоровый образ жизни студентов	98
Хусточкин А.В., Хусточкин В.Г. Использование игровых упражнений для развития физических качеств волейболистов	101
Шаталова И.Е., Бибик Е.А. Создание условий для здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности образовательном учреждении	103
Шевченко В.В., Мануйленко Э.В. Стиллето – новый взгляд на фитнес!	105
Шевченко О.С., Касьяненко А.Н. Применение средств культуры физической, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи	107
Ягудина Е.С., Воробьева Ю.Г. Изменения в системе дыхания лиц юношеского возраста, употребляющих наркотические вещества, и профилактика указанных состояний средствами физической культуры	110

СЕКЦИЯ 2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА, КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА	113
---	------------

Айвазян А.В., Карелина В.И. Теоретические аспекты использования физической культуры и спорта в структуре высшего образования	113
Акинин Е.В. Анализ методики тренировочного процесса в пауэрлифтинге с использованием компьютерной программы «спорт 3.0» при подготовке к выполнению норматива «мастер спорта России»	115

Андреева А.Э., Карелина В.И.

Использование психолого-педагогических воздействий физической культуры, спорта и туризма в становлении студента, как личности, гражданина, профессионала 121

Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А.

Специфика проведения занятий по физической культуре со студентками специальной медицинской группы с повышенной массой тела ...123

Викторов Д.В., Леиуков В.С., Ярушев Ю.А.

Спортивно – массовая работа как условие формирования физкультурного образования 125

Викторов Д.В.

Методологические аспекты построения концепции физкультурного образования 128

Виноградова В.Д., Шеронов В.В.

Роль и значение культуры физической и спорта для экономики и общества 130

Вольных А.А., Ханжиева А.Я.

Организационно-педагогические задачи формирования культуры здоровья солдат срочной службы через физическую культуру 133

Гвалдин А.Ю.

Психолого-педагогическое содержание феномена спортивной культуры личности студентов 136

Гришина Е.Е., Ларионова Н.Н.

Оценка уровня здоровья по методу Апанасенко Г.Л. 139

Грицина А.П.

Развитие гандбола в ростовской области: проблемы и перспективы 142

Горда В.А.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности 144

Гумашян С., Пугановой М., Айвазова Е.С.

Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями 147

Дзампаева Д.К., Попова М.В.

Физическое воспитание студенческой молодежи 149

Добровольская Я.Ю., Асташина М.П.

Функциональное многоборье как средство физической подготовленности студенческой молодежи 152

Ефремов А.Э., Балдашинов И.Т.

Построение тактических действий в гиревом спорте 154

Загорская А.В., Тамбовцева Р.В.

Совершенствование соревновательных программ спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике посредством дерматоглифического анализа пальцевых узоров 158

Иванов А.В., Иванова Т.А.

Применение информационных технологий в физической культуре и спорте. Разработка интерактивного электронного методического руководства для учащихся вузов 161

Карташова А.А., Карташов А.Н. Совершенствование преподавания физической культуры в условиях современности	163
Коваленко А.В. Формирование культуры здоровья у студентов педагогического колледжа	165
Колпакчи Е.О., Титаренко Р.В. Отношение к проблеме спортивного отбора и ориентации студентов РОУОР	168
Комкова И.А., Смирнова Л.В., Целищева Е.И. Упражнения со скоростно-силовой направленностью на занятиях физическим воспитанием	170
Коробков Д.А., Гилев Г.А. О реализации внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО	172
Куприянова Е.А. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	174
Кутенков В.Я., Ульянов Д.А. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания в учебно-воспитательном процессе	176
Куценко Я.А., Евсеев Ю.И. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента	178
Лапченко А.Г., Шеронов В.В. Проблема допинга в спорте	182
Литвинов А.В., Швардыгулин А.В. Использование различных методик в тренировочном процессе по футболу в вузах	184
Малова К.О. Самоконтроль студентов в процессе занятий физической культурой и спортом	187
Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г. Туризм как средство социализации учащейся молодёжи	189
Мяшин Г.Ю. Особенности психоэмоционального состояния студентов, занимающихся армрестлингом, в ходе тренировочной и соревновательной деятельности	192
Насонова Н.А., Зайцева В.Ф. Стили фехтования в современном пятиборье	194
Наумчиков А.В., Капустин М.А. Воркаут для начинающих	196
Пахомова Д.С., Попова М.В. Кросс – культурные коммуникации в студенческом спорте	198
Пашаева А.А. Страхование в спорте	201

Петрова Г.В., Крылова А.

Повышение функциональной подвижности позвоночника при выполнении комплексных упражнений фитнес – йоги студентами РостГМУ 204

Петрова Г.В., Крылова А.

Развитие гибкости и силовой выносливости, средствами шейпинга у студенток РостГМУ 207

Петрова Я.И.

Повышение уровня технического мастерства студенческой сборной команды по футболу 209

Пирогова А.А., Горяинова Н.С.

Совершенствование форм и методов физического воспитания студенческой молодёжи 212

Плешаков А.А., Быкова Н.К., Гилев Г.А.

О необходимости модернизации работы по физическому воспитанию студентов 214

Саймин А.В., Балдашинов И.Т.

Учебная деятельность и основы базовой подготовки в греко-римской борьбе 216

Ситникова Л.В., Жаброва Т.А.

Тенденции развития молодежного спорта в Ростовской области 220

Таранюк Д.Е.

Развитие общей выносливости и силовых способностей в подготовительном периоде спортивной подготовки студенток занимающихся в секции баскетбола 223

Уланов Л.Д., Балдашинов И.Т.

Профессиональный отбор в группу начальной подготовки в секцию бокса 225

Хало П.В., Кулаков В.С., Илюшина О.В.

Оценка предстартовой подготовки бегунов на дальние и средние дистанции на основе ЭЭГ-анализа 229

Яковенко Т.С., Титаренко Р.В.

Отношение участников образовательного процесса училища олимпийского резерва к проблеме допинга 232

СЕКЦИЯ 3

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ

РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА 235

Андрющенко К.Д., Пономарев И.Е.

Спортивный туризм как одно из важнейших направлений в процессе формирования здорового образа жизни молодежи 235

Бареев О.Н., Агабекова Т.П.

Влияние спортивного ориентирования на здоровье человека 237

Блохин С.А.

Проблемы и решения развития спортивно-оздоровительного туризма 239

<i>Дорофеева Г.А., Фаизов А.Г., Киселева Е.С.</i>	
Важность спортивно-оздоровительного туризма в общеобразовательной школе	240
<i>Кривохижин В.А., Саулина Е.В.</i>	
Спортивное ориентирование как средство физической культуры в высших учебных заведениях	244
<i>Кузнецова Е.Р., Лукьянова Н.А.</i>	
Проектирование водной познавательной экскурсии «Полный вперед»	246
<i>Ларионова Н.В.</i>	
Возможности дистанционного обучения при подготовке квалифицированных специалистов в спортивно-оздоровительном туризме	248
<i>Мартыненко Т.А., Ключкина Г.О.</i>	
Воспитательно-познавательная функция туризма	251
<i>Mezhibor I.G.</i>	
A project for the construction of sanatorium-and-spa institution on the lake Tus	252
<i>Младинская Н.К., Денисов Е.А.</i>	
Спортивно-оздоровительный туризм как средство формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов	255
<i>Мусаев Ш.З.</i>	
Проблематика спортивного менеджмента в Российской Федерации	257
<i>Начиненная И.М., Асташина М.П.</i>	
Проектирование рекреационного тура на озеро Ульжай Омской области	260
<i>Пименова Ю.А., Пожидаева И.Л.</i>	
Развитие лечебно-оздоровительного туризма в современных условиях	263
<i>Подольская Н.И., Мануйленко Э.В.</i>	
Направления и перспективы развития туристской отрасли Ростовской области	265
<i>Трухачева О.И.</i>	
Анализ природных ресурсов туристско-рекреационного потенциала республики Абхазия	268
<i>Хохлова О.В., Стафеева А.Ю.</i>	
Проектирование познавательного тура «В гостях у сказки» для детей 9-12 лет	272

СЕКЦИЯ 1

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

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Баталов И.С., Асланов В.А.

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

Одним из самых важных вопросов студентов является сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровый образ жизни для каждого свой.

Сохранить здоровье молодежи – одна из важнейших социальных задач общества.

Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности подростков. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это все формы и способы повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанные на культурных нормах, ценностях, укрепляющие адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества. ЗОЖ включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др.

Правильный режим труда и отдыха – важнейший элемент здорового образа жизни. При правильном соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Курение и распитие алкоголя являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Частое курение приводит к преждевременному старению. Еще одна распространенная вредная привычка это – алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также деятельность функций некоторых внутренних органов.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и

выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья. Не менее важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание.

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни привели к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Закаливание – это мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать очень много заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ.

В основе здорового образа жизни находятся биологические и социальные принципы. Исполнение обеих групп принципов приводит к нужному результату, что обусловлено, прежде всего, тем, что наше государство направляет на положительную мотивацию здоровья молодое поколение, что здоровье в обществе находится на первое место в иерархии человеческих потребностей.

Студенты – это составная часть молодежи, которая представляет собой индивидуальную социальную группу и отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на непростые проблемы студентов, как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывают негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы.

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Молодое поколение, обучающееся в институтах и университетах, являются сторонниками определенного образа жизни, в котором идеалом являются сигареты, алкоголь и наркотики.

Для формирования ЗОЖ необходимо выяснить, что является причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Чтобы определить причину, во многих университетах ведется профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни, а также на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья подтверждает, что у всех студентов разные образы жизнедеятельности, разное здоровье, разные цели.

В вузах проводятся индивидуальные и групповые консультации-тренинги по нормализации состояния студентов для формирования здорового образа жизни. Одной из основных причин формирования здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток.

Организация оптимального режима дня должна проводиться с учетом индивидуальности работы определенного высшего учебного заведения (расписания занятий), приемлемого использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

Первостепенное значение для каждого из нас имеют определенные цели, потребности, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является главной задачей общества.

Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности.

Защита собственного здоровья – это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других. Ведь бывает так, что человек сам себя же к 30 годам доводит неправильным образом жизни до безнадёжного состояния. И поэтому с раннего возраста необходимо заботиться о своем здоровье, ведь «быстрого и ловкого болезнь не догонит».

Библиографический список:

1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.
2. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.
3. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РЯДАХ ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КОННИКОВ

*Бедрицкий И.В., Зайцев А.А.
Балтийский федеральный университет
им. И. Канта, г. Калининград*

С целью разработки комплекса упражнений на рядах препятствий предварительно было проведено анкетирование, в котором принимали участие 20 тренеров по конному спорту из разных городов России.

Исходя из данных опроса, можно сделать вывод, что вне зависимости от возраста, стажа работы, квалификации, уровня профессиональных достижений, все

опрошенные специалисты считают, что у юных конников 13-14 лет можно и нужно активно развивать координационные способности, и эффективно это делать это с помощью прыжковых упражнений.

Ниже мы изложили в порядке убывания методы и методические приемы для развития координационных способностей конников, которые предложили тренеры по конному спорту (табл.1).

Таблица 1

**Методы и методические приемы, рекомендуемые тренерами
по конному спорту для развития координационных способностей (n=20)**

Перечень методических приемов и методов	Количество тренеров
1. Упражнения на быстроту реакции	5
2. Метод необычных исходных положений	6
3. Метод повторения	2
4. Соревновательный метод	2
5. Игровой метод	3
6. Метод постепенного усложнения упражнений	4

Из таблицы видно, что у каждого тренера есть свои предпочтения в применении методов развития координационных способностей. А вот по поводу средств тренеры единодушны и считают, что наиболее эффективными являются: работа на кавалетти, прыжки на рыси и прыжки с шага (табл.2).

Таким образом, подтвердилось наше предположение, что все тренеры считают целесообразным развитие координационных способностей с помощью упражнений по преодолению препятствий. Перечень упражнений по преодолению препятствий, направленных на развитие координационных способностей, был достаточно полный, но традиционный. Несмотря на то, что большинство тренеров имеют большой опыт за плечами, никто из опрошенных не смог предложить действенные методы, которые можно использовать для развития координационных способностей.

Таблица 2

**Перечень упражнений с препятствиями, рекомендуемых тренерами
по конному спорту для развития координационных способностей (n=20)**

Перечень упражнений на препятствиях	Количество тренеров
1. Работа на кавалетти	14
2. Прыжки с рыси	13
3. Прыжки с шага	9
4. Прыжки без седла	3
5. Преодоление двойных и тройных систем	1
6. Преодоление рядов препятствий	1
7. Преодоление связок препятствий	1
8. Преодоление маршрутов	1

Для оценки возможности акцентированного развития координационных способностей юных конников в процессе тренировочных занятий был разработан

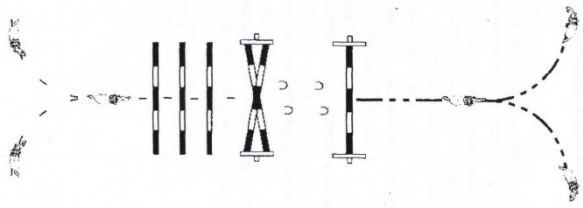
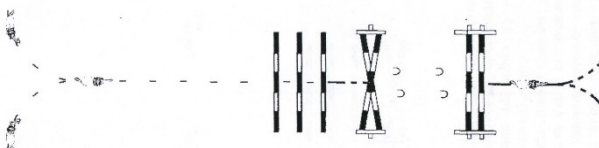
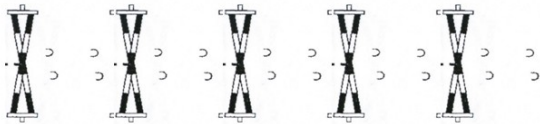
комплекс упражнений на рядах препятствий. Комплекс был рассчитан на 25 учебно-тренировочных занятий (2 месяца) при 3-х нагрузке в неделю по 2 академических часа. Упражнения делились на блоки: с 1-5 тренировку, с 7-11 тренировку, с 13-17 тренировку, с 19-24, при этом 6, 12, 18, 25 тренировка была представлена в виде игровой. От блока к блоку дозировка упражнений увеличивалась, технические приемы усложнялись.

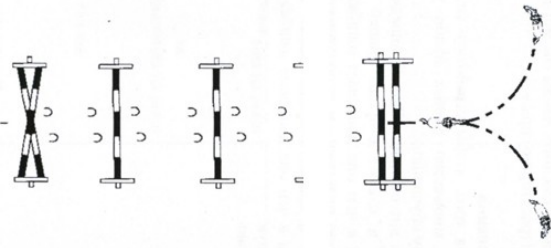
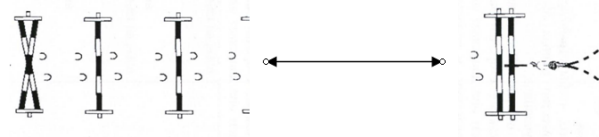
На каждом занятии перед проведением упражнений на рядах препятствий проводилась небольшая разминка на кавалетти и на одиночных препятствиях, в частности на небольших крестовинах, затем переходили непосредственно к упражнениям на рядах препятствий, с постепенным усложнением и увеличением дозировки.

Пример комплекса упражнений на рядах препятствий для развития координационных способностей юных конников представлен в таблице 3.

Таблица 3

**Комплекс упражнений на рядах препятствий для развития
координационных способностей юных конников**

Упражнения на 1-5 тренировку			
№	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	Базовое упражнение, ряд: кавалетти, крестовина, чухонец 	4 раза (с изменением стороны захода и приземления)	Заход на кавалетти выполняется рысью, далее галоп
2	Ряд: кавалетти, крестовина, брусья;	2 раза	
3	 Ряд: кавалетти, крестовина, брусья с изменением ширины брусьев от 50 см до 120 см без изменения высоты;	6 раз (по разу на ширину)	Следить за правильностью подхода: по прямой, перпендикулярно
4	Ряд из 5-и одинаковых крестовин (клавиши) 	2 раза	Одинаковый баланс и равновесие на всех 5-ти препятствиях

1	2	3	4
5	Преодоления ряда 5-и крестовин с брошенными стремянами;	2 раза	Упор на бедро и колено
6	Преодоления ряда 5-и крестовин с брошенным поводом: А) руки на пояс Б) руки в стороны В) руки за голову	2 раза 2 раза 2 раза	Плечи расправлены, взгляд строго вперед
7	Преодоление ряда: крестовина, чухонец, чухонец и брусья через один темп. 	2 раза	Следить за расположением шенкеля, корпуса, рук
8	Ряд: крестовина, чухонец, чухонец + брусья с изменением расстояния и кол-ва темпов с одного до 3-х и с 3-х до 1-го; 	6 раз (по разу на расстояние)	Плавные переход со среднего галопа на широкий и со среднего на сокращенный

Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность предлагаемой методики. У занимающихся произошли позитивные изменения в показателях координационных тестов и технике управления лошадью.

НОРДИЧЕСКАЯ ХОДЬБА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Березуцкий В.И.

*ГУ Днепропетровская медицинская академия
Днепропетровск, Украина*

Процесс адаптации вчерашних выпускников школ к обучению в ВУЗе простым не назовешь, многие школьные медалисты и отличники успевают на «посредственно». Социально-бытовые условия учебы в ВУЗе, непривычные формы ведения учебного процесса, большое количество новых дисциплин, отрыв от семьи у иногородних студентов создают серьезные объективные трудности [5]. Процесс адаптации организма к новым условиям обеспечивается физиологическими механизмами, большинство которых тем или иным образом связано с состоянием

физического здоровья индивидуума. Поэтому занятия физической культурой необходимое условие для полноценной интеграции в социально-психологическую среду ВУЗа [2]. Цель физического воспитания – формирование у всех студентов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовность к решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни [3]. Для организации занятий физической культуры в ВУЗе необходим вид физической нагрузки, доступный всем студентам. Таким условиям как нельзя лучше соответствует нордическая ходьба.

Нордическая ходьба может называться «ходьбой с палками», «северной ходьбой», «скандинавской ходьбой», «финской ходьбой» (англ. Nordic Walking). Это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные, впервые появился в 1930-х годах в Финляндии как летний вариант тренировок лыжников. Таких спортсменов стали называть «болотными лыжниками». Как выяснилось на соревнованиях, спортивные достижения у них оказались значительно выше. Развитие Северной ходьбы в нынешнем виде связано с деятельностью школьного учителя, а сейчас профессора факультета физического обучения и спортивных наук финского университета в городе Ювяскюля Леены Йяяскеляйнен, которая с 1966 года активно внедряла ходьбу с палками в качестве «новых идей физического воспитания школьников» [9]. Северная ходьба является усиленным видом обычной ходьбы, при которой специальные палки используются для достижения большей нагрузки на мышцы плечевого пояса, чем при обычной ходьбе. В момент толчка палкой руки, плечи и спина стимулируются более активно, а суставы нижних конечностей и позвоночника получают меньшую нагрузку по сравнению с обычной ходьбой. Это позволяет рассматривать Северную ходьбу не только как физкультурно-оздоровительную технологию, но и как метод лечебной физкультуры.

Нордическая ходьба имеет ряд очень важных преимуществ, которые обеспечивают высокую эффективность физкультуры. Она практически не имеет противопоказаний. Заниматься ей могут люди с самым слабым уровнем физической подготовки [7].

С учетом того, что в работу вовлекается 90% связок и мышц, метод применим для реабилитации и вторичной профилактики практически всех болезней и травматических повреждений опорно-двигательной системы. Северная ходьба позволяет распределить нагрузку на мышцы плечевого и тазового пояса в зависимости от особенностей проблем опорно-двигательного аппарата каждого конкретного студента. При необходимости уменьшить напряжение мышц шеи и плеч можно перераспределить нагрузку на мышцы корпуса и нижних конечностей. При проблемах суставов нижних конечностей нагрузка при ходьбе перераспределяется благодаря палкам на плечевой пояс. Очень важно, что дозирование такого индивидуального перераспределения нагрузки между верхним и нижним поясом конечностей не требует специальных знаний и подготовки.

Во-вторых, это групповой и потому социальный вид фитнеса, который позволяет живо общаться с коллегами из группы во время ходьбы на всем протяжении занятия, что идеально способствует социально-психологической адаптации. Благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов, повышается стрессоустойчивость организма, так как ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять по-

следствия стресса. Вовлечение в работу большой мышечной массы обеспечивает сжигание большого количества адреналина, который неминуемо вырабатывается в течение напряженного учебного дня под влиянием интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок. Это способствует укреплению иммунитета, стабилизации центральной и вегетативной нервной системы. При этом отмечается уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу деятельности мозга. В результате частых повторений определенных двигательных приемов создаются новые очаги возбуждения, между которыми устанавливается временная условно – рефлекторная связь. Появление таких стойких центров возбуждения в коре головного мозга помогает подавлять патологические очаги возбуждения и формировать правильный двигательный стереотип [6].

В-третьих, совершенствование в этом виде нагрузок не несет внешнего «конкурентного» соревновательного элемента. Занимающийся студент соревнуется сам с собой. Это сохраняет одну из главных мотивирующих составляющих спорта – «дальше, быстрее, сильнее». Каждый маленький успех укрепляет у такого студента уверенность в своих силах, повышает его способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, повышает его личностную самооценку [8]. Так создаются предпосылки для решения задач формирования общекультурных компетенций студентов в части готовности к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности.

В-четвертых, лыжные палки позволяют во время ходьбы задействовать до 90% мышц тела человека, это увеличивает затраты энергии на 20-40% по сравнению с обычной ходьбой. Нордическая ходьба увеличивает максимальное потребление кислорода на 20-25%, являясь при этом на 45% эффективнее, чем обычная ходьба. Благодаря использованию палок, пульс увеличивается, в среднем, на 10-15 процентов по отношению к обычной ходьбе. Сжигается около 450 калорий в час, что намного больше, чем при ходьбе без палок. Вовлечение в нагрузку большой мышечной массы активирует выработку тестостерона и соматотропного гормона, что способствует наращиванию мышечной массы. Нордическая ходьба тренирует сердечно-сосудистую систему, стимулирует кровообращение и работу внутренних органов, снижает уровень холестерина в крови и поддерживает эластичность сосудистой стенки. Методики нордической ходьбы апробированы для студентов во многих ВУЗах РФ [4] и полученные результаты позволяют рекомендовать ее к широкому применению в качестве эффективного средства для формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Библиографический список:

1. Астахов Д.А. Формирование и коррекция самооценки личности студентов в процессе занятий физической культурой // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. № 10. – С. 5-9.
2. Корнилова В.Н., Прокопенко Л.А. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в ВУЗе через средства физической культуры и спорта // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7. – С. 50-51.
3. Крысюк О.Б., Волков А.В. Северная ходьба в России сегодня и завтра // Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути решения. 2013. № 2. – С. 768-773.

4. Кузнецова В.С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов ВУЗов // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. 2015. № 1а. – С. 90-95.
5. Кушнерова О.Ф., Кушнерова Ю.Ю. Специфика социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе // Фундаментальные исследования. 2013. № 10-10. – С. 2314-2317.
6. Скидан М.Н., Порубайко Л.Н. Влияние физических упражнений на ЦНС студентов//Международный журнал экспериментального образования. 2015, № 4. – С. 225-228
7. Тимербаев Р.Р. Современное направление физической культуры – ходьба с палками // Система ценностей современного общества. 2015. № 43. – С. 161-163.
8. Федякин А.А. Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы с палками (NORDIC WALKING) на организм человека // Вестник Адыгейского государственного университета. 2012. № 2. – С. 234-239.
9. Шеина Л.А., Бровиков Д.В. Адаптивная физическая культура в России // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 31. – С. 151-152.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

Ключевые слова: здоровый образ жизни студентов, физическое воспитание, оздоровительная физическая культура, физическое совершенствование, студенческая молодежь.

Аннотация: в работе рассматриваются вопросы изучения здорового образа жизни студенческой молодёжи. Анализируется актуальность применения средств физической культуры, спорта и туризма для формирования здорового образа жизни.

Оздоровительная физическая культура, спорт, туризм занимают видное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье студенческой молодежи. Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отрицательных факторов в физиологических системах организма, но повышают работоспособность. Как биологическая потребность в движении, они служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма человека. Кроме того, занятия физической культурой, спортом и туризмом рассматриваются как часть культурной среды коллектива, как способы включения его членов в процессы общения и формирования личностных качеств учащихся.

Выбор темы вызван актуальностью выявления проблем формирования, укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма в условиях интенсификации образовательного процесса на современном этапе.

В литературных источниках имеются работы, посвященные анализу физкультурных интересов и мотиваций уровня физической подготовленности, организации занятий, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи. Однако в данных работах нет взаимосвязи между решаемыми проблемами. Выявлено, что в последние годы внимание ученых обращено к факторам, оказывающим воздействие на отношение студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям. Причиной этого является то, что требуются принципиально новые подходы к решению проблемы формирования активного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи [3, с.444].

В ряде работ обращается внимание на необходимость информационного подхода к решению проблемы повышения физкультурной грамотности студенческой молодежи. Недостаточно работ, посвященных анализу педагогической организации информационного воздействия на отношение молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности [2, с.88].

Принципиальная основа для использования средств оздоровительной физической культуры в учебном процессе студентов сводится не только к формированию тренировочных эффектов – важнейшего результата систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует учитывать целый ряд оздоровительных эффектов, реализующихся благодаря другим механизмам жизнедеятельности. Такими эффектами являются: оптимизация двигательной активности, самостоятельная организация здорового образа жизни, стремление физическому совершенствованию.

Огромный опыт использования средств физической культуры свидетельствует о том, что для достижения оздоровительного результата нет необходимости применения большого количества физических упражнений. К таким средствам оздоровительных занятий можно отнести оздоровительный бег, шейпинг, дыхательные гимнастики, виды восточных единоборств, спортивные и подвижные игры, атлетическая гимнастика, плавание.

С одной стороны, необходимость повышения количества и объема получаемой во время занятий информации значительно уменьшает количество свободного времени обучающихся, а с другой стороны требует введение в режим дня активного отдыха. Особенно низкий уровень физической подготовленности и, как следствие здоровья, отмечается у студенческой молодежи. Поэтому образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов с использованием всех средств физической подготовки [1, с. 606].

Отношение граждан, в том числе и учащейся молодежи, к физической культуре и спорту, вредным привычкам – одна из актуальных социальных проблем нашего времени. Существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной подготовки и проявлением активной жизненной позиции. Лица, ведущие здоровый образ жизни, обладают более крепким здоровьем, более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью и волей, более устойчивой психикой, серьезнее относятся к учебе и работе, активнее других включены в жизнь коллектива. Можно говорить о наличии возросшего спроса на здоровых, устойчивых к стрессу граждан.

Таким образом, наиболее сдерживающим фактором в приобщении студенческой молодежи к занятиям физической культурой является отсутствие свободного времени. В связи с этим, требуется улучшение пропаганды для осознания молодежью значимости занятий физическими упражнениями и в целом здо-

рового образа жизни. Для этого лучше воздействовать на молодых людей беседами, правильной организацией занятий по физическому воспитанию, а также средствами массовой информации. Кроме того, необходимо ставить каждого студента в центр внимания, индивидуально подходить при выборе физических упражнений, оценке его деятельности с учётом индивидуальных способностей и состояния здоровья [2, с.89].

Практические занятия по физическому воспитанию являются наиболее значимым средством, формирующим интерес к ним. При этом ведущие цели к занятиям физической культуры у молодежи связаны с улучшением здоровья и повышением физической подготовленности. В тоже время занятия по физическому воспитанию не удовлетворяют потребность учащейся молодежи к ним в том, что они не учитывают личностных характеристик, не улучшают компоненты здоровья и не направлены на физическое совершенствование. Таким образом, содержание физического воспитания должно быть в корне пересмотрено.

Для эффективного внедрения компонентов здорового образа жизни нужны многолетние исследования, включающие изучение в динамике влияния различных факторов на развитие и формирование у молодежи положительного отношения к занятиям физической культурой.

Необходимо проводить поиск и разрабатывать оздоровительные, педагогические и психологические основы и механизмы воздействия, с целью совершенствования студенческой молодёжи и методов управления причинами, препятствующими занятию спортом [1, с.608].

Физическая культура, спорт и туризм – основные составляющие здорового образа жизни, который становится сейчас все популярнее, и можно сказать, что он буквально входит в молодежную моду. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования необходим каждой развивающейся личности. Кроме того, оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный туризм для студенческой молодёжи не только способ активного отдыха, но и увлекательное занятие, и возможность общения.

Таким образом, занятия физической культурой, спортом и туризмом заметно улучшают состояние психики. Такая молодёжь обычно меньше подвержена депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Библиографический список:

1. Афонюшкин О.С. Практическая модель формирования здорового образа жизни учащейся молодежи // Молодой ученый. – 2014. – №21. – С. 605-608.
2. Жамолдинова О.Р. Некоторые вопросы формирования культуры здорового образа жизни (КЗОЖ) молодежи [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). – Уфа: Лето, 2011. – С. 88-90.
3. Смурыгина Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №8. – С. 444-445.

ВЛИЯНИЕ ТРАНСПОРТНОЙ ПРОБЛЕМЫ МЕГАПОЛИСА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

*Бумарскова Н.Н., Чукова Д.
ФГБОУ ВПО НИУ Московский государственный
строительный университет, г. Москва*

Транспортная проблема в мегаполисе и влияние ее на здоровье человека очень многообразна. Конечно руководству по развитию транспортных узлов, магистралей, развитию качества и комфортности общественного транспорта нужно постараться. В данный момент в Москве насчитывается около 5 миллионном машин, это чрезмерная цифра, такое количество машин резко загрязняет окружающую среду, а главное создает очень долгие пробки. Нужно сделать все, чтобы уменьшить это количество автотранспорта, или сделать так чтобы это количество не увеличивалось. А значит нужно развивать общественный транспорт (ОТ), качество и комфортность обслуживания. Сейчас проводится строительство новой развязки, съездов, магистралей, строительство нового кольца наземного метрополитена, открытие новых станций подземного, повышение комфортности и безопасности ОТ и многое другое. Это позволит приблизиться к решению транспортной проблемы в огромном мегаполисе с численностью жителей более 15 млн. человек и повысить уровень ОТ.

Транспортная система России является важнейшей составной частью производственной инфраструктуры, а ее развитие – одна из приоритетных задач государственной деятельности. ОТ – это очень развитая система, требующая совершенствования по сферам комфорта, безопасности и влияния на здоровье человека. Огромное количество людей, загрязнение воздуха выхлопными газами, опасность ЖД путей и метрополитена и другие факторы.

Цель исследования – понять восприятие горожанами существующей транспортной ситуации, причин транспортного влияния на здоровье, и препятствий для изменения ситуации в целом.

Задачи исследования:

- ✓ выявить отношение жителей мегаполиса к общественному транспорту;
- ✓ выявить отношение жителей к велосипедному транспорту;
- ✓ узнать оценку транспортной ситуации в мегаполисе;
- ✓ узнать степень влияния транспорта на здоровье жителей мегаполиса;
- ✓ выявить дальнейшие действия и пути решения транспортной проблемы по повышению комфорта, безопасности и здоровья человека.

Количество опрошиваемых по половому признаку (58 % женщин, 42 % мужчин)

Возраст участников проекта:

- 31,37% опрошиваемых от 14 до 18 лет;
- 43,14% опрошиваемых от 18 до 25 лет;
- 25,49% опрошиваемых выше 25 лет.

В нашем анкетировании приняли участие жители Москвы – 58.82% и московской области – 41.18%.

Многие люди, не имеющие автомобили или других средств передвижения, используют троллейбусы, автобусы, поезда и трамваи, чтобы добраться до работы или учебы и других разных мест.

Использование общественного транспорта предоставляет множество преимуществ. Это дешево, поэтому даже люди, имеющие собственные автомобили, ис-

пользуют общественный транспорт время от времени. ОТ так же хорош для окружающей среды, чем больше людей использует одно средство передвижения, тем меньше машин на дорогах, соответственно, меньше загрязняется воздух. С экологической точки зрения это плюс для людей, но если углубиться в проблему, то большое количество людей – это потенциально носители вирусов, если в стране, мегаполисе вспыхнет эпидемия гриппа или другие вируса, то находящиеся рядом люди могут в быстром темпе заражать друг друга. С другой точки зрения в самый час пик большое количество народа создает такие условия в транспорте, что очень часто случаются травмы, люди задыхаются в давке.

Около 78.43% используют ежедневно общественный транспорт

Каждый человек тратит какое-то количество своего ежедневного времени на дорогу на работу/учебу и прочие места.

Мы попытались выяснить «Какое количество времени тратят участники опроса на дорогу до основного места работы/учебы?»

31,37% опрошиваемых тратят 15-30 минут.

37,25% – от 30 минут до 1 часа.

9,8 % участников опроса тратят на дорогу от 1 часа до 2.

3,92% – 2 и более часов.

Передвигаться по Москве на собственном транспорте достаточно проблематично, пробки – вечная проблема больших городов. В среднем у человека в мегаполисе в день уходит около 4 часов на дорогу и не важно, на каком виде транспорта он передвигается.

За это время организм настолько устает, утомляется, что предстоящая работа/учеба, еще рассчитанная по закону 8-12 часов уже совсем добывает из колеи. При этом по-хорошему человек должен спать минимум 8 часов, а как же личное время? А как же отдых, чтение книг, прогулки на свежем воздухе? Все это понижает уровень здоровья, организм ослабевает, иммунитет падает.

Мы попросили оценить участников опроса по 5 балльной шкале техническое состояние общественного транспорта:

В 1 балл оценили 0 % участников, 2 – 3.92%, 3 – 47.06%, 4 – 29.41%, 5 – 1.96%

Техническое состояние ОТ напрямую зависит и влияет на здоровье человека, на его жизнь. Малейшая неисправность может привести к аварии, а авария уже приводит к тяжелым ранениям, а также к смерти.

Московский метрополитен это одно из достояний Москвы – превосходно систематизированная система, архитектурное богатство нашей страны. Из одного конца Москвы в другой значительно быстрее добраться на метро, поезда ходят строго по расписанию, четко выверенному специальными службами. Но есть и минусы, в час пик, когда людей как море, в вагон просто вносят и выносят, делая больно, ударяя, оставляя синяки.

Одним из главных аспектов опроса является выявление выбора жителей мегаполиса.

Что выбрать для передвижения по городу – общественный транспорт или личный автомобиль?

82.35% выбрали собственный автомобиль.

17.65% – общественный транспорт.

Многих людей волнует вопрос, какой вид транспорта лучше выбрать для поездок?

Выбор каждого человека зависит от следующих аспектов:

✓ Комфорт. Ни для кого не секрет, что личный автомобиль имеет в этом плане значительно больше преимуществ, чем, например, метро. Передвигаться с помощью автомобиля намного удобнее в том плане, что вы можете быть уверены, что вам не придётся ехать стоя, в толкучке среди людей, где в час пик творится, то отчего плохо становится. Также автомобиль удобен в том плане, что вы можете буквально подъехать ко входу в здание, которое вам нужно, и вам не придётся идти от остановки пешком, тем более если на улице холодно или идёт дождь.

✓ Время. Что касается времени, этот вопрос можно рассматривать по-разному. Иногда доехать до дома на метро можно намного быстрее, чем простояв в двухчасовой автомобильной пробке на дороге. Собственной машиной вы можете воспользоваться в удобное для вас время, даже если это будет посреди ночи, вы всегда сможете сесть за руль и поехать в нужное вам место.

✓ Затраты. Если вам не приходится целый день разъезжать по всему городу, вариант воспользоваться общественным транспортом окажется намного выгоднее. Даже если вам нужно добраться из одного конца города в другой, то придётся потратить деньги только на билет. Если же вы воспользуетесь автомобилем это повлечёт за собой определенные затраты на бензин. Да и сама покупка машины требует немалых средств, не говоря уже о страховке, техосмотре автомобиля, замене летней резины на зимнюю и наоборот и прочее. Если вы собираетесь покупать автомобиль, то нужно понимать, что вам придётся вкладывать немалые средства в него.

✓ Защита окружающей среды. И снова аргумент в пользу общественного транспорта. С помощью одного автобуса можно перевезти примерно столько людей, сколько поместится в десяти автомобилях. Это при учёте того фактора, что все места в автомобиле будут заняты. Обычно же в машине, рассчитанной на пять сидячих мест, занято не больше двух. Загрязнение воздуха от этого никак не уменьшается, а люди продолжают пользоваться личным транспортом вместо общественного. Мы думаем, что даже человек, имеющий автомобиль, может предпочесть метро в зависимости от ситуации.

Так что каждый человек сам делает акцент на выборе в пользу того или иного вида транспорта.

А вот на вопрос «Каким видом транспорта пользоваться дешевле и удобнее?» 47.06% ответили собственным автомобилем, 52.94% – ОТ.

В нашем современном мире очень актуальна проблема экологии в мире.

Сохранение окружающей нас природы. Велосипедный транспорт является экологически чистым видом транспорта.

Мы решили задать вопрос жителям мегаполиса: «Знают ли они о появлении совершенно нового велосипедного транспорта?»

39.22% опрошенных знают об этом транспорте

60.78% – никогда не слышали.

Затем последовал следующий вопрос об использовании

3.92% использовали хоть раз велосипедный транспорт

43.14% хотели бы попробовать этот вид транспорта

35.29% никогда не пользовались и не хотели бы.

В современных городах мы всё больше ощущаем негативное влияние на здоровье человека. Одним из них является загрязненность воздуха выхлопными газами автомобильного транспорта. В связи с этим, очень важно, чтобы в сознании наших граждан экологами велосипеды начали всё больше ассоциироваться с возможностью сохранения экологической чистоты городской среды. От этого непо-

средственно зависит здоровье нации и качество жизни. В целом, купив по велосипеду для каждого члена семьи, можно достичь сразу нескольких целей:

- способствовать сохранению окружающей среды;
- вести здоровый активный способ жизни;
- проводить семейный отдых на природе.

ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО, КАК ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Былинкина А.В., Горяинова Н.С.

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

Данная тема является актуальной в наше время, так как снова вводятся нормы ГТО, которые были во времена СССР. Нормам ГТО придается сейчас очень большое значения и уделяется много внимания. Так как политика государства направлена на оздоровление и спортивное воспитание молодежи Российской Федерации.

Комплекс «Готов к труду и обороне» – это своего рода некий венец советской системы физического воспитания – ее основа.

Днем зарождения данного физкультурно-оздоровительного движения по праву 24 мая 1930 года. Именно тогда в газете «Комсомольская правда» были опубликованы первые материалы. В частности, предполагалась выработка единого критерия оценки физической подготовки людей каждого поколения. Лучшие в каждой возрастной группе, выполнившие определенные физические нормативы, должны были получать специальные значки. Советская общественность с большим энтузиазмом поддержала комсомольскую инициативу, поэтому уже в начале 1931 года был разработан первый комплекс ГТО.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физкультурной и патриотической подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывающая население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование

Комплекс ГТО был направлен на формирование морального и духовного облика советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность. Существование комплекса ГТО в СССР показало себя только с лучшей стороны, граждане были в хорошей физической форме, что хорошо сказывалось на их здоровье и не только.

Возвращение ГТО необходимо современному обществу, для поднятия уровня физической подготовки граждан. Возвращение системы ГТО в новом формате может принести огромную пользу. Будет учитываться уровень физической подготовки школьников и это будет отражено в документах об образовании и учитываться при поступлении в ВУЗ.

Но нормы ГТО должны охватывать все население в целом, «заниматься должны все, без исключения» – заявил глава государства в одном из своих выступлений.

Так же дети, у которых есть ограничения по здоровью, должны развиваться, при помощи специальных корректирующих программ.

С 2014 года комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях.

На первом этапе (2014-2015 гг.) создается нормативно-правовая база, идет отработка модели внедрения комплекса среди обучающихся, создается система обучения.

На втором этапе (2016 г.) комплекс ГТО будет внедрен среди обучающихся всех образовательных организаций, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации.

На третьем (2017 г.) – внедрение комплекса среди всех категорий населения Российской Федерации во всех регионах.

Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

Таким образом, возвращение ГТО имеет большое значение для России. В первую очередь это повышение уровня физической подготовки граждан по всей территории России, которое направлено на улучшение здоровья и продолжительности жизни населения.

Нормы ГТО должны способствовать формированию личности, стойкости, выносливости. Возвращение норм ГТО должно повысить трудоспособность граждан. ГТО должно быть мотиватором для активного образа жизни граждан, невзирая на возраст. ГТО – это не спорт, а физическая культура граждан. Культурный гражданин должен быть культурным во всем, а тем более в физическом развитии.

ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Восковская К., Мозолева Е., Айвазова Е.С.
Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства и
государственной службы при Президенте РФ,
г. Ростов-на-Дону*

Наиболее значимыми в современном мире становятся вопросы здорового образа жизни. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно действовать в соответствии с биологическим планом индивидуальных законов собственного организма.

Сейчас забота о своем здоровье считается одной из важных социальных задач в обществе. Охрана собственного здоровья – это личная обязанность каждого, которую он не вправе перекладывать на окружающих, и должен внимательно следить за ним. Если человек в молодости ведет неправильный образ жизни, то уже к 20-30 годам может довести себя до такого состояния, когда без посторонней помощи уже не обойтись и восстанавливать свое здоровье придется с помощью лекарств, которые в свою очередь тоже могут навредить. И ведь только тогда человек вспоминает о своем здоровье, но становится слишком поздно.

Несомненно, отношение к здоровью зависит от воспитания и обучения. Оно выражается в действиях и поступках, понятиях и суждениях людей относительно причин, влияющих на их физическое и психическое здоровье. Каждый человек желает быть здоровым. Однако даже когда человек заболевает, не всегда он ведет себя соответственно собственному состоянию, не говоря уже о том, что полностью здоровый человек не всегда соблюдает санитарно-гигиенические требования. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем лучше забота о нем.

Существует несколько типов отношений человека к своему здоровью. Первый нацелен на стремления самого человека, или условно «на себя». Второй в большей степени «вовне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся лица с неплохой самооценкой здоровья; они являются интраалами. Их характеризует склонность присваивать ответственность за итог собственной деятельности собственным усилиям и возможностям. Ко второму типу относятся лица в большей степени с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, так называемые, экстраалы – люди, приписывающие ответственность за итоги собственной деятельности внешним силам и происшествиям. Следовательно, то, как человек заботится о своем здоровье и самочувствии, напрямую связано с его личностными качествами. Ведь для того чтоб в будущем надолго сберечь бодрость и творческую активность человеку нужно верно организовывать свою активность, режим труда и отдыха [1]. Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные составляющие: плодотворный труд, оптимальный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, лучший двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На самочувствие человека оказывают воздействие как биологические, так и общественные факторы, самым важным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха является необходимым элементом здорового образа жизни. Соблюдая правильный и строгий режим, то вырабатывается точный и необходимый ритм функционирования организма, а это, в свою очередь, формирует оптимальные условия для работы и отдыха. Все это содействует укреплению здоровья, улучшению трудоспособности и повышению производительности труда.

Следующим составляющим здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти негативные явления в жизни человека являются предпосылкой многих болезней, резко уменьшают продолжительность жизни, понижают работоспособность, негативно отражаются на самочувствии подрастающего поколения и на самочувствие будущих деток. Многие люди начинают избавление от вредных привычек с курения, потому что именно оно считается одной из самых опасных вредных привычек современного человека. Не зря врачи считают, что с курением конкретно связаны наиболее серьезные заболевания сердца, сосудов, легких.

После освобождения от вредных привычек следует таковой элемента здорового вида жизни как разумное питание. Питание должно быть различным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высочайшей работоспособности и продлению жизни. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, повреждение которых опасно для здоровья. Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии более, чем расходует, то есть если мы получаем пищи более, чем это необходимо для обыденного развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Второй закон – соответствие химического состава рациона физическим потребностям организма в пищевых веществах[2].

Также необходимо учитывать еще важный фактор действия на здоровье – наследственность. Наследственность – свойство, повторяющееся в ряду поколений, одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от 1-го поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новейших особей.

Биологические ритмы так же влияют на наше самочувствие. Одной из важных особенностей действий, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

Еще одним принципиальным условием здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим. Его основание составляют постоянные занятия физическими упражнениями и спортом, отлично решающие задачи укрепления здоровья и развития телесных способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных конфигураций. При этом телесная культура и спорт выступают как принципиальное средство обучения.

Для эффективного оздоровления и профилактики заболеваний необходимо упражнять и совершенствовать в первую очередь самое важное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и иными компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сберечь высокую трудоспособность.

Особое значение имеет и режим вашего дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается точное функционирование организма. Впоследствии создаются лучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения обычного функционирования нервной системы и всего организма оказывает огромное влияние полноценный сон. Разным людям подходит разное количество времени для сна – кто-то высыпается за 4 часа, кто-то за 8, следовательно, потребность во сне у различных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов [3].

Итак, здоровье выступает одной из более значимых основ человеческого счастья, веселья и благополучия, поэтому проблема здоровья – кардинальная для всего человечества. Она постоянно была и остается в центре внимания познающей и созидательной человеческой деятельности. Необходимо пересмотреть ценностные ориентиры, все должно быть нацелено на сохранение и поддержание здоровья, создание здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1999.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. – М., 1998.

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Грешинова Т.М., Денисов Е.А.

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

Здоровье является необходимым условием самореализации личности и успешной деятельности человека во всех сферах. Именно поэтому проблема формирования здорового образа жизни у молодежи является важной и первостепенной проблемой, что определяет актуальность данной статьи. Эта проблема требует комплексного подхода к ее решению. Необходимо помнить, что в итоге все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья, а значит здоровым образом жизни. Также качество жизни человека определяется уровнем здоровья человека, в частности занятиями физической культурой, туризмом, спортом.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровый образ жизни, как состояние полного социального, психического и физического благополучия.

Современный темп жизни способствует переутомлению человека, появлению стрессовых ситуаций. У студентов повышенная интенсивность учебного процесса приводит к снижению их возможностей, усталости. На состояние студентов влияет ряд факторов:

- Низкий уровень понимания ценности здорового образа жизни;
- Употребление спиртных напитков, наркотических веществ, курения;
- Зависимость от интернета, компьютерных игр.

В связи с этим развитие образования на современном этапе сопровождается не только введением компьютерных технологий в учебный процесс, но и упором на физическую подготовку учащихся. Создаются новые спортивные секции, среди учащихся идет активная пропаганда здорового образа жизни. Возрастает роль физической культуры как фактора совершенствования человека и общества в целом.

Проблема охраны здоровья на современном этапе является задачей не только медицинских учреждений, но и социальных. По средствам пропаганды физической культуры и спорта, доступности занятий в спортивных секциях создается положительное общественное мнение о поддержании здорового образа жизни особенно у молодежи. Ведь именно от этого сегмента общества зависит работоспособность будущего поколения специалистов, рабочих.

Необходимо отметить, что спорт в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. Высокий идеал спорта, достижение более высоких результатов и стремления к ним молодежи делают спорт важным средством физического и нравственного воспитания студентов. Многие ученые отмечают, что студенты, активно занимающиеся спортом, вырабатывают определенный режим дня, у них наблюдается повышение уверенности в своих возможностях.

Самостоятельные занятия студентов спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, увеличивают время физической активности, ускоряют процесс физического совершенствования, помогают внедрить физическую культуру и спорт в их повседневную жизнь. Сочетание учебных занятий, занятий в спортивных секциях и самостоятельных занятий повышают эффективность физического воспитания.

Также занятия спортом помогают отвлечься от повседневных дел, отдохнуть от работы, тем самым снимают усталость. Кроме того, дисциплина, которая вырабатывается у людей, регулярно занимающихся спортом, помогает не доводить себя до переутомления по средствам планирования своего распорядка дня и рабочего времени. Особенно это актуально для студентов, так как все виды учебной работы рассчитаны на 54-часовую недельную нагрузку. Зачастую с таким ритмом жизни учащиеся подвергаются переутомлению. Однако учебная деятельность требует не только эрудированности и подготовленности, но и сосредоточенности, высокой работоспособности, крепкого здоровья. Именно спорт помогает достичь этих характеристик, поддерживать здоровье.

Спорт, как и любая физическая активность, помогает совершенствовать свое тело, свои возможности. Например, доказано, что бег улучшает кровоток во всех органах, включая мозг. Спорт помогает развивать социальные отношения, внутреннюю психическую целостность человека.

Спорт позволяет реализовывать потребности в совершенствовании организма через развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также способствует удовлетворению стремления к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям, достижению целей, проявлению себя как личности, развитию различных черт личности. А значит, спортивная деятельность способствует развитию не только физических, но и духовных способностей личности.

Таким образом, спорт и физическая культура в деятельности студента должна рассматриваться как одна из форм проведения физических упражнений в течение учебного дня, а также самостоятельных тренировочных и оздоровительных занятий во внеучебное время, проводимых с целью «приобщения» обучаемого к здоровому стилю жизни. Здоровый образ жизни людей в современном обществе всегда сопряжен с занятиями физической культурой и спортом. Физическая активность студентов выступает как средство социального становления, совершенствования физических и профессиональных качеств.

Можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – необходимое условие самореализации индивида в любой сфере деятельности. Физическая активность, в том числе и спорт, является неотъемлемой частью здорового стиля жизни. Именно поэтому необходима активная популяризация занятий спортом в обществе, особенно среди студентов и молодёжи.

Библиографий список:

1. Ахметов А. М. Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни студентов НИСПТР // МНИЖ. 2013. №11-3 (18).
2. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2009. №1.
3. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: 2004. №2. С.61–63.

4. Митин Е.А. Физическая культура и спорт основа здорового образа жизни // Universum: Вестник Герценовского университета. – СПб: 2009. №10.
5. Щербина В.А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза. – М.: Изд-во «МПА – ПРЕСС», 2007. 319 с.

НЕКОТОРЫЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Дарган А.Г., Овчаренко В.А., Дорофеева Е.Н.
Южно-Российский институт управления
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ
г. Ростов-на-Дону*

Каждый из нас старается поддерживать себя в форме, и поэтому мы выполняем ряд определенных физических упражнений. Но как все делать правильно, чтобы не навредить себе, мы изложим ниже.

Двигательная активность – сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни плюс организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями. Существуют различные комментарии от врачей и специалистов о том, какие именно действия помогают вам, а какие наоборот – вредят. Они утверждают, что немаловажно самостоятельно по мере возможности заниматься физической культурой.

Есть определенная классификация направлений самостоятельных занятий.

Гигиеническая – предполагает использование определенных действий физического воспитания для восстановления работоспособности и устранения усталости.

Оздоровительно-рекреативная – данные средства применяются в конце дня, в отпуске, во время каникул в целях восстановления организма.

Общеподготовительная – обеспечивает разностороннюю физическую подготовку, а также ее поддержание в течение долгого времени на уровне норм определенных тестов, например, в форме контрольных оценок физической подготовки студентов.

Спортивная – данное направление имеет цель повышения мастерства в спорте, участие в различных соревнованиях, достижение, возможно, высоких результатов в какой-либо области спорта.

Профессионально-прикладная – направление, которое в своей мере перерастает в знания, т.е. в данном направлении происходит передача опыта и знаний о физическом воспитании, а также подготовка спортсменов.

Лечебная – направление, в котором заключается использование физических упражнений, связанных с закаливанием и гигиеническими мероприятиями в системе мер по восстановлению здоровья.

Существует определенные принципы организации занятий физическими упражнениями, обусловленные их содержанием (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия). Это и есть формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Каждую, из которых, мы рассмотрим отдельно.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).

Главным образом в этой форме все происходит в утренние часы, когда человек просыпается. В комплекс утренней гигиенической гимнастики включают упражнения для основных групп мышц, дыхательные упражнения и, соответственно, упражнение на гибкость. Специалисты не советуют применять упражнения, которые так или иначе связаны со значительными отягощениями, или упражнения, связанные с чрезмерной аэробной нагрузкой (бег на длинные дистанции до изнеможения). Рекомендуются включать упражнения с эспандером или резиновым жгутом, с мячом или со скакалкой. УГГ может сочетаться с самостоятельным массажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ полезно сделать массаж главных мышц ног, рук, а также туловища (в течение 5-7 мин), принять водные процедуры, учитывая правила и принципы закаливания [1]. Общая длительность утренней гигиенической гимнастики должна составить около 15-20 мин. Ее содержание зависит от условий и индивидуальной подготовленности.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.

Эти упражнения делаются в перерывах между различными самостоятельными, учебными или рабочими занятиями. Необходимо применять упражнения на гибкость, более активные движения, несложные упражнения на силовую выносливость, размять мышцы (например, отжимания или приседания). Данные действия стимулируют кровообращение, предотвращают застой крови в конечностях, способствуют восстановлению умственной деятельности. Такие упражнения поддерживают высокую активность в работе на длительное время без переутомления. Выполнение физических упражнений необходимо проводить на открытом воздухе (или в проветренном помещении) около 10–15 мин через каждые 2–2,5 часа работы. Это оказывает более эффективное стимулирование работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности [1].

Самостоятельные тренировочные занятия

Их можно проводить с применением различных видов спорта или определенных упражнений, индивидуально, а также в группе из 4-6 человек или более. Заниматься стоит 3-7 раз в неделю примерно по 2 часа. Заниматься менее, чем 3 раза в неделю нецелесообразно, потому что такой режим тренировок не способствует повышению уровня физического развития организма и его физической и двигательной подготовленности. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2 часа после обеда [3]. Можно тренироваться и в другое время, но не ранее, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Натошак после сна врачи строго не рекомендуют заниматься какими-либо физическими упражнениями [2].

Для самостоятельных занятий рекомендуется руководствоваться определенной классификации, в которой учитываются различные индивидуальные способности человека. Таким образом, можно подобрать соответствующие в определенном роде системы упражнений.

Для активного отдыха используются различные действия по интересам, а также средства, учитывающие индивидуальные особенности людей, в том числе и походы. Для людей коммуникабельных, эмоциональных, легко включающихся и отвлекающихся от работы можно рекомендовать подвижные или спортивные игры, различные виды единоборств, гимнастику. Для людей устойчивых, способных выполнять напряженную работу или тяжелые учебные занятия длительного времени полезно заниматься кроссом, бегом на лыжах, простым бегом,

передвижением на велосипеде, а также плаванием. Людям замкнутым, необщительным наиболее эффективным способом могут послужить индивидуальные занятия.

Для устранения недостатков физического развития необходимо с помощью различных индексов или измерений с учетом известных стандартов определить имеющиеся отклонения от норм и затем уже подобрать для занятий вид спорта или систему физических упражнений.

Для развития основных физических качеств: развивая силу, применяют упражнения с отягощением, с резиновыми амортизаторами, с эспандером, гиревой спорт, занятия на тренажерах, атлетическую гимнастику, тяжелую атлетику; развивая быстроту, используют упражнения на велотренажере продолжительностью не более 30 секунд, спринтерские дистанции в легкой атлетике, велосипедном, конькобежном спорте, бокс, борьбу и др.; развивая ловкость, особое значение имеет объем двигательных навыков и умений, разучивание более новых, сложных движений, также различного рода акробатические упражнения, упражнения художественной и спортивной гимнастики, прыжки в воду, аэробика, фигурное катание на коньках, прыжки на батуте; развивая гибкость нужно выполнять гимнастические упражнения для всех частей тела: активные (за счет собственных усилий) и пассивные (за счет внешних сил), например с использованием отягощений или при помощи партнера; развивая выносливость необходимо использовать виды спорта, нагрузка в которых продолжается длительное время (от 7 до 35 минут и более). К ним относятся следующие виды двигательной деятельности: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, лыжные гонки, конькобежный спорт, биатлон, гребля, плавание, велосипедный спорт и так далее [1].

Для освоения жизненно необходимых навыков используются ходьба, бег, кросс, плавание, бег на лыжах, закаливание, ритмическая гимнастика и др.

Для воспитания волевых качеств во время этих занятий нужно добиваться полного выполнения тренировочных планов, преодоления различного рода усложнений, сбивающих факторов, факторов риска, умения терпеть, применения элементов соревнования.

Для развития профессиональных и специальных прикладных физических качеств необходимо, прежде всего, высокая общая спортивная и физическая подготовка, а затем с помощью определенного подбора средств физической культуры можно воздействовать на формирование различных профессиональных качеств [4].

Подводя итог, следует отметить, что для каждого индивида можно подобрать свою программу самостоятельных занятий физическими упражнениями, свою форму, свое направление. Главное – не забывать держать себя в форме.

Библиографический список:

1. Электронный ресурс <http://knowledge.allbest.ru>
2. Электронный ресурс <http://bibliofond.ru>
3. Электронный ресурс <http://bestreferat.ru>
4. Электронный ресурс <http://dlib.rsl.ru>

«МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ» – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Даричев Д.Н., Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет, г. Сочи

15–23 апреля 2015 года в Сочинском государственном университете состоялась VI региональная межвузовская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых: «МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», в которой приняло участие более 60 студентов и молодых преподавателей из российских городов Москва, Сочи, Иркутск, Краснодар, Краснознаменск, Красноярск, Курск, Ногинск, Оренбург, Тюмень, Уфа, Челябинск, а также из ближнего зарубежья: городов Киева и Мариуполя (Украина).

Работа конференции была организована по следующим секциям: 1. Теоретические и прикладные аспекты научного обеспечения туристской деятельности. 2. Развитие индустрии гостеприимства. 3. Исследования в области технического и транспортного сервиса. 4. Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры. 5. «Никто не забыт, ничто не забыто» – посвященной празднованию 70 годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

Анализ докладов научно-практической конференции выявил десятку наиболее интересных работ из сферы физической культуры и спорта (отмеченных дипломами научной конференции):

А.Ю. Комолкин доложил о влиянии специальной подготовки на работоспособность пловцов-ветеранов 40–50 лет. Многократно повторяемые прерывистые (интервальные) гипоксические воздействия, в сочетании с тренировочными разнонаправленными нагрузками, позволили повысить тренировочный эффект, ускорить процессы развития специфической адаптации, улучшить уровень спортивных результатов в процессе подготовки пловцов-ветеранов 40–50 лет [1, С. 140–144].

М.С. Медведкова представляла научно-педагогические основы инновационных направлений совершенствования системы подготовки юных фигуристов. Дети, занимавшиеся с применением комплекса предложенных авторами средств, значительно лучше выполняли и все элементы в фигурном катании – шаги, вращения и прыжки [1, С. 153–156].

Н.В. Антипова изучала эффективность физической реабилитации детей при заболеваниях органов дыхательной системы. Предложенная методика ЛФК для физической реабилитации детей старшего дошкольного возраста, перенесших заболевания органов дыхания оказалась более эффективной по сравнению с традиционной [1, С. 105–108].

Ю.В. Борисова проверяла эффективность жиросжигающей тренировки на «PowerPlate». Это новый оптимальный метод тренировки, который позволяет увеличивать физическую нагрузку, избегая при этом вероятности травм и стрессовых факторов [1, С. 110–112].

Е.Ф. Легкая исследовала перспективы использования информационных технологий в физической реабилитации больных с детским церебральным парали-

чом (ДЦП), с использованием программно-аппаратного реабилитационного комплекса. Программа представляет собой набор упражнений, построенных от простых к более сложным, упражнения поделены на 3 уровня сложности в каждом по 5 блоков с заданиями. Уровень сложности подбирается учителем/инструктором согласно индивидуальным способностям занимающегося. В каждом блоке встречаются небольшие включения пройденного материала, чтобы сравнить динамику работы и статистические данные. При выполнении упражнений, программа ведет общую статистику, статистику по дням и по упражнениям. В процессе работы программа самостоятельно предлагает занимающемуся пройти комплекс упражнений, предназначенных для расслабления и укрепления мышц зрительного анализатора, комплекс упражнений для расслабления напряженных кистей рук, комплекс специальных и общих упражнений.

У детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата вследствие ДЦП занятия на адаптированных технических средствах позволят развить творческие способности, внимание, память, а работа на клавиатуре – развить координацию и точность движения [1, С. 145–147].

П.В. Смирнов изучал закономерности формирования техники в тренировки юных вратарей 8–11 лет в хоккее. Выявлена взаимосвязь между скоростью передвижений испытуемых и качеством их игровых действий (отражение бросков по своим воротам).

А.М. Супрун исследовала варианты обучения двигательным действиям детей 6–7 лет. Авторами наблюдалось достоверное улучшение результатов при использовании методики М.П. Мухиной, что свидетельствует об эффективности применения этой методики при обучении двигательным действиям детей 6–7 лет в детских дошкольных учреждениях [1, С. 166–168].

А.А. Шабалин изучал изменение физической и функциональной подготовленности мужчин и женщин 21–28 лет, занимающихся в сочинском беговом клубе. Автором апробирована система экспресс-контроля за текущим функциональным состоянием мужчин и женщин, включающая в себя: визуальный контроль уровня степени физического утомления (модифицированная шкала Dietricha Naege); шкалу-опросник САН (для уточнения текущего функционального состояния спортсменов); регистрацию ЧСС у занимающихся до начала рекреационных занятий [1, С. 174–176].

В рамках секции, посвященной празднованию 70 годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг., большой интерес вызвал доклад Н.И. Белимы «Битва за Марухский перевал» [1, С. 177–180]. В теснине, образуемой отрогом вершины «Западный Марух» и Главным хребтом, бойцам стрелковых полков, курсантами Сухумского и Тбилисского пехотных училищ, а затем и подошедшим 12-м отдельным горнострелковым отрядом фашисты были остановлены и прижаты к безжизненным скалам. В течение сентября и начала октября они безуспешно пытались прорвать оборонительные порядки наших бойцов, но все атаки были отбиты.

Д.Н. Даричев представлял сообщение «Битва за Кавказ», где с июля 1942 г. по октябрь 1943 г. развернулись ожесточенные сражения за позиции, перевалы, горные цепи, высоты и порты, но, несмотря на огромные жертвы, немецким войскам поставленной цели достигнуть так и не удалось. По приказу советского командования, на Закавказский фронт стекались альпинисты со всей Красной Армии и буквально с ходу включались в работу по организации горной подготовки бойцов и командиров, которые, к слову, не имея необходимого боевого опыта и специального снаряжения, и обмундирования, сражались с профессио-

нальными фашистскими военными альпинистами, проявляя чудеса храбрости и самоотверженности [1, С. 180–183].

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. Лучшие доклады были студентов отмечены дипломами лауреатов. По итогам научно-практической конференции был выпущен сборник статей [1].

По окончании конференции гостям устраивается традиционная экскурсия на олимпийские объекты прибрежного и горного кластеров – Имеретинская низменность и Красная поляна (рис. 1).



Рис. 1. Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции

Библиографический список:

1. Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы 6-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 г. / Отв. за выпуск к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. – 201 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Джангирян Н.А., Габибов А.Б.

*Донской государственный аграрный университет,
п. Персиановский*

Аннотация: В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на физическое и психическое здоровье студентов Донского ГАУ во время учебного процесса. Описываются результаты опроса студентов, которые ведут пассивный и активный образ жизни.

Ключевые слова: физическое и психическое здоровье, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Объект исследования: влияние физического воспитания и спорта на физическое и психическое здоровье студентов ДонГАУ.

Предмет исследования: физическое и психическое здоровье студентов ДонГАУ.

Цель исследования: изучить влияние физической культуры и спорта на физическое и психическое здоровье студентов ДонГАУ путем тестирования.

Современные студенты учатся в условиях повышенной умственной нагрузки, ведут сидячий образ значительную часть дня, проводят много времени перед компьютерами и другими гаджетами. Это приводит к росту числа студентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья, как физического, так и психоэмоционального. [2] Поэтому проблема ЗОЖ и здоровья нации является одной из важнейших проблем. Но для решения этой проблемы необходимо иметь представление о физическом и психическом состоянии людей (в нашем случае – студентов) и влиянии на это состояние физической культуры и спорта. Это и свидетельствует об актуальности данной темы.

Задачи:

- рассмотреть и изучить понятие физического здоровья;
- рассмотреть и изучить понятие психического здоровья;
- выявить влияние физической культуры и спорта на физическое и психическое здоровье студентов ДГАУ посредством анкетирования.

Методы работы: анализ научной и методической литературы, анкетирование.

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы, и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции. Здоровый образ жизни – это разумное поведение человека, включающее:

- оптимальное соотношение труда и отдыха;
- правильно рассчитанная физическая активность;
- отказ от вредных привычек;
- сбалансированное питание;
- здоровый сон. [3]

Здоровый образ жизни обеспечивает полноценное выполнение социальных функций, активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой сфере, а также непосредственно влияет на продолжительность жизни. По оценкам экспертов, физическое здоровье человека зависит от образа жизни более чем на 50%. [6]

Также на физическое здоровье влияют:

- окружающая среда – 20%;
- наследственность – 15%;
- качество медицинского обслуживания – 10%.

Как мы видим, на физическое здоровье человека в большей мере влияет образ жизни и окружающая среда. Наш университет расположен в экологически чистой зоне и располагает большим количеством спортивных площадок и секций, что создает все условия для здорового образа жизни студентов.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

На психическое здоровье студента влияет много факторов, например:

- учебный процесс;
- взаимоотношения в семье и обществе;
- зависимости различного рода (наркотическая, алкогольная, зависимость от компьютерных игр и др.). [4]

О влиянии же физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. [6]

Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, что повышает способность человека сосредотачиваться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение. Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин, установлено, что он в значительной мере вырабатывается при беге. [1]

Средняя спортивная активность помогает человеку: улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и др. [5]

Исследовательская часть

Для изучения влияния физической культуры и спорта на физическое и психическое здоровье студентов ДонГАУ нами было проведено тестирование. Мы отобрали две группы студентов различных курсов и факультетов нашего университета по 20 человек в каждой. Первая группа ведет здоровый образ жизни и регулярно занимается спортом. Вторая ведет пассивный образ жизни, не занимается спортом и имеет некоторые вредные привычки. Для более объективной оценки цель исследования не раскрывалась, также студенты не знали, что их разделили на две группы, это было сделано тайно на основании данных, предоставленных кафедрой физического воспитания ДонГАУ. Содержание теста показано на рисунке 1.

После проведения теста, полученные данные были обработаны и определены средние показатели физического и психического здоровья по каждой группе опрашиваемых. Результаты теста отображены на рисунке 2.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов, которые ведут пассивный образ жизни, жалуются на постоянное чувство усталости, недосыпание и слабость, также некоторые из них рассеяны и пассивны. Студенты из первой группы показали более высокие результаты, большинство из них

чувствуют себя сильными, выносливыми и бодрыми, считают себя жизнерадостными и целеустремленными.

ТЕСТ								
Физическое состояние								
слабый	-3	-2	-1	0	1	2	3	сильный
пассивный	-3	-2	-1	0	1	2	3	активный
разбитый	-3	-2	-1	0	1	2	3	работоспособный
обессилен	-3	-2	-1	0	1	2	3	полон сил
медлительный	-3	-2	-1	0	1	2	3	быстрый
утомляемый	-3	-2	-1	0	1	2	3	выносливый
уставший	-3	-2	-1	0	1	2	3	отдохнувший
сонливый	-3	-2	-1	0	1	2	3	бодрый
Психическое состояние								
грустный	-3	-2	-1	0	1	2	3	веселый
несчастный	-3	-2	-1	0	1	2	3	счастливый
мрачный	-3	-2	-1	0	1	2	3	жизнерадостный
безучастный	-3	-2	-1	0	1	2	3	увлеченный
взволнован	-3	-2	-1	0	1	2	3	спокоен
бесцельный	-3	-2	-1	0	1	2	3	целеустремленный
рассеянный	-3	-2	-1	0	1	2	3	внимателен
разочарован	-3	-2	-1	0	1	2	3	полон надежд

Рисунок 1.

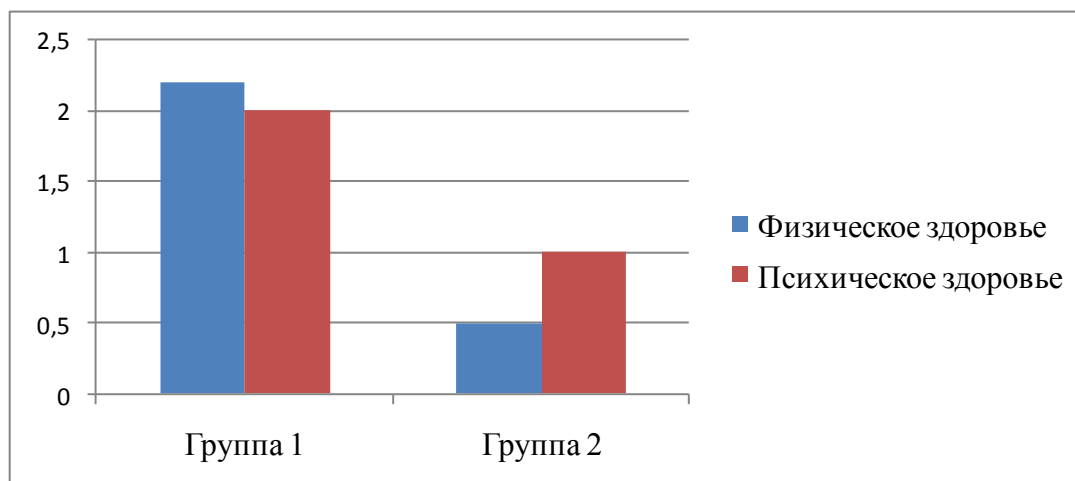


Рисунок 2.

Вывод. В данной работе были раскрыты понятия физическое и психическое здоровье студента, а также указаны факторы, на него влияющие. В результате тестирования было определено, что те студенты, которые ведут здоровый образ жизни, а также регулярно занимаются спортом и в физическом, и в психическом плане чувствуют себя лучше, нежели те, что ведут пассивный образ жизни. Это говорит о том, что физическая культура и спорт в значительной мере благотворно воздействует на физическое и психическое здоровье студентов Донского ГАУ.

Библиографический список:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2003.
2. Емельянова А.А., Крушинова И.М. Влияние спорта на психологическое здоровье и личность человека.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: 2010.
4. Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. Влияние спорта на психику человека. /Сборник статей. 2008.
5. Физическая культура. Курс лекций под редакцией профессора В.И. Шалупина для студентов всех специальностей дневного обучения. – Москва, 2011.
6. <http://www.neboleem.net>

ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

*Зангиева М.Ж., Цгоева З.А.
ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный
педагогический институт», г. Владикавказ*

Среди приоритетных направлений в молодежной политике сегодня, значительное место занимает формирование здорового образа жизни молодого поколения. Модернизация российского образования требует изменений в системе социального заказа общества на выпускников высших учебных заведений, определяет необходимость формирования социально-активной личности молодых людей.

Во время обучения студент формируется как будущий специалист не только в русле сугубо профессиональных, узконаправленных знаний, но и валеологически активным, стремящимся к заботе о своем здоровье, приобретению знаний об оздоровлении организма и умении вести здоровый образ жизни, т.к. успешная профессиональная деятельность будущих педагогов, зависит, в том числе и от наличия крепкого здоровья [2].

Современный учитель не только знакомит детей с основами здорового образа жизни, но и использует различные технологии оздоровления в своей профессиональной деятельности [1].

Обществом всегда востребованы такие специалисты, которые стремятся к ведению здорового образа жизни. В условиях достаточно высокой конкуренции на рынке труда, студентам необходимо помимо развития профессионально-личностных качеств, уметь ещё сохранять и укреплять своё здоровье, а также быть способными поддерживать свою физическую форму в течение всей жизни.

Следовательно, приоритет современного вуза должен быть направлен на качественное улучшение здоровья молодого поколения. Если говорить о самых часто встречающихся проблемах, то среди них выделяются такие, как слабая двигательная активность и низкий уровень физической подготовленности и валеологической грамотности молодёжи.

Поэтому высшая школа должна выработать у обучающихся устойчивую мотивации на здоровье и обучение, на создание здоровьесберегающей образовательной среды, и на освоение здоровьесберегающих педагогических технологий [3, С482].

Физическая культура в вузе имеет многофункциональное значение, и осуществляет образовательные и оздоровительные задачи, а также воспитательные и социально-культурные.

Одним из способов решения данной проблематики является формирование культуры здорового стиля и образа жизни обучающихся, а для этого, в вузах необходимо создавать такие условия, которые будут придавать физкультурному движению массовый характер.

Физическая культура и спорт, являются такой социальной сферой, которая обладает полифункциональным характером, так как способны осуществлять значительное количество функций в обществе. Их влияние прослеживается в физической реабилитации, в области воспитания молодых людей, и в развитии физических, морально – волевых и нравственных качеств, в способности организации досуга, и в профилактике различных заболеваний [4, С.52].

Студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти сложности студенческой жизни. У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения. Такие студенты в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики.

У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость и выдержка, они оптимистичны и энергичны, среди них больше настойчивых, решительных людей, у них высокий жизненный тонус. Этой группе студентов, в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность, им легче удается самоконтроль. Они успешно взаимодействуют в работе, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры [5, С.119].

Сущность ценностного отношения к здоровью заключается в творческом подходе к собственному здоровью, в формировании потребности уметь творить своё здоровье за счет своих внутренних резервов, успешно познавать и преобразовывать самого себя и свою физическую природу.

Систематические занятия физической культурой, значительно способствуют повышению умственной эмоциональной и психической устойчивости студентов при выполнении напряженной умственной или физической деятельности, содействуют активной социализации обучающихся, но вместе с тем, являются действенной формой активного отдыха, способны противодействовать всевозможным вредным привычкам.

Формирование у будущих учителей соответствующего валеологического статуса, является ступенью к основным профессиональным знаниям, навыкам и умениям.

В контексте приоритетности качественной профессиональной подготовки будущих специалистов, выделяется тот факт, что обязательным условием в подго-

товке студентов педагогического вуза является то, что сами студенты должны овладеть системой здравотворчества, оздоровительными методами и приёмами, для того, чтобы рекомендовать их своим будущим учащимся. Особенности трудовой деятельности учителя таковы, что организация здорового образа жизни, формирование физической культуры, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, – это важные составляющие профессиональной компетентности современного учителя [1].

Поэтому, цель не только научить движениям, но и сформировать у обучающихся мотивационный и устойчивый интерес к здоровому стилю жизни, выработать чёткое понимание необходимости физического здоровья.

В педагогическом арсенале будущего выпускника должен находиться обширный спектр здоровьесберегающих образовательных технологий, с возможностью выбора из них тех, которые способны обеспечить успех конкретного учащегося и коллектива в целом.

Современный учитель в контексте здоровьесбережения должен обладать знаниями о здоровье и здоровьесберегающем образовании: о способах сохранения своего профессионального здоровья, и о новых тенденциях здоровьесберегающих педагогических технологий.

К критериям эффективности здоровьесбережения относят знания о здоровье и здоровом образе жизни, мотивации к здоровому образу жизни, оптимальной двигательной активности, положительном психологическом настрое, личной и общественной гигиене, рациональном питании, отказе от вредных привычек.

Таким образом, на современном этапе, на рынке труда среди прочих требований к личности будущих учителей, выделяется высокая мобильность, так как высокая и постоянная конкуренция, которая требует и быструю и необходимую профессиональную переориентацию. И поэтому, в таких условиях предпочтение будет отдаваться более здоровому молодому специалисту. Полифункциональные возможности физической культуры и спорта должны стать залогом социального и профессионального долголетия.

Библиографический список:

1. Коваленко А.В., Кокаева И.Ю. Здоровье студентов – будущих учителей как показатель общей и профессиональной подготовки // Наука и общество в эпоху технологий и коммуникаций: материалы международной научно-практической конференции. 3 декабря 2015 года / под ред. Ю.С. Руденко, Н.А. Рыбаковой, Э.Р. Гатиатуллиной. [Электронное издание]. – М.: ЧОУВО «МУ им. С.Ю. Витте», 2016. – 8,34 Мб.
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; URL: <http://www.science-education.ru/12822032> (дата обращения: 07.10.2015).
3. 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. – 482 с.
4. Марчук, С.А. Здоровье и здоровьесбережение студентов в процессе вузовского обучения / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы III международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2014. – С. 51-57

5. Кокаева И.Ю. Формирование творческой активности студентов – будущих учителей в процессе профессиональной подготовки // EuropeanSocialScienceJournal. 2013. – № 12. – 119 с.

РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Ковтуненко А.В.

*ФГАОУ ВПО «Южный федеральный университет»
Академия физической культуры и спорта
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: данная статья описывает здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, образующий целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровый стиль жизни, рекреация, здоровый образ жизни, здоровье.

Физическая рекреация возникла в жизни, быту людей еще в древнейшие времена за десятки тысяч лет до расцвета культуры телесности Древней Греции, хотя и не имела своего названия и понятия [2]. Сейчас же она используется в таком понимании: **физическая рекреация** – это использование любых видов двигательной активности, с целью восстановления физического, эмоционального, социального, психического самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека.

В настоящее время всё больше внимания уделяется здоровому образу жизни и спорту как одному из факторов сохранения здоровья. В современной психологической науке часто рассматривается проблема сохранения и формирования здоровья подрастающего поколения: детей дошкольного возраста, школьников, студентов [2, 3]. Однако, к сожалению, практически не уделяется внимания вопросам сохранения, укрепления и формирования здоровья взрослого населения. В период зрелости люди большую часть своего времени и внимания уделяют работе, семье, домашним делам. У большинства людей, как правило, по их собственным словам не остаётся времени для занятия спортом [1].

В настоящее время модно вести здоровый стиль жизни, и в большей степени молодые люди все больше стараются его поддерживать, заниматься спортом или посещать разовые тренировки, а также игры для расслабления горожане могут в физкультурно-оздоровительном комплексе, который вызывает большое количество положительных эмоций, как у детей, так и у взрослых. Но проблема остается актуальной, так как необходимо совершенствование данного направления.

Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей.

Правоммерно определить здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности.

Выделены следующие критерии здорового стиля жизни:

- организационный (наличие у личности полноценной жизненной стратегии, а не кратковременных тактик выживания, пролонгированная регуляция времени, восприятие жизни в единстве ее прошлого, настоящего и будущего);
 - гигиенический (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный и двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены);
 - коммуникативно-деятельностный (богатая палитра различных видов деятельности, регулярная оздоровительная деятельность, способность к продуктивному общению, поисково-творческая активность);
 - адаптационно-ролевой (гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, гибкость в поведении и общении, конгруэнтность);
 - культурно-эстетический (широта культурных контактов, наличие эстетического идеала, способность противостоять проявлениям антикультуры, разумное следование моде);
 - ценностно-мотивационный (приоритет ценностей здоровья и саморазвития, наличие идеологического идеала);
 - эмоционально-волевой (эмоционально-психологическая устойчивость, внутренний контроль, спонтанность, оптимизм);
 - индивидуально-личностный (высокий уровень самопринятия и самоуважения, сензитивность к себе, способность сохранять свою уникальность и творчески реализовывать ее).
- Таким образом, рассмотренный материал позволяет сформулировать следующие выводы:
- стиль жизни как интегрированный способ взаимодействия личности с миром проявляется во всех сферах деятельности, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство, что существенно отличает данный феномен от соотносимого с ним «стиля деятельности», отражающего лишь один из аспектов целостного взаимодействия;
 - стиль жизни, будучи производным явлением, как от образа жизни, так и от функции индивидуального жизненного выбора, в силу того, что личность, являясь субъектом жизнедеятельности, отражает свободу выбора, представляет собой способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности, осуществляющийся с учетом социальных возможностей и ее биопсихического цикла;
 - категория «здоровый стиль жизни личности» позволяет согласовать норму и вариативность, индивидуальность и заданность, рассмотреть специфику активности личности в реализации здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности;
 - здоровый стиль жизни, возникая на определенном уровне субъектности и творчества в процессах жизнедеятельности, образует целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации в ней.

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся иногда тенденция абсолю-

тизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную микросреду для личности, в условиях которой возможны высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. При здоровом образе жизни ответственность за свое здоровье формируется у студента как часть его общекультурного развития.

Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – одна из главных задач высшей школы. Здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без труда и эмоций. Неправильно считать, что студент «сгорит» от умственной перегрузки или от эмоциональных переживаний. Его надо воспитывать так, чтобы в труде и учебе он находил смысл и счастье жизни.

Библиографический список:

1. Близневская В.С. Оздоровительно-развлекательная роль занятий спортом с ориентированием в студенческой среде // Вестник Томского государственного университета. 2006. № 292. С. 178-183.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. 2004. №2. С. 18-21.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений. М.: Академия, 2009. 208 с.
4. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н.Н. Ключникова, Н.А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. 102 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Коньков К.В., Покровская Т.Ю.

*Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ,
г. Казань*

С поступлением в высшее учебное заведение у вчерашних школьников происходит нарушение прежнего, устойчиво сложившегося, жизненного стереотипа, так как начальный период обучения становится существенным этапом в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов приспособления организма к изменившимся условиям и требованиям социального окружения. Адаптация первокурсника – очень

непростой, комплексный процесс, включающий в себя интеграцию в социальную среду вуза, принятие социального опыта, духовного мира, потребностей, интересов и психологии студенчества; поэтому желательно, чтобы он был организован, целенаправлен и управляем. Занятия физической культурой в вузах являются главным звеном в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. По этой причине правильная организация занятий приобретает огромное значение.

Наиболее действенным методом, на наш взгляд, бесспорно, является мотивация и самомотивация студентов. Основная задача преподавателя физической культуры высшего учебного заведения – создать мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни для студентов первого курса, вчерашних школьников, которым еще совершенно не привычен стандартный для вуза режим обучения, и таким образом, как можно больше студентов вовлечь в физкультурно-спортивную жизнь университета. Первокурсники, в какой-то степени совершенно не готовы к тому, что им предстоит пройти, и занятия физической культурой призваны в этом, как раз, им помочь, чтобы разгрузить забитые новыми знаниями юные умы, а также воспитать в них привычку к своеобразному режиму и возможно привычку к здоровому образу жизни.

По сути, воспитание самомотивации студентов (в данном случае первокурсников) есть одна из основных задач преподавателя физической культуры. Как пример отличной мотивации и работы педагогов высшей школы можно привести программу, разработанную в специальной медицинской группе КНИТУ-КАИ, преподаватели которой используют принцип именно партнерства (преподаватель-студент), а также вариативный и индивидуальный подходы к каждому обучающемуся, где занимался и занимается автор данной статьи, по сей день. Такой личностный подход формирует позитивное отношение к регулярным занятиям физической культурой и активному участию в студенческой спортивной жизни. Поддержка и гарантия, со стороны преподавателя, что требуемый уровень успеха будет, в конечном итоге, достигнут, особенно значим для каждого студента. Таким образом, формируется понятие здорового образа жизни студенческой молодежи, ассоциируемое именно с занятиями физической культурой и спортом.

Несмотря на вышесказанное, оценка теории и практики преподавания в высших учебных заведениях показывает, что проблема серьезного отношения у студентов к своему здоровью и соблюдению здорового образа жизни не получила значимого рассмотрения. Многие студенты до сих пор придерживаются далеко не здорового образа жизни, одни в силу занятости работой и подработками, чтобы оплатить учебу, другие – отсутствием мотивации к занятиям спортом, считая, что это им не пригодится в жизни. Таким образом, на протяжении ряда лет отмечается устойчивая тенденция снижения уровня физического и психического здоровья студентов высших учебных заведений.

Отмеченные факторы связаны не только с ухудшением социально-бытовых и материальных условий жизни студентов, но и с потерей четких социально-культурных ориентиров на здоровый образ жизни. Неполноценное осмысление и принятие ценностного и серьезного отношения к здоровому образу жизни является следствием недостаточной проработанности педагогических методик, применяемых в вузах. Кроме того, в теоретическом описании и практической проверке в существующем нуждаются так же и такие вопросы, как: создание теоретической и технологической части ведения здорового образа жизни студентами технического вуза; выявление благоприятных психологических и педагогических условий для его успешного принятия; созда-

ние учебно-методических методик, включающих авторские курсы, учебно-методические пособия, рекомендации для преподавателей и студентов.

Таким образом, оценив проблемы формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни, можно заключить:

1. В процессе занятий физической культурой происходит осознание студентами важности физической нагрузки на организм человека для поддержания и укрепления собственного здоровья и понимание значимости здоровья как социальной ценности, которое непосредственно связано с ведением здорового образа жизни.

2. Восприятие здорового образа жизни как ценности – есть интегративное, устойчивое личностное образование, характеризующейся ценностным восприятием здорового образа жизни, эмоционального отношения к нему.

3. Студент воспринимает учебные занятия по физическому воспитанию как творческий процесс, предоставляющий такие возможности, как например, формирование навыков, не доступных в реальной жизни, преодоление существующих барьеров, преград, т.е. установка на успех.

В заключении можно отметить, что физическая культура дает возможность студентам не только укрепить свое здоровье, исправить свои физические недостатки, повысить двигательную активность, обрести новых друзей, расширить круг общения, организовать правильный режим дня, но и сформировать определенное отношение к здоровому образу жизни. Позитивная оценка физической культуры студенческой молодежью, формирует знания в сфере здоровья, его поддержания, а также в личностной структуре жизненных ценностей, что непосредственно положительно отражается как на психологическом состоянии, так и на учебе молодых людей.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Копыл А.И., Троценко Н.Н.
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», г. Ставрополь*

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а также отсутствие болезней и физических дефектов. Мы все хотим быть сильными и здоровыми, сохранить как можно дольше активность, быть долгожителями.

Нужно помнить, что здоровье – это главное сокровище человеческой жизни, и забывать про него во время учебы в институте не нужно! В это время нужно наоборот стараться как можно больше времени уделять своему здоровью, но не стоит забрасывать обучение в вузе, чтобы отдавать себя только занятиям, посвященным укреплению здоровью. Как раз для этого во всех учебных заведениях есть предмет «Физическая культура». Этот предмет помогает поддерживать, развивать и сохранять наше здоровье вовремя учебы.

Все студенты должны вести здоровый образ жизни. Нормальная полноценная жизнь студента не может существовать без хорошего здоровья, а, следовательно, без физических упражнений и занятий спортом.

Есть студенты, вовлеченные в общественную жизнь вуза. Это хорошо и полезно, но у этого вопроса есть свои минусы и плюсы. Это полезно только для тех, кто занимается в таких кружках, как танцы, спортивные мероприятия, организация

концертов. Студенты, занимающиеся в таких кружках, поддерживают себя в хорошей физической форме.

От многих факторов зависит здоровье студента, которые ученые В.А. Головин, В.А. Масляков, А.В. Коробков разделяют на 4 группы и подробно описывают факторы, ухудшающие и улучшающие здоровье человека [2].

На данный момент актуальным вопросом здоровья является здоровый образ жизни студента. Внимание к данной теме увеличивается с каждым годом. Так как обществу нужны люди с крепким здоровьем, которые в будущем будут повышать свою работоспособность, а не понижать ее из-за плохого самочувствия. Здоровый образ жизни не существует отдельно от жизнедеятельности человека.

Сфера влияния факторов	Факторы	
	укрепляющие здоровье	ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность.	Наследственные заболевания и нарушения.
Состояние окружающей среды (20-25%)	Благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Адекватная двигательная активность, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, неправильное питание, вредные привычки.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Человек в течение всей своей жизни должен держать себя в форме. Благополучная жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Поэтому мы должны охранять и укреплять здоровье. Но мы должны помнить, что здоровье обеспечивают не только занятия физической культуры, но и многие другие факторы образа жизни.

Таковыми факторами являются рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание. Рассмотрим каждый фактор более подробно.

По мнению ученого К.С. Петровского основными требованиями, предъявляемыми к рациональному питанию являются:

1. достаточная энергетическая ценность пищи;
2. достаточный объем пищи и жидкости;
3. деление суточного рациона на части;
4. прием совместимых пищевых продуктов;
5. употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
6. максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе.
7. систематическое очищение организма от шлаков [4].

К вредным привычкам, прежде всего, относят употребление алкоголя и табакокурение. От этих вредных привычек нужно отказываться, так как они оказывают

вредное влияние на наш организм. Например, курение вызывает рак легких, алкоголь – цирроз печени.

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При закаливании у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Учитывая все выше сказанное, мы сделали вывод о том, что здоровый образ жизни – это совокупность таких факторов, как занятие физической культурой, сбалансированное питание, закаливание, отказ от вредных привычек.

Итак, давайте определимся на том, что мы с вами будем находить время для того, чтобы улучшить себя, будем ложиться спать вовремя, будем гулять на свежем воздухе, будем делать зарядку, будем правильно питаться, а еще мы обязательно будем посещать нашу любимую физическую культуру.

Библиографический список:

1. Здоровый человек и его окружение: Издательство: «Academia». – 2012. – 448 с.
2. Физическое воспитание: Учебник. / Под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова А.В. и др. – М.: Высшая школа. – 1983. – 391 с.
3. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики. – 2001. – 448 с.
4. Рациональное питание. /Петровский К.С. – Издательство: «Медицина». – 1976. – 312 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Кротова В.Ю.

*Воронежский государственный
педагогический университет, г. Воронеж*

Образ жизни как система складывается из трёх основных взаимосвязанных элементов [4, с. 15]: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Рассмотрим основные факторы, которые обеспечивают возможность для здорового образа жизни конкретной личности, являются: способность к рефлексии (способность к самонаблюдению, осмыслению своих действий), состояние среды обитания и приемлемый режим труда, отдыха. Здоровый образ жизни требует от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирования последствий для себя лично и для других людей. Разумный режим труда и отдыха является важным фактором здорового образа жизни, поскольку в основном жизнь человека проходит в чередовании труда и отдыха.

Таким образом, образ жизни и создание условий для формирования здоровой жизни каждого человека зависит от пяти социальных факторов [4, с. 15]: макросоциальный фактор (конкретные исторические условия и культурные традиции го-

сударства); микросоциальный фактор (экономическое положение отдельной семьи); психосоциальный и психологический фактор; фактор риска (наличие условий и реальности проявления факторов риска).

Целью физического воспитания в вузах является содействие всестороннему развитию личности, подготовке высококвалифицированных специалистов [2].

Программа физического воспитания решает следующие специфические задачи: приобретение студентами системы знаний по основам теории, методики, организации физического воспитания и умений работать инструкторами, тренерами; психофизическую подготовку к труду с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Перечисленные нами задачи физического воспитания студентов решаются с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, интересов и способностей студентов, а также их предстоящей профессиональной деятельности.

Физическая подготовка студента является одним из основных компонентов многогранной подготовки учителя физической культуры и обеспечивает реализацию педагогических умений в учебно-воспитательном процессе специалиста, его дееспособность на протяжении всей профессиональной деятельности. Физическая подготовка осуществляется на различных формах на всем протяжении обучения в вузе: на практических занятиях по спортивно-педагогическим дисциплинам, в группах спортивно-педагогического совершенствования самостоятельно в свободное от учебы время.

Формирование двигательных умений и развитие физических способностей в процессе освоения программ спортивно-педагогических дисциплин сопровождаются у студентов усвоением знаний с формированием профессионально-педагогических умений, необходимых для проведения в общеобразовательной школе практикуемых форм учебно-воспитательной работы.

Мы считаем необходимым рассмотреть дидактические принципы, которые способствуют повышению учебной активности студентов. Основными из них являются следующие [1]: принцип оптимальной трудности заданий, принцип сознательности, принцип связи обучения с практической жизнью и принцип индивидуализации.

Принцип оптимальной трудности заданий заключается в том, чтобы упражнение было адекватно физической подготовленности, а также имело определенную нагрузку. При определении оптимальных трудностей задания, важно учитывать следующие факторы: координационную сложность упражнения; величину затрачиваемых физических усилий; боязнь не справиться с упражнением; степень осмысления учащимися сложности задания. Осознанность роли физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности решаются принципом сознательности.

Принцип связи обучения с практической жизнью предусматривает акцент внимания на значимости упражнений для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков, а не на технической чистоте исполнения упражнений

На уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки.

На учебных занятиях физической культурой студенты приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, необходимые навыки и умения, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развивается наблюдательность, внимание, восприятие, повышается умственная работоспособность. Занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления [3, с. 38].

Таким образом, физическое воспитание является педагогическим процессом, который направлен на формирование здорового физически совершенного подрастающего поколения. Включенное в систему образования и воспитания, оно способствует физической подготовленности, приобретению необходимых навыков и умений, разностороннему развитию физических способностей.

Библиографический список:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова: Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.
4. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова: Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с.

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

Кручинкин М.Н., Пономарёв И.Е.
*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Суждения, о здоровом образе жизни в мировоззрении различных людей, оказались достаточно спорными, что соединено с двумя неувязками. Во-первых, в самом здоровом образе жизни любой человек замечает не всё множество создающих его компонентов, а только ту его сторону, с которой он лучше всего знаком. Конкретно этим объяснен обширно узнаваемый тезис: здоровый образ жизни – это не пить, не курить и заниматься физкультурой. Ничего необычного в таком взоре нет, потому что он сам в себе явен и несомненен. А вот если обосновывать, что разби-

раешься в вопросах оптимального питания, психорегуляции, закаливания – здесь уже можно повстречать не только соратников, но и оппонентов.

Во-вторых, трудности в беспристрастной характеристике здорового образа жизни обусловлены тем обстоятельством, что до настоящего времени, не существует научно обоснованных советов в отношении практически хоть какого компонента, формирующего жизнедеятельность.

Актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и улучшение личного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в собственной жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и персональными законами собственного организма.

Сберечь здоровье юного поколения – одна из важных общественных задач социума. Чтобы выучить высококвалифицированных профессионалов необходимо формировать и укреплять здоровый образ жизни, содействовать трудоспособности студенческой молодежи.

На данный момент предоставленная категория народонаселения испытывает негативное действие окружающей среды, так как телесное и умственное развитие совпадает со временем привыкания к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высочайшим умственным перегрузкам.

Оздоровительная физическая культура, спорт, туризм занимают видное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи. Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отмеченных отрицательных факторов в физиологических системах организма, но повышают работоспособность. Как биологическая потребность в движении, они служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма человека. Кроме того, занятия физической культурой, спортом и туризмом рассматриваются как часть культурной среды коллектива, как способы включения его членов в процессы общения и формирования личностных качеств учащихся.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие ключевые составляющие: корректный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную энергичность, личную гигиену, закаливание, духовность, правильное питание и др.

Грамотный режим труда и отдыха важный элемент здорового образа жизни. Режим дня – это основа жизнедеятельности любого человека, поэтому он обязан быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня трудоспособности, интересов и склонностей. При верном соблюдении режима вырабатывается точный и нужный ритм жизнедеятельности организма, что формирует рациональные условия для работы и отдыха и тем самым содействует укреплению здоровья и улучшению трудоспособности.

По моему мнению, забота о здоровье учащейся молодежи должна занимать приоритетные позиции в деятельности учебных заведений, так как при отсутствии здоровья молодые специалисты не смогут применить полученные знания и навыки, реализовать свой интеллектуальный потенциал.

Физическая культура, спорт и туризм – основные составляющие здорового образа жизни, который становится сейчас все популярнее, и можно сказать, что он буквально входит в молодежную моду. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования необходим каждой развивающейся личности. Кроме того, оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздуш-

ной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики.

Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важной задачей общества.

В связи с этим, нужно вдохновлять студентов к сохранению и укреплению здоровья, распространять и помогать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует вводить в просветительный процесс познания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности.

Таким образом, организованная популяризация медицинских и гигиенических познаний содействует понижению уровня болезней, и способствует воспитанию сильного и здорового поколения. В формировании здорового образа жизни важнейшей обязана стать роль образовательных программ, направленных на хранение и улучшение здоровья студентов.

Сохранение собственного здоровья – это обязанность каждого из нас, и не нужно эту обязанность перекладывать на остальных. Случается такое, что к 30 годам человек сам себя доводит неверным образом жизни до неисправимого состояния. И потому с самых малых лет нужно заботиться о собственном здоровье, так как «шустрого и проворного болезнь не догонит».

Библиографический список:

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 1990.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ДАННЫМ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА

*Кузьмина О.И., Ульянов П.А.
Иркутский национальный исследовательский
технический университет, г. Иркутск*

В настоящее время много людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) из-за своего заболевания не могут вести полноценную жизнь, насыщенную различного рода событиями. Для реабилитации таких людей всё чаще используют адаптивную физкультуру и спорт. Ведь понятие здоровье во многих источниках указывается как полное физическое, психическое, эмоциональное, так и социальное благополучие человека в обществе в целом [3]. Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно- оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1, 5].

Актуальность ее применения возможна в разных направлениях, особенно в сегодняшних условиях жизни, когда уровень здоровья общества в целом ухудшается в геометрической прогрессии.

Однако следует отметить, что по данным ФСГС (Федеральной службы государственной статистики) после многолетнего увеличения численности инвалидов (до 13209 тыс. чел. в 2011 г.) благодаря активной реабилитационной работе, проводимой специалистами в области адаптивной физической культуры, наблюдается положительная динамика снижения их количества к 2015 г. (до 12924 тыс. чел.) [6]. Но этого недостаточно.

Адаптивная физическая культура, развивая стремление к повышению умственного и физического саморазвития [3], помогает интегрировать инвалида в общество.

Нами был проведен анализ состояния здоровья студентов 1-го курса Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ). По данным медицинского осмотра студентов-первокурсников, проводимого в студенческой поликлинике №11 с сентября по ноябрь 2015 года, среди обследованных 1285 чел. были выявлены основные группы заболеваний. Результаты медосмотра представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты медицинского осмотра студентов-первокурсников
по данным поликлиники № 11 г. Иркутска**

Класс заболеваний	Назначение по МКБ	Всего заболеваний	Из них выявлено впервые
1	Инфекционные и паразитические заболевания	0	0
2	Новообразования	69	9
3	Болезни крови	5	2
4	Болезни эндокринной системы	301	98
5	Болезни нервной системы	296	85
6	Болезни глаз	368	41
7	Болезни уха и сосцев. отростка	19	3
8	Болезни органов дыхания	101	19
9	Болезни кровообращения	28	6
10	Болезни кожи	30	8
11	Болезни органов пищеварения	83	11
12	Болезни костно-мыш. системы	254	41
13	Болезни мочеполовой системы	142	42
14	Беременность	0	0
15	Травмы	11	0
16	Прочие заболевания	23	6
ИТОГО	Выявлено заболеваний	1703	371

По итогам медицинского осмотра студенты были разделены на группы: I функциональная группа «Основная» – 649 человека (50,5% от общего числа студентов, прошедших медосмотр); II функциональная группа «Подготовительная» – 118 человек (9,2%); «III функциональная группа «А» (спец. мед. группа) – 474 человека (36,9%); IV функциональная группа «Специальная группа «Б» – 44 челове-

ка (3,4%). Учитывая значительное число студентов (40,3%), имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья, занятия физической культурой с ними можно расценивать как адаптивную физическую культуру.

Есть мнение, что адаптивная физкультура в некоторых случаях действует намного лучше медикаментозных средств. Студенты «III функциональной группы» на занятиях физической культурой занимаются укреплением мышц всего организма с учётом самочувствия. Благодаря таким занятиям некоторые студенты со временем могут сменить эту группу на «Основную» по заключению повторного медосмотра.

В ИРНИТУ выделены шестнадцать основных групп заболеваний студентов. Впервые за многолетнюю практику обследования первокурсников, прошедших медицинский осмотр в поликлинике на первом месте, оказались студенты с заболеваниями глаз – 28,6 % (368 чел.), из них 92,7% студенты, отнесенные к «IV и III функциональным группам». С учетом этого для таких студентов не допустимо ограничение физической активности, как это рекомендовалось еще не очень давно [2], поскольку отсутствие или недостаток двигательной активности крайне негативно сказывается на существенном снижении кровотока в сосудах глаза и ослабление аккомодационной способности. Студенты с заболеваниями глаз, отнесенные к «IV функциональной группе», занимаются физическими упражнениями в медучреждениях и отчитываются по результатам занятий у преподавателей кафедры.

Заметим, что студенты с заболеваниями глаз значительно отстают по уровню физической подготовленности от сверстников. Поэтому преподаватели «III функциональной группы» корректируют учебный процесс, включая упражнения циклического характера умеренной интенсивности (пульс 100–140 уд./мин.), которые оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза. Богатый арсенал таких упражнений вызывает реактивное усиление кровотока в глазу и повышает работоспособность цилиарной мышцы [2].

Практика адаптивного физического воспитания студентов СМГ включает передвижения, ОРУ с предметами и без; упражнения на формирование правильной осанки, поскольку часто сопутствующими заболеваниями глаз являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Включаются упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности и др.

На втором месте в списке заболеваний находятся заболевания эндокринной системы – 23,4 % (301 чел.). Расстройства функции эндокринных желез (ожирение, подагра, диабет) следует рассматривать как состояния, при которых наблюдаются различные сочетания нарушений нервно-трофической и гормональной регуляции обмена веществ в организме. При диабете нарушается водный и жировой обмен, а при подагре наряду с изменениями пуринового обмена искажаются жировой (ожирение) и углеводный (диабет) обмены.

В профилактике этих расстройств большое значение придается рациональному питанию и умеренным физическим нагрузкам, которые влияют на обмен веществ путем активизации нервных и гуморальных воздействий [5].

С учетом того, что количество первокурсников с сердечно-сосудистыми заболеваниями на протяжении многих лет исследования [4] остается стабильным, к ним применяются строго дозированные, постепенно возрастающие физические нагрузки. Специальные физические упражнения, восполняя недостаток двигательной активности, совершенствуют адаптационные возможности сер-

дечно-сосудистой системы, усиливая действие энергетических и регенеративных ее механизмов, повышают общие адаптационные возможности за счет увеличения сопротивляемости организма стрессовым воздействиям. Студенты IV функциональной группы сдают данный курс в письменной форме должны выполнять специальный комплекс лечебной физической культуры чтобы, с одной стороны, не превысить адаптационные возможности, а с другой – не занизить необходимые нагрузки на организм.

Вывод. Адаптивная физическая культура способствует всесторонней адаптации и социализации студентов с ОВЗ и инвалидов в общество. Таких студентов нужно ещё больше привлекать к занятиям физической культурой, так как у них снимается психологический барьер, они начинают расширять свой круг общения, а самое главное, это даёт возможность каждому студенту вернуться к активной жизни. Приведенные выше данные статистики показывают положительные результаты данного вида физической реабилитации. Для того чтобы эта статистика продолжала свой стремительный рост, государству следует как заниматься подготовкой квалифицированных кадров в области адаптивной физической культуры, так и проводить культурно-просветительную работу с населением по искоренению негативных стереотипов о возможностях людей с ОВЗ.

Библиографический список:

1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]// <http://www.akkord-spb.ru/services/adaptive-physical-culture/>
2. Илькевич К.Б., Панин М.Ю. Развитие физических качеств студентов-бадминтонистов//Молодежь России в условиях преодоления последствий глобального кризиса: Материалы науч.-практ. конф. – Люберцы: Ф-л РГСУ, 2010. – С. 22-29.
3. Колокольцев М. М., Бобылева Е. А.Бизнес-план организации физкультурно-оздоровительного центра для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья. /Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: сб. материалов Всероссийской науч.-практ. конф. – Иркутск: «Мегапринт», 2012. – Т. I. – с. 189 – 192.
4. Игнатьева Е.П., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы здоровья: Монография // под ред. Лебединского В.Ю. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2014. – 203 с.
5. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., – М.: Изд. Центр ВЛАДОС – 2001. – 608 с.
6. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]// http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮУрГИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

*Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А.
Южно-Уральский государственный институт искусств
им. П.И. Чайковского, Челябинск*

На протяжении последних лет главной проблемой в преподавании дисциплины «Физическая культура» становится повышение мотивации к занятиям физической культурой у молодежи на всех этапах развития молодого организма, устойчивое формирование ценностей физической культуры на протяжении всей жизни человека [1].

Опыт педагогической деятельности преподавателей кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского показал, что процесс обучения студентов дневного отделения данной учебной дисциплине сопряжён с необходимостью решать две основные проблемы:

1. Формировании побудительных мотивов к занятиям.
2. Объективная и достаточно информативная диагностика уровня знаний, практических и методических навыков и умений.

При этом решение второй проблемы предопределяется тем, насколько эффективным будет решение первой, поскольку она (наряду, конечно с педагогическим мастерством преподавателя, наличием соответствующей учебно-материальной базой и др.) является одной из важных составляющих качественного усвоения студентами знаний, достижения ими необходимого уровня технической, физической и методической подготовленности.

В связи с тем, что большинство учащихся не имеют необходимого для будущих специалистов уровня развития физических качеств и технического мастерства изучаемых упражнений, что связано с неудовлетворительной физкультурно-спортивной работе в школе и, соответственно, в приобретении необходимого двигательного опыта, немногие из них пытаются восполнить двигательный дефицит путём самостоятельных занятий или занятий в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных комплексах.

Естественно в такой ситуации преподавателям кафедр физического воспитания приходится прилагать максимум усилий и настойчивости, чтобы заинтересовать или хотя бы заставить студентов как можно в более полном объёме выполнять программные требования, повысить качество усвоения преподносимого учебного материала. А для этого необходимо в первую очередь повысить активность студентов на занятиях и их посещаемость.

Для решения этой задачи была разработана и апробирована в течение одного семестра рейтинговая система оценки знаний, практической подготовленности и методических навыков и умений студентов. В ней, наряду с другими показателями учебной и спортивной деятельности студентов (разносторонний уровень физической подготовленности, текущий контроль, участие в спортивной жизни факультета, института и т.д.), оценивались посещаемость студентов и их активность на занятии. На основании собственного опыта, мнения преподавателей кафедры, проводящих практические и теоретические занятия по указанным или аналогичным дисциплинам, были определены показатели и критерии их оценки, которые впоследствии использовались

для анализа качества усвоения учебного материала и выставления общей оценки за зачёт по разделам дисциплины и видам учебной деятельности.

Максимально за каждый вид учебной деятельности студент мог получить 100 баллов. В связи с этим было принято решение, что студент, набравший в общей сложности более 90 баллов, может быть освобождён от зачёта. При этом за посещаемость занятий и активность на них начислялись самые высокие оценки – 40 и 30 баллов соответственно.

Система рейтинговой оценки учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» выглядит следующим образом.

I. Занятия учебно-методической направленности (проведения занятий самостоятельно, после предварительного сообщения преподавателем задач и целей).

1. Посещаемость занятий.

2. Текущий контроль (невысокий уровень методической подготовленности; достаточный уровень методической подготовленности; хороший уровень методической подготовленности; высокий уровень методической подготовленности).

3. Составление конспекта урока. В зависимости от формы составления, временных параметров задания, соответствия общим и частным задачам, правильности дозировки для выполнения, организационно-методических указаний, набора ОРУ, последовательности в обучении изучаемых упражнений.

4. Активность на занятиях (в зависимости от желания, внимательности на занятиях, стремления совершенствоваться, инициативы и творчества).

5. Другие показатели и критерии оценки (умение работать с литературой, разносторонний уровень физической подготовленности);

II. Учебно-тренировочные занятия.

1. Посещаемость занятий.

2. Текущий контроль.

3. Активность на занятиях.

4. Другие критерии показатели и критерии: участие в соревнованиях в составе сборной команды института.

Студенты, получившие 90 баллов и выше, получают зачёт автоматически. Студенты, получившие от 60 до 90 баллов, допускаются к зачёту и имеют право повторной сдачи при неудовлетворительной оценке. Студенты, получившие от 40 до 60 баллов, допускаются к зачёту без права повторной сдачи при получении неудовлетворительной оценки. Студенты, получившие менее 40 баллов, к сдаче зачёта не допускаются и им назначаются дополнительные занятия или они осваивают учебный материал самостоятельно.

Такая система позволила более качественно усвоить учебный материал, улучшить посещаемость и активность студентов на занятиях и как следствие этого повысить мотивацию к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельности. Кроме того, она позволила:

- повысить их личную организованность и дисциплинированность, быть более внимательными при изложении учебного материала преподавателем, а, следовательно, лучше его усваивать;
- более объективно в количественном выражении оценивать уровень подготовки студентов и на этом основании предотвращать их негативную реакцию за неудовлетворительную оценку;
- создать соревновательную среду, настраивающую студентов на улучшение своих показателей и повышение рейтингового места в группе;

- получить преподавателю фактические данные и необходимую информацию для последующего её использования в индивидуальной работе со студентами и более качественной оценки уровня их знаний, умений и навыков.

Следует отметить, что кроме положительного в процессе эксперимента были отмечены и недостатки рейтинговой системы. В частности, её применение на практике потребует введение дополнительного журнала, в котором должны быть графы, содержащие показатели и критерии оценки студентов на каждом занятии. Кроме того, при оценке этих показателей по разработанным критериям не удалось избежать субъективизма.

В целом же, мы считаем, что данный опыт позволяет улучшить качество учебного процесса по рассматриваемым дисциплинам. Это подтвердилось как нашими наблюдениями, так и результатами опроса студентов (более 80% из них указали, что предложенная рейтинговая система оценки позволила им повысить качество знаний по изучаемым дисциплинам, уровень физической и методической подготовленности).

Предложенная система стимулирования студентов при прохождении дисциплины «Физическая культура», на наш взгляд, может быть применена и для решения аналогичной проблемы и в учебном процессе других вузов без учёта его специфики.

Библиографический список:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев. – М.: ООО «Омега Л», 2004. – 160 с.
2. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Макарова Е.Е., Ларионова Н.Н.

*Ростовский филиал государственного
казенного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Российская таможенная академия»,
г. Ростов-на-Дону*

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества студенческая молодежь испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи сложна и многогранна. В современных условиях в связи с изменившейся экономической

ситуацией она требует нового подхода к ее решению, ставит перед отечественным здравоохранением задачу гарантированного обеспечения студенческой молодежи качественной медицинской помощи, поиска новых форм ее организации, в том числе разработки эффективных методов массовых профилактических обследований, гигиенического обучения и воспитания [1, С. 224].

Чтобы выяснить отношение к здоровому образу жизни молодежи, мы разработали анкету, в которую включили 12 вопросов с вариантами ответов. Анкетирование проводилось среди студентов Ростовского филиала Российской таможенной академии. Нами опрошено 100 студентов 1-4 курсов. Результаты анкетирования представлены в процентах (таблица 1).

Таблица 1

Элементы здорового образа жизни студенчества

1.	Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?	%
	- именно такой	12,2
	-иногда бывает обхожусь без завтрака или обеда	23,2
	-вообще не придерживаетесь какого-либо режима	64,6

На первый вопрос о режиме питания 64,6 % студентов ответили, что вообще не придерживаются какого-либо режима. Иногда пропускают завтрак или обед 23,2 %. Эти цифры говорят о том, что режим питания нарушается основной массой студентов, а он является одним из основных компонентов здорового образа жизни.

2.	Насколько Вы оцениваете свою успеваемость?	%
	- Очень высокая	35,7
	- Средняя	51
	- Очень низкая	13,3

Свою успеваемость оценивают очень высоко или средне 86,7 % опрошенных, что свидетельствует о высокой самооценке студентов.

3.	Хорошо ли вы спите?	%
	- Плохо	34,5
	- Хорошо	65,5

Хороший сон наблюдается у 65,5 % опрошенных, что немаловажно для поддержания высокой физической и умственной работоспособности занимающихся.

4.	Часто ли вы болеете?	%
	- редко	22
	- иногда	52
	- часто	26
5.	Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?	
	- да	17
	- были раньше	20
	- нет	63

На вопрос: «Часто ли вы болеете?», «часто» и «иногда» ответили 78 % студентов. Причиной этого может быть адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, связанными с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи. Это все может служить причиной стресса и других недугов, вследствие чего, процент болеющих в филиале увеличивается из года в год. [2, С.20] При всем этом, 63 % респондентов ответили, что не страдают хроническими заболеваниями, или возможно не занимались серьезно вопросами своего здоровья. Ведь, как правило, в студенческом возрасте занимающиеся не испытывают дефицита в здоровье.

6.	Часто ли вы устаете?	%
	- почти никогда	14
	- иногда очень сильно	46
	- да, почти всегда сильно	40

Усталость, как физическая, так и умственная, как отметили 86 % опрошенных, может служить причиной частых заболеваний студентов.

7.	Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?	%
	- да, я регулярно посещаю спортзал	19
	- периодически посещаю спортивные секции	46
	- нет, я вообще не увлекаюсь спортом	35

Как известно, занятия физическими упражнениями помогают снизить как физическое, так и умственное утомление. Однако, периодически занимающиеся физической культурой 46 % студентов, при 35 % вообще не занимающихся никакими видами физических упражнений.

8.	Курите ли вы?	%
	- да	10
	- нет	70
	- редко	20
9.	Употребляете ли вы спиртное?	
	- нет, даже пиво	42
	- иногда бывает	49
	- выпиваю довольно часто	9

На здоровый образ жизни влияют наличие или отсутствие вредных привычек. Таковыми являются: курение и употребление спиртных напитков. Положительным моментом является то, что 70 % вообще не курят и 20 %- редко. А употребляют спиртное: иногда- 49 %, при ведущих, согласно ответам, абсолютно здоровый образ жизни 42 % респондентов.

10.	Пьете ли вы кофе?	%
	- очень редко, в основном предпочитаю чай	30
	- пью не больше одной чашки в день	27
	- пью его очень много	43

Тонизирующим напитком для повышения работоспособности снятия утомления, как известно, является кофе. Его употребляют часто и очень много 43 % респондентов и ежедневно 27 %.

11.	Делаете ли физзарядку?	%
	- да, это для меня необходимость	28
	- иногда делаю	62,5
	- нет, не делаю вовсе	9,5

Двигательная активность является одним из главных составляющих здорового образа жизни. Утренняя зарядка- одна из составляющих как физического, так и умственного и психологического здоровья. По результатам опроса, большая часть – 62,5 % ответила? что иногда делает зарядку, при 9,5 % обходящихся без нее.

12.	Часто ли вы используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?	%
	- регулярно (как минимум два раза в месяц)	19
	- иногда (2 – 3 раза в полгода)	47
	- никогда или очень редко	34

В двигательную активность студентов входят занятия спортом, походы выходного дня. К этой форме двигательной активности иногда прибегают 47% респондентов. Что говорит о низкой двигательной активности студентов и как следствие о гиподинамии с последующими отклонениями состояния здоровья.

Резюмируя полученные результаты анкетирования можно сделать следующие выводы:

- необходимо усилить агитационно-пропагандистскую работу по вопросам здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- открыть спортивные секции, включая секции по подготовке к сдаче норм ГТО, для всех желающих, независимо от степени физической подготовленности;
- усилить работу по мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Библиографический список:

1. Ларионова Н.Н. Физкультурно-гуманистическое воспитание студентов высших учебных заведений//Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Материалы 16 международной науч.-практ. конф. Ростов-на-Дону, 2013. – 368 с.
2. Макарова Е., Ларионова Н.Н. Здоровый образ жизни студента в свете гуманизации физического воспитания//Культура физическая, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании. 26-я Всероссийская науч.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых, п. Архыз, 2015. – 140 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

*Мельникова Д.Е., Щеховцова Е., Плескачева О.Н.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону*

Умеренная физическая нагрузка во время беременности очень полезна. Она позволяет будущей маме чувствовать себя бодрой, способствует нормализации артериального давления, увеличивает насыщенность крови кислородом и улучшает кровоснабжение плаценты. А ведь от уровня кровообращения напрямую зависит, как растет и развивается ребёнок, так как с током крови от матери к плоду через плаценту доставляются кислород и питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и полезные микроэлементы. Помимо этого, правильно организованные и подобранные индивидуально тренировки во время беременности помогают беременной женщине поддерживать хорошую физическую форму, контролировать вес, помогают устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние.

Для того чтобы занятия физической культурой принесли беременной женщине максимальную пользу, необходимо следовать нескольким общим правилам. Во-первых, занятия должны быть регулярными – минимум 3 раза в неделю по 15-20 минут. Во-вторых, необходимо выбрать систему, состоящую из упражнений, подобранных с учетом физической подготовки, особенностей течения и срока беременности и индивидуальных пристрастий. В-третьих, для достижения максимального эффекта упражнения необходимо выполнять на протяжении длительного времени – желательно в течение всей беременности. В-четвёртых, нагрузка должна нарастать постепенно – это позволяет развить навыки управления собственным телом, координацию движений, умение сохранять равновесие. И в-пятых, во время выполнения комплекса упражнений необходимо постоянно контролировать своё самочувствие.

Идеальный вариант – заниматься физической культурой с инструктором, однако возможны и самостоятельные занятия. Необходимо предварительно обсудить их с наблюдающим акушером-гинекологом и очень желательно – с инструктором, ведущим занятия с беременными.

Рассмотрим рекомендованные спортивными тренерами упражнения для того или иного срока беременности. Самым благоприятным периодом для занятий физической культурой является второй триместр беременности. В первом и третьем триместрах следует соблюдать особую осторожность.

Первые 13 недель развития эмбриона – самые для него опасные. Именно поэтому рекомендуется на этом сроке ограничить физические нагрузки. Ни в коем случае не давать нагрузку на пресс, это может спровоцировать самопроизвольный выкидыш. Зарядка для беременных на ранних сроках должна быть направлена на тренировку дыхания, поддержание хорошего настроения и расслабление организма.

Второй триместр (14-я–27-я недели) является наиболее безопасным во время беременности и благоприятным для физических нагрузок. Риск возникновения угрозы выкидыша довольно низок, а женщины чувствуют себя хорошо – симптомы раннего токсикоза уже исчезли, и улучшилось психологическое состояние. Упражнения для второго триместра направлены, прежде всего, на область таза. Регулярное их выполнение помогает избежать такой неприятности как недержание мочи. Рекомендовано исключить упражнения, где нагрузка приходится на одну ногу и заниматься в бандаже, начиная с 16-18 недель, когда матка уже значительно вы-

растает, а будущая мама становится менее поворотливой. Лежа на спине делать зарядку также не рекомендуется, только на боку, чтобы матка не сдавливала полую вену и не провоцировала недостаток кислорода у плода.

В третьем триместре (28-я–40-я недели) физические упражнения направлены на увеличение эластичности тазового дна, уменьшение венозного застоя, повышение подвижности суставов, стимуляцию деятельности кишечника. На данном сроке рекомендуется зарядка на специальном мяче – фитболе. Упражнения на нем интересны, комфортны и безопасны для будущей мамы.

Беременной женщине стоит выполнять не только физическую зарядку. Очень большое значение играют дыхательные упражнения. Известно, что во время родов можно уменьшить боль с помощью дыхания, поэтому каждая представительница прекрасного пола должна знать конкретные методики, которые ей в дальнейшем помогут. До родов их стоит выполнять регулярно, так как они служат своеобразной релаксацией.

Рассмотрим некоторые полезные нагрузки для будущей мамы.

Аквааэробика – считается самой лучшей физической подготовкой к родам даже для не умеющих плавать женщин. В воде все движения мягкие, плавные, тело находится в состоянии невесомости, активные движения можно чередовать с полным расслаблением.

Гимнастика для беременных – в гимнастические комплексы входят упражнения на укрепление мышц тазового дна (упражнения Кегеля), дыхательные упражнения, которые помогают справиться с болью в родах и правильно провести потужной период, общефизические упражнения.

Пилатес – помогает легко переносить беременность.

Фитбол – тренировка беременных на фитболе направлена на развитие силы, гибкости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, уменьшение боли в спине, снижение давления, улучшение кровообращения и общего самочувствия в целом. Мяч помогает снять нагрузку с позвоночника, суставов и крестца.

Йога – в результате занятий йогой улучшается гибкость тела, пищеварение, кровообращение, укрепляются мышцы спины, ног, брюшного пресса.

Танец живота – этот вид нагрузки хорошо подходит для физической подготовки к родам. Медленный темп занятий исключает тряски, резкие повороты и наклоны.

Но не всем женщинам в «положении» разрешена нагрузка. От физических упражнений придется отказаться, если есть какие-то противопоказания. Чтобы не причинить вред себе и малышу, обязательно стоит посетить врача. Женщине не стоит выполнять физические упражнения, если: имеется токсикоз, и он сопровождается рвотой; при прошлой беременности был выкидыш; матка находится в тонусе; наблюдается гестоз во второй половине беременности; плацента располагается слишком низко; имеются какие-либо заболевания (например, ОРВИ, гастрит, диабет); возникают боли в животе.

Согласно данным последних исследований, будущие мамы, регулярно выполняющие специальные комплексы упражнений, во-первых, легче рожают и быстрее приходят в норму после родов; во-вторых, легче справляются с разного рода неудобствами и плохим самочувствием, связанными с беременностью; и, в-третьих, ощущают себя более активными и жизнерадостными во время беременности. В заключение отметим, что комплекс физических упражнений должен быть подобран индивидуально, причем упражнения могут и должны меняться в зависимости от срока и особенностей течения беременности женщины.

Библиографический список:

1. Валерия Фадеева «Самая важная книга российской мамы. Беременность. Роды. Первые годы». Астрель: АСТ, Москва, 2010.
2. Журнал «9 месяцев», №07. 2001.
3. <http://mama66.ru/pregn/760>
4. <http://sva-mama.ru/gymnastics/369>
5. http://www.missfit.ru/berem/uprazhneniya_dlya_beremennykh_1_2_3_trimest/
6. <http://www.9months.ru/obrazjizni/324/tanec-zhivota-ili-gimnastika-vo-vremya-beremennosti>

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Микутина А.А., Нещерет Н.Н.

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

В настоящее время гимнастика занимает лидирующее место при лечении многих заболеваний опорно-двигательного аппарата. Одно из ведущих мест в структуре отклонений, выявляемых у студентов при профилактических осмотрах, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата. Среди функциональных отклонений – это нарушения осанки и сколиозы.

Позвоночник – это основа скелета и выполняет в организме человека две важнейшие функции. Первая функция – опорно-двигательная. Вторая – защитная. Позвоночник предохраняет спинной мозг от механических повреждений. К нему подходят многочисленные нервные окончания, которые отвечают за работу всех органов в организме человека. Образно говоря, каждый позвонок несет ответственность за работу определенного органа. Если функции позвоночника нарушены, затрудняется проведение нервного импульса к тканям и клеткам в разных участках тела. Со временем именно в этих участках тела будут развиваться различные заболевания. Чаше всего встречаются искривления: 1) сколиоз (боковое), рахитический (у детей от 3-4 лет, 2) кифоз (сзади), привычный у рахитных детей, анемичных девушек вследствие горбатой осанки при чтении, в старческом возрасте; 3) лордоз (вперед), встречается реже, при вывихах бедер.

Заболевание, называемое сколиозом, представляет собой боковое искривление позвоночника, которое может развиваться в шейном, грудном или поясничном отделе. Данный недуг может носить врожденный и приобретенный характер. Во время появления деформации в одном из отделов получается искривление, которое, в зависимости от степени тяжести, может привести к недомоганиям различного рода. По мере роста позвоночника, заболевание может прогрессировать.

В сложившейся мировой практике сколиозы различают по разнице во времени их проявления (манифестации) в типичные скачки роста:

- инфантильными и диспластическими сколиозами называются сколиозы, появившиеся между первым и вторым годом жизни;
- ювенильными и диспластическими сколиозами называются сколиозы, появившиеся между четырьмя годами и шестью;

- адолесцентными (подростковыми) и диспластическими сколиозами называются сколиозы, возникающие в основном между десятью и четырнадцатью годами.

По различным локализациям искривлений различают:

- торакальный сколиоз – искривление только в грудном отделе позвоночника;
- люмбальный сколиоз – искривление только в поясничном отделе позвоночника;
- тораколумбальный сколиоз – одно искривление в зоне грудопоясничного перехода;
- комбинированный сколиоз – двойное S-образное искривление.

Различают четыре степени деформации позвоночника:

1. степень отмечается сутулостью осанки, сведенными плечами, при этом одно плечо находится выше другого в том месте, где имеется искривление. У человека может наблюдаться асимметрия талии, положение головы может быть немного опущено. Иногда позвонки могут быть немного повернуты вокруг своей оси. Угол дуги искривления составляет не более 10 градусов;

2. степень характерна более яркой выраженностью симптомов первой степени с углом дуги 11-25 градусов, а также имеющимся небольшим искривлением;

3. степень сколиоза представляет выраженные в большей степени признаки второй стадии с ярко выраженным поворотом позвонков вокруг вертикальной оси, может наблюдаться западание ребра, реберный горб, слабые мышцы живота. Кривизна составляет 26-50 градусов;

4. степень – самая опасная, представляющая очень сильную деформацию позвоночника. Здесь, в месте искривления, видны растяжения мышц, присутствует западание ребер и реберный горб, угол кривизны составляет 51 градус и более.

От того, к какой стадии относится сколиоз, зависят виды физической нагрузки, которую обязательно должен назначать квалифицированный специалист.

Целью гимнастики для студентов является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Цели, которые ставит преподавателей перед студентами во время физических занятий:

1. активизация общих и локальных обменных процессов;
2. формирование мышечного корсета;
3. выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
4. тренировка равновесия, улучшение координации движений;
5. восстановление дыхательного стереотипа;
6. нормализация эмоционального тонуса;
7. обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях;
8. укрепление сводов стоп.

Задачи на занятии решаются путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности студентов.

Обучение зрительному и кинестетическому восприятию достигается путем контроля осанки и выполнения специальных упражнений перед зеркалом из различных исходных положений, которые проводят преподаватели на занятиях со студентами специальной медицинской группы.

Полезность упражнений, предотвращающих сколиоз, состоит в снятии острых болей и дискомфорта спинных мышц и позвоночника, а также улучшения осанки у студентов. В итоге выравнивается кривизна позвоночника; исчезает реберный

горб, скручивание позвонков, а также мышечный валик; становится более четкой и слаженной координация движений, которая при сильном сколиозе нарушается; улучшается работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; фигура приобретает красивую правильную осанку; улучшается настроение и общее психическое состояние человека.

Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее продуктивные для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются такие, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны.

Библиографический список:

1. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Возрастная анатомия и физиология // Издательство: «Academia», Высшее профессиональное образование, 2008.
2. Соколов М.М. Позвоночник. Профилактика и лечение заболеваний //Издательство: «Мир книги», 2006.
3. Медведев Б.А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение // Издательство: «Феникс», Медицина для вас, 2004.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Назарова Н.П., Жаброва Т.А.

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

Физическая культура, является одной из разновидностей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, так же на производстве, в быту, в общении и способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Что показывает нам практика спорт и занятия физической культурой являются одним из самых эффективных средством профилактики асоциального поведения среди молодого населения. Важной частью для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурной, является мотивация.

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние человека, направленное на достижение наивысшего уровня физической подготовленности и работоспособности.

Отличительной особенностью двадцать первого века является все более ускоряющееся развитие средств массовой коммуникации. В них принято выделять три компонента: средства массовой информации, такие как газеты, новостные передачи и прочее, средства массового воздействия, например кино, музыка, мода, и наконец, средства передачи информации, которые служат непосредственно для общения между людьми.

Средства массовой информации, вроде журналов, телевизионных передач и прочего часто освещают громкие спортивные события в нашей стране и за ее пределами, берут интервью и выдающихся спортсменов и других деятелей спорта. Все это благоприятно влияет на умы молодого поколения, например, почти каж-

дый ребенок в нашей стране является фанатом футбола, играет с друзьями во дворе, а иногда и в местных детских клубах. А все благодаря тому вниманию, которое средства массовой информации уделяют событиям в спортивной сфере.

На данном этапе существует мало исследований, которые бы опознавали сам механизм и формирование здорового образа жизни у молодежи. Используемые методички по повышению мотивации мало изучены и не могут дать нам того результата, который помог бы нам решить данную проблему.

Одним из основных факторов привлечения молодежи к здоровому образу жизни являются занятия физической культурой и спортом.

Для того, чтобы понять, что является мотивацией к занятию спортом у студентов, мы решили провести устный опрос. Для этого, мы выбрали Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). В опросе участвовало 75 студентов Учетно-экономического факультета.

Мотивация к занятиям спортом проявляется следующим образом:

Среди студентов 1-4 курсов на тему «Что для вас является мотивацией к занятию спортом» выявило: что наибольший процент посещаемости среди студентов 1-4 курсов, вызван желанием иметь хорошую фигуру и сложенное и привлекательное тело. Так же большой процент посещаемости вызывает забота о собственном здоровье.

В таблице приведены результаты опроса среди студентов УЭФ

СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ	КУРС			
	1	2	3	4
Желание иметь хорошую фигуру	52,5%	53%	50,5%	49,5%
Забота о здоровье	32%	35%	37,5%	41%
Духовное обогащение	5,5%	6,5%	8,5%	5%
Развитие познавательных способностей	6%	5,55	3,5%	4,5%

На основе опросов, анкетирования известно, что студенты ведут малоподвижный образ жизни и как правило, сталкивается с рядом проблем, которые непременно связаны с тем, что увеличилась учебная нагрузка, малый процент свободы выбора в студенческой жизни и немаловажным критерием является проблема общения между студентами.

У многих студентов не развита потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это непременно и ведет к снижению мотивации к занятиям спортом, что приводит к ухудшению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности, развития познавательных способностей и физической подготовленности студентов[1].

В связи с этим огромную значимость приобретает изучение проблемы малой заинтересованности среди студентов к занятиям спортом и попыткам найти способ для повышения мотивации к физическим упражнениям.

Исходя из выявленных мотивов в занятии спортом и физической культурой, необходимо, используя подход к каждому студенту, его предпочтений и индивидуальный особенностей, его отношению к занятиям физической культурой, разработать оптимальные формы занятий, которые будут максимально соответствовать предпочтениям студентов.

Потребность в активной двигательной деятельности студентов обусловлены, как правило, эмоциональными переживаниями, стремлением соответствовать тре-

бованиям в профессиональном плане. И не редко, мотивом к занятиям выступает получение удовольствия от самого процесса физической деятельности.

Выше мы рассмотрели факторы, которые влияют на всех примерно в равной степени, но есть обстоятельство, с которым всем везет по-разному и речь идет о личном примере. По статистике в семьях, где оба или хотя бы один родитель занимается спортом и ведет здоровый образ жизни с высокой вероятностью, и дети следят за своим здоровьем и физическим развитием. Человек, начиная с самых ранних лет очень восприимчив, и хочет быть похожим на взрослых, и именно от взрослых будет зависеть, как ведет себя ребенок и каким человеком он растет. Здесь можно возразить и сказать, что даже из неблагополучных, проблемных семей выходят выдающиеся спортсмены и вообще хорошие люди, но тут имеет место влияние извне, будь это пример тренера, преподавателя или, в конце концов, кумира ребенка.

Основываясь на анализе литературных источников можно смело утверждать, что для достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой должны учитываться следующие положения:

- 1) Двигательная активность должна иметь видимый результат;
- 2) этот результат должен оцениваться качественно и количественно;
- 3) все требования к оцениваемой деятельности должны быть объективным;
- 4) для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы – некий нормативный уровень, являющийся обязательным, так как достижение результата может вызвать гордость или, соответственно, разочарование;
- 5) процесс должен быть желанным для человека, и ее результат должен быть получен им самим [3].

После изучения всей информации и анализа научной литературы, по данной теме было выявлено, что наибольший процент заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом показывается не только для формирования фигуры, здоровья, но и благодаря стойкой внутренней позиции самого студента.

Люди, выполняющие малоподвижную работу, подвержены наибольшему риску вреда здоровью, так как большую часть своего времени проводят сидя за столом. Работа в офисах, конторах – не предусматривает физические нагрузки.

Врачи заметили, что при длительном сидячем образе жизни происходят многие нарушения в состоянии здоровья любого человека. В венах позвоночника идет постоянный застой крови, во многих случаях могут образоваться тромбы, которые способствуют закупорке сосудов.

Большие нагрузки испытывают мышцы спины, что влияет на осанку и внешний вид человека.

Чтобы сохранять здоровье, необходимо найти оптимальное решение для совмещения сидячей работы и физического расслабления.

В первую очередь необходимо обзавестись терпением и понять, что для вас является мотивацией.

Чтобы приобщить молодежь к занятиям спортом, необходима немалая работа. Поэтому в ВУЗе основной задачей должно являться развитие интереса у студентов к занятиям физическим упражнениями. Следует развивать интерес, а также учитывать индивидуальные особенности студентов.

Таким образом, на основе данных полученных на основе устных, а также письменных опросах студентов, можно сделать следующие выводы: необходимо разрабатывать занятия для приобщения молодежи к занятиям спорта, как одного из важнейших критериев в формировании здорового образа жизни и сохранению здоровья. Наше государство должно создавать вокруг спорта хорошее информационное простран-

ство и не допускать пропаганду алкоголизма, наркомании и других общественных пороков. Только если население станет более осознанным, будет больше уделять вниманию спорту и здоровью, мы сможем правильно вырастить следующие поколения и построить сильное, здоровое государство с правильной системой ценностей.

Библиографический список:

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.И. Здоровый образ жизни и его составляющие. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». – 256 с., 2008.
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Издательство: Феникс. Серия: «Сердце отдаю детям». – 192 с., 2011.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман – М.: ФиС, 1998. – 187 с.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М., 2009.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

Нижник Д.А., Кононенко О.А.

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

Термин «аэробика» («аэробный» – значит «кислородный») был употреблён Кеннетом Купером, который являлся специалистом в области физической культуры. Так он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов. В своей книге «Аэробика», изданной в 1963 году, он изложил результаты исследований влияния аэробных нагрузок на организм. Так, люди стали узнавать о пользе таких видов физической нагрузки, улучшающих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем как бег, ходьба, танцы и другие виды двигательной активности.

В современном мире многие люди ведут малоподвижный образ жизни. Они стали меньше ходить пешком, заменяя прогулку езде на транспорте. А нехватка активного образа жизни плохо сказывается на здоровье, на его умственных и физических возможностях. Многие исследования показывают, что физические упражнения способствует улучшению психического состояния, обогащению организма кислородом, повышает защиту организма от сердечно-сосудистых заболеваний. Активный образ жизни – вот в чем залог нормального функционирования организма, укрепления здоровья и неплохого самочувствия. В наше время эффективность аэробики общепризнана. Аэробика – это комплекс упражнений на выносливость, которые длятся длительное время и связаны с насыщением организма кислородом и его распространением по организму. Тренировочный эффект – это ответ организма на повышенную потребность в кислороде.

Американская актриса Джейн Фонда, значительно расширила направления в танцевальной аэробике, связав комплекс танцевальных движений, выполняемых под музыку в формат занятия. К концу XX века появилось много новых программ для поклонников танцевальной аэробики разной физической подготовленности. В некоторых программах использовались специальное оборудование для фитнеса – утяжелители, гантели, амортизаторы, скользящие поверхности. Прочие уроки

были основаны на популярных танцах или сочетали в себе элементы танцев и оздоровительных практик – йоги, пилатес, а также восточных единоборств и разнообразных направлений гимнастики. В результате, выделили три вида аэробики: оздоровительную, прикладную и спортивную, которые учитывали цели, задачи и интенсивность различных аэробных занятий.

Танцевальная аэробика включает в себя различные танцевальные направления. Каждое направление танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, относящиеся к определённому стилю танца. Уроки проводятся с учетом физического состояния занимающихся со средней или высокой интенсивностью нагрузок, оказывая положительное воздействие на самочувствие, повышает способность организма бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Время занятия – 80 минут. В процессе тренировок прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, исправляется осанка. Характерные танцевальные движения способствуют развитию гибкости. Уроки можно разделить как для начинающих, совершенствующихся так и для профессионалов, в зависимости от уровня подготовленности можно выбрать наиболее подходящий тип упражнений. К числу недостатков данного направления можно отнести более слабую, чем в уроках иных направлений, нагрузку, а также отсутствие силовой части (за исключением уроков джаз-аэробики).

Основные направления:

Джаз-аэробика. Данный вид аэробики основан на джазовом танце. Присущими чертами джаза являются: тембровое своеобразие, полиритмия. Направление джаз-аэробики возникло 90-х гг. XX в., однако элементы джаза уже долгое время широко использовались в оздоровительной и ритмической гимнастике. Уроки джазовой аэробикой называются «jazzercise» (джаззерсайд), их цель – устранение недостатков осанки. Упражнения джаз-аэробики отличаются от классической аэробики и степ аэробики тем, что в них тонус мышц корпуса не поддерживается постоянно; позвоночный столб активно участвует в работе, активно задействован каждый позвоночный диск.

Латина-аэробика. Данное направление основано на латиноамериканских танцах. С одной стороны, латина-аэробика обнаруживает некоторые общие черты с народными танцами (сальса, меренга, самба, мамбо и др.), впоследствии адаптированные к урокам оздоровительной аэробики. Техника движений в латина-аэробике отличается от техники движений в соревновательных бальных танцах. В основе аэробных упражнений лежит смягченная постановка ноги с носка на пятку.

Фанк-аэробика. Данное направление основано на смешении многих танцевальных культур: стрита, рэпа, хип-хопа, джаза и африканских танцев. Фанк-аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Для этого вида занятий характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник.

Хип-хоп аэробика. Это популярное танцевальное направление, которое называют иногда стрит-дэнс. Упражнение включает в себя все «шаги» фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа – подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

Рок-н-ролл аэробика. Эта разновидность танцевальной аэробики возникла на основе парного бытового импровизированного танца американского происхождения. В основе упражнений используются перемещения, повороты, прыжки, бег.

Аэробика на основе фольклорных танцев:

Риверданс. Данное направление сформировалось на основе ирландских народных танцев. Для данного занятия характерно активное выполнение движений ногами (дробные движения, переплясы, передвижения, повороты). В занятии часто используется сбой ритма и увеличение скорости и частоты выполнения движений

Рашенфолк. Данное направление сформировалось на основе русских народных танцев. Их популяризации в значительной степени способствует эстрада (исполнение народных песен и танцев, их современная обработка и т.д.). В уроке сохраняется стилистика народных танцев, используются переплясы, постановка ног на пятку/носок с разворотом колена наружу/вовнутрь, перепрыжки, дробилки, широкие движения руками, включаются элементы кадрили, ланце и др.

Библиографический список:

1. Аэробика [<http://www.sportsmen.ru/aerobika/>]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (56 КБ), 2006.
2. Аэробикаru.[wikipedia.org/wiki/Аэробика#]
3. Возникновение аэробики и ее классификация [www.mosport.ru/docs/aerobika.dok]. Электрон. текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (30 КБ), 2007.
4. Синтия Вейдер Кардиотренировка. Справочник-путеводитель для начинающих 2011.
5. Учебно-методическое пособие по аэробике Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе. 2010.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ

*Николаев В.Т., Олешкевич А.С., Семенова А.А.
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола*

Актуальность. Преимущественно быстро развивающимся разделом морфологии человека относится количественное исследование компонентов состава массы тела *in vivo* [8]. В настоящее время развития науки о составе тела характеризуется применением новых технологий исследования [2,3,4,7]. Вместе с традиционно используемыми для оценки состава массы тела методами антропометрии, калиперометрии и подводного взвешивания, получили развитие биофизические методы, самым распространённым из которых является биоимпедансный анализ (БИА). Результаты научных исследований БИА компонентов состава массы тела у студенток позволяют оптимизировать двигательную нагрузку в педагогическом процессе по физической культуре и повысить значимость спортивной деятельности в их образе жизни [5,6,9].

Организации и методы исследования. Исследования проведены на базе кафедры физической культуры МарГУ в 2010–2015 году. Изучались у студенток ИМиЕН показатели компонентов состава массы тела, физическая и функциональная подготовленность в зависимости от уровня биоэлектрических характеристик. В исследовании принимали участие 80 студенток 1-го курса, которые были разделены на 2 группы в зависимости от значения биоэлектрического показателя (фазового угла). В основу деления на группы была положена система рейтинга. Студентки с большим значением данного показателя были отнесены в 1 первую группу, с меньшим значением – во вторую.

Результаты исследования и их обсуждения. Полученные результаты исследования свидетельствуют, что показатель фазового угла студенток 1 группы больше показателя фазового угла студенток 2 группы на 0,83 градуса, что является статистически значимым ($P < 0,05$) (рис.1). Значение фазового угла показывает емкостные свойства клеточных мембран и жизнеспособность биологических тканей: рассматривается, что чем выше фазовый угол, тем лучше состояние тканей. Средняя величина фазового угла и емкостного сопротивления характеризуют более высокое содержание активной клеточной массы и интерпретируется в спортивной медицине как показатель уровня тренированности [1]. Клинические нормы фазового угла: менее 4,4 градуса – существенно ниже нормы; от 4,4 до 5,4 градуса – ниже нормы; от 5,4 до 7,8 градуса – в норме; более 7,8 градуса – выше нормы [3,4]. Показатель реактивного (емкостного) сопротивления в 1 группе также статистически выше ($P < 0,05$). Пониженные значения ёмкостного сопротивления связывают с нарушением диэлектрических свойств клеточных мембран и увеличением доли разрушенных клеток в организме. Наоборот, повышенные значения ёмкостного сопротивления отражают более высокое функциональное состояние клеточных мембран и, следовательно, самих клеток.

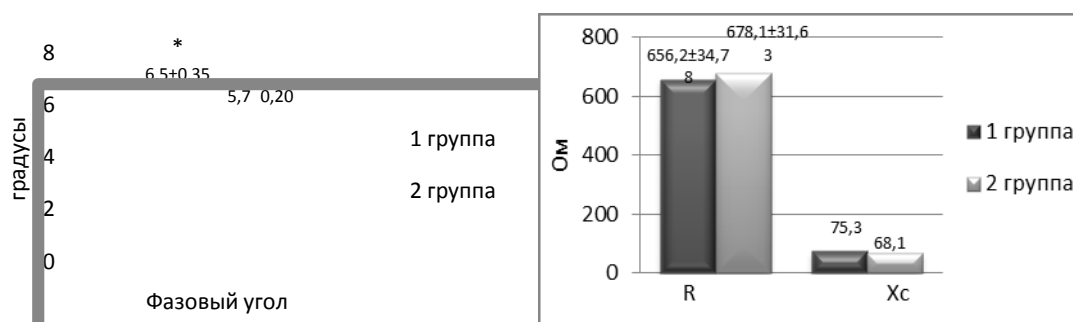


Рисунок 1 – средние биоэлектрические показатели (фазовый угол (ФУ), активное сопротивление (R), реактивное сопротивление (Xc)) студенток 1 и 2 группы.
Примечание: * – различия статически значимые ($P < 0,05$)

Установлены статистически значимые различия ($P < 0,05$) между студентками 1 и 2 группы в показателях активной клеточной массы (АКМ) ($22,5 \pm 2,47$ кг, $20,7 \pm 1,40$ кг соответственно) и доли АКМ в процентах ($56,5 \pm 1,52$, $52,2 \pm 1,08$) (рис. 2). Величина показателя АКМ больше у студенток 1 группы на 1,8 кг, а доля АКМ – на 4,3%. Это свидетельствует о более высоком физическом состоянии и эффективном белковом синтезе в организме студенток 1 группы [3].

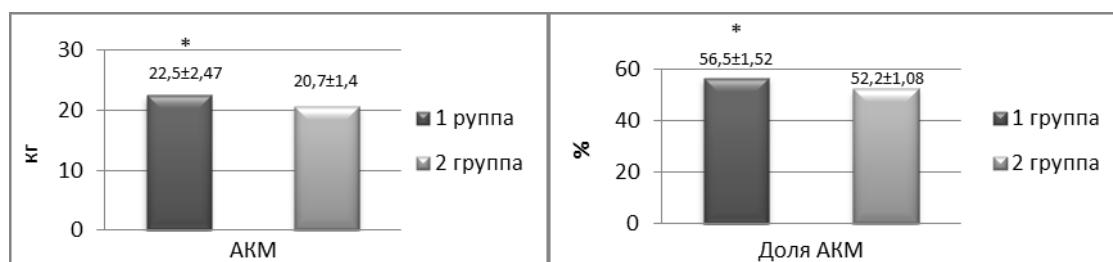


Рисунок 2 – средние показатели активной клеточной массы (АКМ) и доли АКМ у студенток 1 и 2 группы.

Примечание: * – различия статически значимые ($P < 0,05$)

Физическую и функциональную подготовленность студенток определяли двигательными тестами, характеризующими основные физические качества (выносливость, быстроту и скорость, силу и силовую выносливость, гибкость) (табл.1). Полученные данные свидетельствуют, что имеются статистически значимые различия ($P < 0,05$) между средними показателями следующих двигательных тестов: бег 30 мин, бег 2000м, приседания на левой и правой ноге, подъем туловища из положения лежа (упражнение для брюшного пресса), кистевая динамометрия. Эти данные показывают более высокую физическую подготовленность у студенток 1 группы, имеющие статистически значимо выше ($P < 0,05$) показатели фазового угла, АКМ и доли АКМ в % [5,6,9].

Таблица 1 – средние показатели физической подготовленности студенток 1 и 2 группы

Показатели	1 группа	2 группа
Бег 30 мин (м)*	4552,8±558,33	4092,1±402,16
Бег 100 м (сек)	17,4±1,57	18,1±1,89
Бег 2000 м (мин)*	9,5±1,69	11,5±0,84
Приседания на левой ноге (кол-во)*	15,8±6,77	9,9±4,31
Приседание на правой ноге (кол-во)*	16,2±7,49	9,5±4,35
Брюшной пресс (кол-во)*	71,1±16,17	59,5±12,56
Прыжок с места в длину (см)	162,2±11,44	161,1±11,58
Гибкость (см)	12,2±5,62	10,1±2,88
Кистевая динамометрия (кг)*	27,9±4,19	23,0±4,93
Жизненная емкость легких (мл)	2863,9±327,56	2771,1±361,05

Примечание: * – различия статически значимые ($P < 0,05$)

Необходимо отметить, что результаты двигательных тестов показывают уровень физической подготовленности индивидов и косвенно отражают их соматическое здоровье.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют, что педагогический процесс по дисциплине «Физическая культура» с использованием мониторинга состояния организма у студенток, способствует их активизации в учебно-тренировочной деятельности для достижения положительной динамики компонентов состава массы тела и физической подготовленности. Наблюдалась направленность среди студенток самостоятельно выполнять дополнительные тренировочные нагрузки, изменить режим и состав питания с целью коррекции состава тела. Рассматриваемая педагогическая технология содействует реализации основной цели государственного образова-

тельного стандарта – формирования непрофессионального образования в сфере физической культуры и спорта, и приобщения студентов к здоровому образу жизни.

Библиографический список:

1. Абрикосова М.А. Медицинский справочник тренера. – 2-е изд./ М.А. Абрикосова. – М.:1981. – 271 с.
2. Иванов Г.Г., Балугев Э.П., Петухов А.Б., Николаев Д.В. и др. Биоимпедансный метод определения состава тела / Вестник РУДН, сер. Медицина. 2000. № 3. – С. 66-73
3. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М.: Наука, 2006. 248с.
4. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека/ Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с. – ISBN 978-5-02-036696-1 (в пер.)
5. Николаев В.Т. Биомпеданстный мониторинг состава тела девушек в учебно-тренировочном процессе фитнес направленности/ В.Т. Николаев // «Наука и инновации – 2015» ISS «SI-2015»: материалы Десятой международной научной школы «Наука и инновации – 2015» ISS «SI-2015» / редакционная коллегия: И.И. Попов, В.А. Козлов, В.В. Самарцев. – Йошкар-Ола: Изд-во Поволжский государственный технологический университет, 2015. – С. 257-268. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://yadi.sk/mail/?hash=DjSnMabqdTH5Yo9%2Bew%2BvAT/cfltxvfKQBdDYj3LUrbo%3D>
6. Николаев В.Т., Биоимпедансометрия как метод оценки соматического здоровья студентов в учебном процессе по физической культуре//Физическое воспитание и физический спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015г/под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Издательство КНИТУ-КАИ, 2015. – С.444 -447.
7. Ellis K.J. Human body composition: in vivo methods // Pehysiol. Rev. 2000. V. 80, № 2. P. 649–680.
8. Heymsfield S.B., Lohman T.G., Wang Z., Going S.B. (eds.) Human body composition (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. 533 p.
9. Nikolaev V. T., Dedova I.A., Familnikova N. V., Kochetkov I. I., Sergeev D.V. // 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>

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Османов О.Р., Мусаева З.Т.,

Османов М.О., Рамазанова Б.М.

*Дагестанский государственный педагогический
университет (ДГПУ), г. Махачкала*

Постоянные негативные изменения в окружающей среде способствуют ухудшению качества жизни детей и подростков и приводят к возрастанию количества

заболеваний, связанных с экологическими, экономическими факторами. Атмосферным воздухом дети и подростки дышат постоянно и большую часть своей сознательной жизни проводят в закрытых помещениях, в которых, как правило, находятся значительное количество неконтролируемых источников миграции вредных веществ, которые смешиваются с химическими соединениями, поступающими через вентиляционные системы зданий от антропогенных источников.

Одним из основных элементов материальной базы физической культуры являются спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения с их оборудованием и инвентарем, нестандартными и тренирующими устройствами.

Спортивные сооружения предназначены для обеспечения учебно-тренировочной, соревновательной и оздоровительной деятельности.

Вся деятельность в оздоровительном, тренировочном и соревновательном процессах протекает в условном треугольнике: организм – среда – место занятий. Организм и среда неразрывны. От их единства в решающей степени зависят системная целостность, морфологическая пригнанность, физиологическая согласованность и генетическая зависимость различных компонентов живого организма, а соответственно и характер его относительной целесообразности и приспособительной изменчивости.

Живой организм может существовать и развиваться только благодаря той или иной форме взаимодействия с окружающей средой. Все необходимое в вещественном, энергетическом и в информационном плане живая система получает из внешней среды. Под воздействием факторов внешней среды протекает процесс дифференциации и специализации органов. Влияние среды на целостный организм может быть, как необходимым, так и случайным. Сталкиваясь с необычными условиями среды, находит правильное решение не сразу, а путем проб и ошибок.

Организм всегда находится в состоянии активного взаимодействия с внешней средой. В результате, целенаправленными регулярными физическими упражнениями организм может, активно реагируя на внешние воздействия, избирательно повышать свои рабочие возможности и количественно развивать ту форму специфической работоспособности, которая обусловлена конкретной двигательной деятельностью.

Возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, обмена веществ и энергии, деятельности внутренних органов, психики и эмоционально-волевых качеств в решающей степени зависит от оптимального двигательного режима ребенка. Под влиянием рациональной двигательной деятельности в детском возрасте закладывается фундамент долголетия. Сформировавшиеся в детстве недостатки в движениях в дальнейшем крайне трудно устранить, и наоборот – чем раньше ребенок рационально осваивает двигательные навыки и совершенствует двигательные качества, тем успешнее идет его физическое развитие.

Профессиональный спорт как средоточение технологических, организационных и нравственно-этических достижений представляется наиболее интересным объектом для изучения созданных спортивной наукой и освоенных практикой средств, методов и организационных форм, обеспечивающих осмысленное, уверенное и компетентное культурное познание человеком своей природы. Гуманистический и социальный смысл такого изучения заключается в открывающейся возможности организации спортивной деятельности, физического воспитания для всех слоев населения.

Физическое совершенствование человека способствует конструктивной реализации идей здорового образа жизни как важного условия социального благополучия человека и общества. Все еще впереди по созданию системы многолетней фи-

зической подготовки на экологически чистых спортивных сооружениях от рождения до глубокой старости.

С 90-х годов воспитание молодого поколения РФ получило возможность развития на принципах свободы, демократии и гуманизма. Утвердилось новое педагогическое самосознание. Появился ряд гуманистических концепций воспитания, построенных на основе глубоких научных званий, применяемых в практической деятельности образовательных учреждений.

Одним из важнейших направлений в воспитательном процессе, осуществляемых в школе №22 г. Махачкала является сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Таким образом, ситуация сегодняшнего дня требует, чтобы проблема «Здоровье школьников» стала приоритетным направлением в работе школ. Школа должна быть центром оздоровительно-профилактической работы по воспитанию здорового молодого поколения. Пока же в большинстве школ единственный и основополагающей формой работы остается учебный процесс.

Понимая важность всего этого, на базе школ №22 и №5 г. Махачкала была разработана оздоровительная система по организации и охране здоровья школьников, направленная на поддержание у них высокого уровня работоспособности, на формирование здорового образа жизни. Данная оздоровительная система предусматривает, что в ее реализации должны принимать участие все структурные подразделения школы: это дирекция, педагогический коллектив, учащиеся школы, обслуживающий персонал, родители.

Так, дирекция школы руководит деятельностью всех подразделений в реализации оздоровительной системы, осуществляет связи с другими учреждениями по вопросам программы «Здоровье», проводит педагогические советы о ходе выполнения данной программы.

Социологи, психологи осуществляют работу со школьниками, родителями с акцентом на здоровый образ жизни, проводят психо-эмоциональную коррекцию с трудновоспитуемыми детьми, создают оптимальный психо-эмоциональный климат в классе, школе.

Учителя физической культуры осуществляют систематический контроль за состоянием физического развития и физической подготовленности учащихся, добиваются активизации физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьном режиме, проводят санитарно-просветительскую работу и пропаганду знаний по вопросам закаливания, физической культуры и спорта среди учителей, родителей и школьников.

Учащиеся участвуют в различных видах оздоровительного самоуправления, систематически повышают гигиеническое образование по вопросам гигиены и формирования здорового образа жизни, полученные знания и навыки широко используют в повседневной жизни и в домашних условиях, принимают активное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях в школе.

Для более эффективной реализации системы оздоровления учащихся и всего трудового коллектива школы, был разработан также комплекс организационно-оздоровительных, учебно-воспитательных и социальных мероприятий. В него были включены следующие разделы: оптимизация учебно-воспитательного процесса, гигиенические мероприятия; физкультурно-спортивные мероприятия; лечебные и оздоровительно-профилактические мероприятия; мероприятия по организации питания; мероприятия по организации внешкольного режима дня; материально-техническое обеспечение; санитарно-просветительская работа.

Таким образом, преподавателям физической культуры и спорта необходимо усилить агитационную и пропагандистскую работу по формированию у учащихся знаний и осознанной мотивации здорового образа жизни.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДГПУ

***Османов О.Р., Мусаева З.Т., Рамазанова Б.М.**
Дагестанский государственный педагогический
университет (ДГПУ), г. Махачкала*

В Дагестанском государственном педагогическом университете большой интерес вызвал семинар-тренинг «Основы здорового образа жизни». Мы предлагаем его вводить как элективный курс и для старшеклассников, так как профилактика вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни должна идти систематически.

Содержание элективного семинара-тренинга для школьников и студентов «Основы здорового образа жизни» Учебно-тематический план семинара-тренинга

№	Название темы	Лекции	Семинары-тренинги	Всего
1.	Проблема здорового образа жизни в современной науке и практике	2		2
2.	Здоровье и его толкование	2		2
3.	Физическое здоровье		2	2
4.	Социальное здоровье		2	2
5.	Компоненты здорового образа жизни		2	2
6.	Психология здорового образа жизни		2	2
7.	Современные психотехнологии формирования здорового образа жизни	2	2	4
8.	Профилактика вредных привычек	2	2	4
9.	Оздоровительные игры		4	4
	Итого:	8	16	24

Умственный труд вызывает определенные сдвиги в организме, особенно в экзаменационный период, с которыми приходится считаться при определении физической нагрузки и содержания занятий физическими упражнениями; индивидуальные особенности человека, среди которых центральное место занимают особенности его высшей нервной деятельности; качественные различия физических упражнений и методики их применения, определяющие характер воздействия физической культуры на организм занимающихся.

Умственный труд характеризуется большой нагрузкой на высший отдел центральной нервной системы – кору больших полушарий головного мозга. Усиленная умственная деятельность приводит работающие нервные центры к большому

возбуждению, что способствует повышению напряжения стенок артерий, и уменьшению их эластичности. А это в свою очередь неизбежно вызывает существенное ухудшение кровотока и снабжения кровью мозга. Малоподвижная работа ведет к снижению жизнедеятельности организма, от ограниченности движений слабеет мускулатура. Оздоровительная физическая культура может обеспечить определенное состояние благополучия с помощью средств физического воспитания.

Студент будет чувствовать себя комфортно, если будет знать, что применение средств и методов оздоровительных физических упражнений резко снижает вероятность сердечнососудистых заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата и др.

Двигательная активность – одно из условий гармоничного формирования молодого организма. Высокий профессионализм педагога крепкое здоровье и творческое долголетие, пожалуй, основные стержни жизненного успеха специалиста.

Это в первую очередь относится к студентам педагогических вузов, ибо будущая трудовая деятельность педагога – это проблема научить, привить навыки и умения своим ученикам, как сохранить свое здоровье.

Установлено, что при построении занятий физической культурой и спортом в вузе следует предусматривать соответствие содержания и методики периодам большого и менее выраженного умственного и эмоционального напряжения студентов. Это косвенно подтверждается и нашими наблюдениями в течение многих лет. Причем направленным подбором упражнений, выбором вида спорта можно воздействовать на волевые качества личности. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, возникающим ощущением боли и страха, воспитывает волю и уверенность в себе.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом оказывают значительное влияние на формирование психологических качеств личности. В связи с этим необходимо оптимизировать преподавание физического воспитания в образовательных учреждениях, что предполагает повышение эффективности, поиск новых форм, средств, методов нестандартного подхода к постановке учебно-тренировочного процесса.

Библиографический список:

1. Османов М.О., Мусаева З.Т., Османова К.М., Рамазанова Б.М. Степень личной информированности студентов о состоянии здоровья и здоровом образе жизни. Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы V-ой Всероссийской научно-практической конференции; Махачкала: ДГПУ, 2015. – 83 с.
2. Османов О.Р., Мусаева З.Т., Османов Р.О. и др. Влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни студентов Республики Дагестан. Инновационные преобразования в сфере физической культуры спорта и туризма. Научные труды XIV-ой Международной научно-практической конгресс-конференции. Т. II, Ростов-на-Дону, 2011. – С. 30-31.
3. Османов О.Р., Мусаева З.Т., Османов Р.О. и др. Показатели физической подготовленности как один из критериев оценки здорового образа жизни студенческой молодежи. Инновационные преобразования в сфере физической культуры спорта и туризма. Научные труды XIV-ой Международной научно-практической конгресс-конференции. Т. II, Ростов-на-Дону, 2011. – С. 67-68.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДГПУ

Османов М.О., Мусаева З.Т., Османов О.Р.
*Дагестанский государственный педагогический
университет (ДГПУ), г. Махачкала*

Важным моментом организации физического воспитания является проведение качественного углубленного медицинского осмотра студентов для определения их физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. К сожалению, большинство студентов зачисляются в специальную медицинскую группу лишь на основании перенесения ими ранее болезней, признаки которых не всегда можно обнаружить; не оценивается полностью их функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, не определяется общая физическая работоспособность и переносимость физических нагрузок. Назрела необходимость пересмотра требований к медицинскому осмотру студентов; специальная медицинская группа должна комплектоваться с учетом функциональных возможностей организма и нозологических форм заболеваний.

Процесс *физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем* строится на основе примерной учебной программы для педагогических высших учебных заведений.

Содержание программы включает прохождение теоретического и контрольного раздела. Материал теоретического раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания природных процессов функционирования физической культуры общества и личности, ее творческого использования с физической культуры для личного и профессионального самосовершенствования, организации здорового образа жизни. Практический раздел направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих возможность самостоятельно использовать их для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности. Отличительная черта данного раздела программы его преимущественная методическая направленность.

Студент должен освоить базовые варианты оздоровительных и тренировочных программ для самостоятельных занятий (оздоровительная ходьба и бег, атлетическая гимнастика, аэробика и др.)

На методико-практических занятиях студенты специальной медицинской группы получают знания по методике подбора упражнений утренней гимнастики, комплексом упражнений корригирующей гимнастики различной степени, для коррекции отдельных особенностей телосложения (веса тела, мышечного объема, осанки), изучают основы методики самомассажа, методики составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью относительно конкретного заболевания студента, методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы); методики подбора средств и проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью с целью профилактики возможных профессиональных заболеваний педагогов.

Исследования физического развития и физической подготовленности студентов специальной медицинской группы, проведенные кафедрой физического воспитания на протяжении последних пяти лет, послужили исходным материалом для разработки дифференцированных оценочных шкал по каждому контрольному тесту.

Для решения задачи достижения каждым студентом более высокого уровня физической подготовленности (относительно исходных данных) назрела необходимость разработки шкалы для определения их индивидуальных показателей на протяжении всего периода обучения в вузе.

Повышение эффективности процесса по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем должно происходить не только в рамках обязательных, но и эффективных (по выбору) самостоятельных занятий, способствующих решению проблем гиподинамии, ее последствий, укреплению здоровья.

В связи с переходом на новые учебные программы и ростом числа студентов с ослабленным здоровьем выявился ряд проблем, связанных с проведением учебного процесса по физическому воспитанию:

1.Отсутствие должного объема необходимых медицинских и педагогических знаний у преподавателей кафедры физического воспитания.

2.Низкая заинтересованность студентов в физической культуре и отсутствие взаимосвязи последней в цепи школа-вуз.

3.Отсутствие в штате специалистов по лечебной физической культуре и специальных помещений для проведения занятий по ЛФК.

4.Организация более качественного проведения медицинских осмотров студентов и их распределения на учебные группы.

5. Осуществление круглосуточного врачебно-педагогического контроля студентов.

6. Организация постоянного прохождения курсов повышения квалификации преподавателей. Иметь в штате врачей и специалистов по ЛФК.

7.Выпуск специальной учебно-методической литературы в помощь студентам.

Для повышения роли физического воспитания в вузе необходимо: во-первых, повысить качество обучения и на этой основе поднять заинтересованность в занятиях физической культурой;

Во-вторых, – повысить персональную ответственность подготовки преподавателей к теоретическим и медико-биологическим занятиям и их проведению, за динамику физической подготовленности студентов.

Определяющими критериями оценки работы преподавателя физического воспитания должны являться уровень физического развития, состояние здоровья, сформированной потребности в физическом самосовершенствовании студентов положительная их оценка по результатам итоговой аттестации-экзамена.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕТАНИЮ ГРАНАТЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Павленко В.А., Полин В.Н.

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

Метание гранаты выполняется с разбега, бросковых шагов с отведением гранаты и броска. В соответствии с правилами гранату разрешается метать с разбега произвольной длины и с места, в коридоре шириной 10 м.

Студентам надо правильно показать и научить держать гранату. Для увеличения длины рычага силы при метании ее лучше держать у конца ручки при этом держать гранату, так чтобы гранату захватывали четырьмя первыми пальцами, а свободный мизинец сгибается, упираясь в основании ручки. При таком держании продольная ось гранаты находится под меньшим углом к предплечью, рука менее напряжена и легче управлять гранатой при длительном усилии. При разбеге гранату держат в согнутой руке, перед грудью или над плечом.

Разбег в метании необходимо для того, чтобы создать скорость к началу финального усилия. Горизонтальная скорость при разбеге позволяет бросить гранату на 15—25 м дальше, чем без разбега. Разбег выполняется с ритмичным ускорением по прямой линии без остановок до броска. Угол вылета гранаты имеет большое влияние на результат, наибольшее дальность полета может быть достигнута при угле вылета 45 градусов. Подготовка к броску начинается с отведения гранаты назад. Левая нога ставится на контрольную линию. Затем с шагом правой ноги происходит 1-й бросковый шаг, правая рука с гранатой отводится назад и немного вниз. Отведение гранаты сопровождается поворотом плечевого пояса направо, к моменту приземления на правую ногу студента поворачивается левым плечом по направлению к метанию, туловище отклонено назад, но ось таза при этом должна сохранять прежнее положение. С шагом левой ноги (2-й бросковый шаг) граната еще дальше отводится назад, и правая рука почти полностью выпрямляется.

Следующий шаг – «скрестный», выполняют выведением правой ноги вперед (3-й бросковый шаг) и достигают наибольшего опережения плечевого пояса ногами. К этому же времени туловище также значительно наклонено в сторону, обратную разбегу. Нога в скрестном шаге быстро проносится около левой и упруго ставится на землю с внешней стороны стопы. Этот шаг – переходный от разбега к броску, поэтому очень важно выполнить его правильно. Подготовиться к броску легче при большем скрестном шаге, но труднее использовать скорость разбега для заключительного броска. Поэтому в начале занятия следует определить наилучшее сочетание длины скрестного шага со скоростью разбега усилии,

С выполнением последующего шага левой ногой (4-й бросковый шаг) происходит финальное усилие.

Финальное усилие – продолжение разбега и начинается чуть раньше, до постановки левой ноги на грунт. Однако активное действие следует выполнять только после постановки левой ноги на грунт. Быстрый разбег и вес гранаты позволяют выполнить финальное усилие в метании гранаты быстрее, чем в метании других легкоатлетических снарядов.

Обучение технике метания гранаты должно сочетаться с выполнением упражнений, способствующих развитию специальных качеств. Занятия нужно проводить на площадке с ровным и плотным грунтом в местах для разбега. Желательно, чтобы количество гранат соответствовало числу учащихся.

Во избежание травм перед метанием надо обязательно выполнить упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах. Сильные броски гранаты допускаются лишь после разминки и легких бросков.

Вначале следует ознакомить студентов с техникой метания гранаты с разбега, объяснить приемы держания и особенности метания. Полезно показать наглядные пособия, иллюстрирующие метание гранаты.

Затем можно разрешить студентам выполнить метание мячей и гранат – одной рукой вперед, вниз, стоя по направлению к месту метания.

После объяснений и показа выполняется метание гранаты из-за головы через плечо, лицом по направлению к метанию; левая нога при этом впереди, правая сзади на носке, метаящая рука в исходном положении поднята вверх, затем она слегка оттягивается назад под тяжестью гранаты и туловище незначительно наклоняется назад. Бросок выполняется вперед-вверх главным образом за счет разгибания руки в локтевом суставе.

Финальному усилию обучают в метаниях с места, стоя лицом по направлению метания, со свободно отведенной рукой и поворотом плечевого пояса направо. Затем броски выполняют стоя левым боком по направлению метания. Вес тела при этом должен находиться на согнутой правой ноге, а метаящая рука с гранатой оттянута далеко назад. Из этого положения в броске учащийся принимает положение стоя лицом в сторону броска и делает финальное усилие. Те же броски полезно выполнять с предварительным подниманием левой ноги, стоящей впереди, затем с одновременным опусканием левой ноги на грунт и переходом вперед через левую упругую ногу.

Обучение переходу от разбега к броску совершается главным образом во время выполнения скрестного шага.

Скрестному шагу следует обучать вначале с помощью имитационных упражнений (без броска). Для этого, стоя левым боком по направлению к метанию и держа правую согнутую ногу перед левой, делают легкий прыжок с левой ноги на правую.

Полезно скрестный шаг выполнить из того же положения – стоя боком, ноги на ширине плеч. Вес тела расположен в основном на правой ноге, левая приподнята вверх, рука отведена вверх-назад, а туловище немного наклонено назад и повернуто направо. Левая нога ставится на грунт, и учащийся переходит в исходное положение для броска.

Затем скрестный шаг выполняется с ходьбы и с бега. Выполняя разбег, следует отвести руку с гранатой назад. Необходимо при этом соблюдать определенный ритм метания: ускоренное продвижение с начальным отведением гранаты, акцент на скрестный шаг и слитное – с ним выполнение финального усилия.

Для определения длины разбега и контрольной отметки надо несколько раз (3–4) метнуть гранату на дорожке с полного разбега. По следам ног, главным образом в момент отведения гранаты, определяют отметку и переносят ее на сектор для метания. На контрольную линию должна попасть левая нога, а отведение гранаты начинается с выполнением первого броскового шага с правой ноги.

После овладения основной схемой метания гранаты с разбега надо уточнить ритм всего разбега и последних шагов, особенно скрестного, в сочетании 4-го шага с финальным усилием.

Технику перехода от разбега к броску гранаты отрабатывают путем имитации скрестного (3-го) шага, имитации и метания мяча, гранаты со скрестного шага, метания гранаты с отведенной правой рукой и выполнения скрестного шага; технику бега с гранатой и отведения руки с гранатой назад.

Научить метанию гранаты с разбега можно, используя метание мяча, гранаты с короткого предварительного разбега (2–4–6 шагов), путем метания мяча, гранаты с ускорением разбега и метания гранаты с полного разбега установленной длины.

Освоив технику метания гранаты с разбега, студенты совершенствуются в выполнении элементов техники метания и закрепляют навыки метания гранаты: с 4–5 шагов разбега, в различных направлениях и в цель, в полную силу с соблюдением правил соревнований, участвуя в соревнованиях на сдачу норм ГТО.

При метании необходимо строго соблюдать меры безопасности. В зоне метания не должно быть людей, кроме второго преподавателя, фиксирующего результат. Метание проводится только в одну сторону, и только по команде преподавателя, гранаты после метания переносятся в руках.

Библиографический список:

1. Легкая атлетика. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакции П.Л. Лимаря. М., «Физическая культура и спорт», 2008.
2. Школа легкой атлетики. Учебное пособие. Под общей редакции А.В. Коробов М., «Физическая культура и спорт», 2009.

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

Пайгина Л.Р., Бареева Д.Р.

*Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева – КАИ,
г. Казань*

«Здоровый образ жизни» – каждый по-своему понимает значение этого словосочетания, так или иначе, оно твердо вошло в повседневный обиход нашей жизни. На самом деле, стало модно быть здоровым, и это не может не радовать. Как уже сказано выше, нет общепринятого представления о структуре ЗОЖ. Для кого-то это отказ от вредных привычек, а для других определенный режим дня в плане питания и тренировок. В любом случае, все это несет в себе только положительные моменты.

Формирование мировоззренческих взглядов у молодежи происходит именно в студенческие годы. Поэтому, именно в это время привить культуру здорового образа жизни будет намного легче, нежели взрослому. Наверняка возникает вопрос: «А каким образом можно это сделать?». Ответ, конечно, очевиден. Применение средств физической культуры, спорта и туризма будут способствовать становлению молодежи на путь здорового образа жизни.

Как говорил Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Движение-жизнь! Поэтому применение средств физической культуры, спорта и туризма так важно в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Уровень здоровья – это результат нашей жизни, который отражает успех или, наоборот, неудачу выбранного жизненного пути. Поэтому здоровье студенческой молодежи, прежде всего, возлагается на самих студентов. Именно от них зависит процесс сохранения и улучшения здоровья. Но сформировать отношение к здоровью, как важнейшей ценности, дать необходимые для жизни каждого индивидуума знания по валеологии, научить придерживаться здорового образа жизни – является основной задачей современного физкультурного образования.

Физическая культура во всех ее проявлениях является самым основным средством для поддержания здорового образа жизни. Оздоровительные эффекты от занятий физическими упражнениями проявляются в различных специфических из-

менениях функций организма, которые укрепляют здоровье и повышают жизнеспособность человека.

К сожалению, то количество часов, которое выделяется для проведения занятий по физической культуре, недостаточно. Поэтому необходима перестройка занятий по физическому воспитанию с тенденцией более активного привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями за пределами Вуза. Благо, существует огромное количество видов спорта, и у каждого есть возможность выбрать то, что ему по душе.

Человек, который занимается спортом, пусть и не на профессиональном уровне, а для поддержания здоровья, имеет определенный режим дня. Из собственного примера могу сказать, что занятия спортом очень дисциплинирует меня во всех отношениях, способствует более рациональному распределению как рабочего времени, так и времени отдыха. Стараешься планировать все свои дела, не допускаешь бесполезного времяпрепровождения, а в современной жизни это главные составляющие успеха.

Хотелось бы также затронуть тему туризма. На занятиях секции пешеходного туризма большое внимание уделяется развитию физических качеств таких, как сила, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие. Занятия туризмом обеспечивают не только высокую двигательную активность, но и разностороннюю физическую подготовку. Туризм, как никакой другой вид двигательной активности, обеспечивает присутствие всех закаливающих факторов – солнце, воздух, вода. Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе, в лесной и парковой зонах. А благотворное влияние природных факторов в туристическом походе трудно переоценить. Постоянный контакт с природой, созерцание ее красоты, помогают обрести гармонию, душевное и психическое равновесие. А психически устойчивому, имеющему в жизни настоящие, верные ценности человеку не нужны суррогаты счастья – алкоголь, табак, наркотики. Следовательно, о пристрастии к вредным привычкам людей, которые выбрали туризм, даже говорить не стоит. Из всего перечисленного можно сделать вывод, что занятия туризмом как нельзя лучше подходят для формирования здорового образа жизни. Ведь туризм – это не спорт, не увлечение, это образ жизни. И этот образ жизни здоровый.

В заключении хотелось бы сказать, что формирование заботливого отношения к своему здоровью, как весомого составляющего образа жизни, очень важно. Необходимо, чтобы студенты уже сейчас осознали значимость физкультуры, ведь она обеспечивает не только процесс физического совершенствования, но и способствует развитию интеллектуальных, духовных качеств человека.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Полякова К.А.

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

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье».

Неслучайно в последнее время повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Целью физического воспитания и образования в вузе является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре. Цель реализует адекватные ей задачи:

- создание условий для реализации принципов здорового образа жизни;
- усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- популяризация спорта;
- активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;
- формирование у молодежи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом;
- повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы вуза, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов:

- физическое воспитание в вузе является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодёжи;
- доступность оздоровительных мероприятий для молодежи;
- непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в вузе.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. [2]

Научные данные свидетельствуют о то, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спор-

том, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт требуемых результатов. Остаётся неразрешённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности.

Устранить сложившееся противоречие можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в учебных заведениях всех уровней, в том числе системы высшего образования. В статье 12 Закона Российской Федерации «Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993) указано, что «...сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач образовательных учреждений всех типов».

В процессе обучения студентов в вузах наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших курсов к старшим курсам. В связи с этим в вузах должны приниматься меры по внедрению физической культуры и спортом на всех курсах теоретического обучения студентов. [7]

Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой – отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых тренировок сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития.

В целом, под физической культурой мы понимаем часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Естественно, прежде всего, физическое воспитание в самом широком понимании этого термина решает оздоровительную задачу в воспитании подрастающего поколения. Данный аспект выступает как фундамент потенциала для разностороннего развития личности и требует к себе особого внимания. Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения неоспоримо актуальна на современном этапе развития общества.

Учёные разных областей науки, исследующие проблему физической культуры, подчёркивают, что как процесс она всё больше становится необходимой и архиважной частью общего развития и формирования личности в процессе личностного развития: С.М. Ахметов, О.Н. Голубева.

Таким образом, «Физическая культура» как педагогическая дисциплина в едином целостном педагогическом процессе вуза обладает огромными потенциалъ-

ными возможностями развития личности, саморазвития и самосовершенствования себя как личности и как будущего профессионала.

Основными формами программы вуза по формированию здорового образа жизни является:

- организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающей оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа спортивных секций строится с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;
- проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности; [8]
- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;
- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;
- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует:

- повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает:

- пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека;
- стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры;
- обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания;
- поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза;
- обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

Пропагандистские компании по физической культуре и спорту, к основным принципам которых относятся:

- общедоступность: компания рассчитана на студентов вуза и участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья;

- многообразие: компания располагает большим набором видов физической активности; различными формами их организации; разнообразными формами проведения мероприятий;
- эффективность: компания позволяет улучшить физическую подготовленность; повысить жизненный тонус и усилить жизненную активность; сделать увлекательным и интересным досуг;
- мобильность: методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно-оздоровительных занятий и модных направлений;
- активность: призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

Решение проблем по воспитанию молодого поколения, формированию здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках деятельности предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы программы привлечения молодежи к занятию физкультурой и спортом, включающей в себя следующие положения:

- организация товарищеских встреч с участием студенческих команд по мини-футболу.
- организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов.
- под девизом «Быть здоровым – модно!» проведение среди студентов ВУЗа спортивных турниров.
- проведение социальных акций, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.
- организация ежегодного вручения дипломов, благодарственных писем и памятных подарков студентам, достигших высоких результатов в спорте.
- организация и проведение мероприятия и конференции типа «Круглый стол» с участием специалистов в области физической культуры, социологии, педагогики, психологии и других заинтересованных лиц, с целью координации деятельности по противодействию распространения наркомании, злоупотребления алкоголем и профилактики негативных социальных явлений.
- организация антинаркотической рекламы: видеоматериалов, телепередач; издание полиграфической продукции (листовок, открыток, календарей).

В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. В то же время педагогическая наука испытывает недостаток в средствах и методах формирования ценностного отношения к физической культуре в системе высшего образования, так как ввиду отсутствия контроля со стороны семьи, ежедневных оценок учёбы студенты, особенно иногородние, получают больше мнимой свободы. Поэтому перед вузом стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий формирования способствующей этому среды, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу 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. Потенциальные возможности физической культуры настолько велики, что способны стать основой при решении самых сложных задач в нашей жизни.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здорового образа жизни россиян становятся сверхактуальными.

Библиографический список:

1. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами// Теория и практика физической культуры. – 2010. – №3. – С. 48-50.
2. Большой энциклопедический словарь. – М., 1999. – 1048 с.
3. Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно – практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г. – М., 2007. – С. 24-29.
4. Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. – С. 83-87.
5. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 185 с.
6. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности// Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. – С. 25-30.
7. Сергеев, В.Н. Влияние занятий физическими упражнениями на учебную и трудовую деятельность в период экзаменационных сессий/ В.Н. Сергеев// Теория и практика физической культуры. – 1976. – №7. – С. 57-60.
8. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №5. – С. 11.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ромашкина Е.О., Ключкина Г.О.

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

В последние годы обострилась проблема в состоянии здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, алкоголь и пристрастившиеся к курению. К основным проблемам увеличения числа людей, которые не ведут здоровый образ жизни, можно считать снижение уровня жизни, ухудшение условия учёбы, труда и отдыха. Можно перечислять множества проблем и их причины обострения, так как они растут с каждым днём.

В настоящее время физической культурой и спортом в нашей стране занимаются всего лишь 8-10% населения, тогда как в экономически и политически развитых странах достигает до 40-60%, например, в Великобритании и в Швейцарии. Также наблюдается смещение цели физической культуры и спорта в сторону формирования психологического здоровья и психологического развития личности.

Самая важная и требующая незамедлительного решения проблема – это проблема низкого уровня физического развития и физического состояния учащихся и студентов. Реальный и неменяющийся объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Также это влияет на процент занимающихся физической культурой и спортом не только в Российской Федерации, но и в зарубежных странах и странах Востока.

С каждым годом увеличивается число учащихся и студентов, которые отнесены в специальную медицинскую группу. В настоящий момент процент таких студентов составляет около 30% лишь по одному ВУЗу. Но это ещё не предел. В последующие годы будет расти доля таких студентов.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья очень высока.

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта, как основное направление развития населения, а главная цель в этой области – эффективное использование возможностей в оздоровлении населения, в том числе осведомлённость учащихся и студентов о здоровом образе жизни.

Можно выделить следующие задачи в развитии физической культуры и спорта. К ним можно отнести:

- высокий уровень материально-технической спортивной базы для занятия физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса не только у подрастающего поколения, но и у населения в целом;
- улучшение качества процесса физического воспитания и образования населения, в особенности у детей и подростков, а также у студентов и взрослых;
- обеспечение гражданам равными возможностями занятия физической культурой и спортом и государственная поддержка в развитии ФКС.

Государственная поддержка в развитии физической культуры и спорта должна осуществляться следующим образом:

- целенаправленные финансирования из бюджетов, которые приведут ко многим изменениям;
- субсидирование (гранты) на безвозмездной основе;
- предоставление льготных займов и кредитов;
- заключение контрактов на разработку новой и модернизированной продукции спортивной промышленности и подготовку спортсменов высокого класса – по нашему мнению, это главное направление государственной поддержки;
- привлечением частного капитала предприятий и организаций к финансированию деятельности физической культуры и спорта;
- комплексом мер по созданию в отрасли «физическая культура и спорт» чисто рыночных структур (там, где это вообще возможно).

С учетом отечественной и мировой практики следует более активно привлекать внебюджетные источники финансирования физической культуры и спорта. Это окажет хорошее влияние на развитие ФКС и, возможно, приведёт к увеличению людей, которые будут направлены на здоровый образ жизни, по причине того, что население будет заинтересовано в изменениях, которые эффективно подействуют на их рост физического воспитания и рост их интереса.

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре и спорту закладывается в детстве. Именно это время нужно уделять первостепенное значение. В связи с этим усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье своих детей и развитие своего физического воспитания и высокого уровня физической подготовки;
- регулярное занятие спортом и физической культурой в дошкольных организациях;
- издание литературы на тему «Физического воспитания и спорта».

Исходя из перечня вышеперечисленных усилий, можно отметить, что будет улучшаться физическое воспитание детей, следовательно, и физическое воспитание подростков и взрослых.

Необходимо так же решать проблему, как профессионализм людей, занимающихся физическим воспитанием учащихся и студентов. В настоящее время в России подготовка кадров ФКС осуществляется по одному направлению и шести специальностям во многих образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. В целом по стране, качество подготовки отечественных специалистов выше удовлетворительного, и на них есть спрос не только в России, но и на мировом рынке спорта.

В последнее время в стране наблюдается улучшение уровня по показателям состояния сферы ФКС. К таким тенденциям можно отнести:

- рост физкультурных и спортивных сооружений, а также рост числа занимающихся физической культурой и спортом;
- рост средств для проведения всевозможных спортивных мероприятий и мероприятий по повышению физического воспитания и физической культуры;
- увеличение объема финансирования ФКС из федерального бюджета, увеличение вложений на развитие баз физической культуры и спорта;
- рост численности кадров ФКС и рост их квалификации и профессионализма, количества присвоенных спортивных разрядов и званий, а также физкультурно-оздоровительных центров предприятий и/или организаций.

В заключении можно сказать, что в настоящее время в России и в зарубежных странах имеются все предпосылки и возможности для дальнейшего развития физической культуры и спорта, такие как материально-технические, правовые, научные, образовательные, организационно-управленческие. Вместе с тем, в первую очередь, необходимо изменить само отношение людей – занятия физической культурой должны стать потребностью каждого человека.

Библиографический список:

1. Гостев Р.Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений. – Спортивная отрасль России. Ежегодник: – Москва, 2014.
2. Жильцов Е.Н. Экономика социальных отраслей сферы услуг: учебное пособие. – М.: Экономический факультет МГУ; ТЕИС, 2015.
3. Лёшин О.Г., Соколова Т.М. Методическое указание по прохождению курса «Физическая культура».

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Сидамонти Э.Т., Кокаева И.Ю.

*ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный
педагогический институт», г. Владикавказ*

С каждым годом растет число молодых людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)[4, С.174]. По данным Всемирной организации здравоохранения около 10 % населения земного шара составляют инвалиды.

До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, но в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов и детей с ОВЗ.

В отечественной системе реабилитации молодежи с ограниченными возможностями здоровья ощущается недостаток эффективных средств и методов их оздоровления.

По мнению многих ученых (Т.А. Власовой, М.С. Певзнера, Е.М. Мастюковой, Л.Б. Филонова и др.) существующие программы реабилитации не адекватны фактическому состоянию молодых людей с ОВЗ. используемые в них средства устраняют только внешние проявления негативизма, не затрагивая внутренних механизмов. К сожалению, в процессе воспитания и оздоровления таких детей используется низкий удельный вес средств физической культуры. В сфере физической культуры недостаточно разработаны содержание, структура, формы и методы их реабилитации, в результате чего усугубляется не только физическое, но и психическое нездоровье. Физкультурно-оздоровительная реабилитация студенческой молодежи с ограниченными возможностями должна быть ориентирована на комплексное (воспитательное, образовательное, развивающее) воздействие.

Известно, что занятия физической культурой формируют основы здорового образа жизни, способствуют позитивным изменениям в эмоциональной сфере, приводят оптимальному снижению психических нарушений. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики людей с ОВЗ. Большое число физических упражнений и вариативность их выполнения позволяют производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая. Это и обуславливает преимущество средств физического воспитания перед восстановительной трудотерапией.

Долгие годы бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы, и средства физической культуры рекомендовались только отдельным людям с ограниченными возможностями как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Мы рассматриваем физическую культуру и спорт как эффективное средство реабилитации студенческой молодежи с ОВЗ, развития их физических возможностей и укрепления здоровья.

Привлекая детей с ОВЗ к регулярным занятиям физической культурой и спортом, мы восстанавливаем утраченный контакт с окружающим миром, создаем необходимые условия для воссоединения с обществом, участием в общественно полезном

труде и реабилитации своего здоровья[2]. Без всякого сомнения, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории детей, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Для понимания места и значения физической культуры в системе оздоровительной реабилитации детей с ОВЗ необходимо иметь представление об общей культуре человечества. Культура представляет собой не абстрактную деятельность, а ее качественную сторону, которая отражается в результатах материальной и духовной сторон деятельности человека и общества[3].

Физическая культура в системе высшего образования – это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей молодых людей, в том числе и с ОВЗ.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Спорт – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта, как части физической культуры [4, С. 175].

Физическая рекреация (отдых) – использование физических упражнений, а также туризма для активного отдыха студентов, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие [1, С.148]. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Двигательная реабилитация (восстановление) – целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность. Насыщение свободного времени двигательной деятельностью, связанной с физическими упражнениями, дает наслаждение человеку, сохраняет его силы и здоровье, позволяет творчески трудиться

Физическая культура – это особая и самостоятельная область культуры, которая приобретает ряд специфических черт в отношении к инвалидам разных групп, занимающихся физическими упражнениями и массовым спортом. Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности, к которым относятся физическое воспитание, спорт, физическая рекреация.

Физическое воспитание является необходимой предпосылкой для занятий массовым спортом и неременным условием формирования физической культуры личности, которая включает в себя целостную ориентацию, организованность, целенаправленность в деятельности инвалидов.

Таким образом, средства и методы физической культуры, спорта и туризма в деле физической, психической и социальной реабилитации молодых людей с ОВЗ играют большую роль:

- ✓ укрепляет здоровье, формирует телосложение, улучшает самочувствие;

- ✓ является средством реабилитации, самоутверждения, мотивирует к лидерству и победе, в том числе за счет снижения стеснительности и демонстрации своих возможностей в борьбе за свои права;
- ✓ позволяет почувствовать себя полноценным членом общества, является средством социальной и психологической адаптации, вовлечения людей со сходными интересами;
- ✓ дает возможность заняться профессиональным спортом как работой и главным способом добычи средств существования.

Библиографический список:

1. Кокаева И.Ю. Осетинские традиции в воспитании культуры здоровья // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. – 2005. – № S12. – С. 147-152.
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; URL: <http://www.science-education.ru/12822032> (дата обращения: 07.10.2015).
3. Коваленко А.В., Кокаева И.Ю. Здоровье студентов – будущих учителей как показатель общей и профессиональной подготовки // Наука и общество в эпоху технологий и коммуникаций: материалы международной научно-практической конференции / под ред. Ю.С. Руденко, Н.А. Рыбаковой, Э.Р. Гатиатуллиной. [Электронное издание]. – М.: ЧОУВО «МУ им. С.Ю. Витте», 2016. – 8,34 Мб.
4. Сидамонти Э.Т., Кокаева И.Ю., Толасова М.Т. Физическая культура как средство обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни. – Материалы Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2015. – С. 174-178.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Сусь П.П., Рыбчинский А.А.

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

Эффективность занятий регби во многом зависит от правильного подбора продуктов питания. В питании регбистов предпочтительнее белково-углеводная ориентация.

I. На учебно-тренировочном сборе общепринятым является трёхразовое питание. В перерывах между приёмами пищи до и после тренировок целесообразно принимать пищевые восстановительные средства, на долю которых отводить 15–20% суточной калорийности (белково-глюкозный шоколад, спортивный напиток с белковым гидролизатом, белковое печенье и др.).

Интервал между приёмом пищи и началом тренировки должен быть не менее 1,5–2 часов. Если основная тренировка выпадает на первую половину дня, то завтрак должен быть небольшим по объёму, но достаточно калорийным (до 25% суточной калорийности). **В завтрак** целесообразно включать нежирные сорта отварного мяса с овощными гарнирами, сыры, колбасы, сахар, джемы, варенье, мёд, ка-

као, кофе или чай. Жирные блюда и овощи с большим содержанием клетчатки включать не рекомендуется. На долю **обеда** должно приходиться около 35% суточной калорийности. В обед можно включать трудноусвояемые продукты из жирных сортов мяса и грубой клетчатки. Он должен содержать набор продуктов с полноценными белками, жирами, углеводами. Его назначение – восполнить затраты энергии, израсходованной на утренней тренировке, восстановить тканевые белки и запасы гликогена, подготовить организм к послеобеденной (менее интенсивной тренировке). **В ужин** следует включать продукты, не обременяющие желудок и кишечник, в основном рыбные блюда, молоко, творог, простоквашу, кефир, каши из гречневой, овсяной крупы. Калорийность ужина около 25% и состав продуктов должны восстановить полностью силы и подготовить организм к тренировкам на следующий день. После утренней тренировки, перед вечерней тренировкой или после неё, в зависимости от величины энергозатрат, состояния, самочувствия, степени усталости, рекомендуется принимать пищевые восстановительные средства, а также (при наличии условий) выпивать 1-2 стакана сырых, свежеприготовленных овощных соков. **На ночь** полезно выпивать стакан кефира или простокваши, хорошо регулирующих деятельность кишечника.

Если основная тренировка выпадает на вторую половину дня, то завтрак следует усилить за счёт обеда, повысив в нём долю белков и жиров, доведя его калорийность до 30 – 35% общей калорийности. **Обед** должен быть достаточно калорийным с преимущественно белково-углеводной ориентацией, небольшим по объёму, без грубой клетчатки. Жирные сорта мяса, бобы, капусту в меню включать не стоит. Калорийность обеда должна быть в пределах 25–30% от общей калорийности. Требования к ужину остаются прежними.

II. В дни соревнований распределение рациона зависит от времени выступления. Совершенно неразумно выходить на игру натощак. Завтрак должен быть за 2–2,5 часа до игры и включать легкоусвояемые, небольшие по объёму, но калорийные блюда, богатые углеводами, фосфором, витаминами группы В и С (отварная курица, яйца всмятку, каша «геркулес», помидоры, лук, сливочное масло, сахар, мёд, джем, варенье и т.п.).

Если соревнования проводятся во второй половине дня, то обед должен быть лёгким, калорийным и необременённым (чашка крепкого бульона, кусок мяса с овощным гарниром, фрукты или кисель с добавлением витаминов). От обеда до игры должно пройти не менее 3 часов.

Польза, которую приносит пища, зависит и от того, как её принимают. Торопливость и спешка в еде неуместны.

Библиографический список:

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. 2009. – 132 с.
2. Гайвановский И.В. Нормальная анатомия человека. 2013.
3. Олейников В.И., Волков Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания. Научно-методические рекомендации для тренеров и врачей. 2012.
4. Фаллер А., Шюнке М. Анатомия и физиология человека 2014.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Тонопетян К.Р., Пожидаева И.Л.

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

Каждый из нас хоть раз в жизни задумывался над тем, что такое физическая культура, какую пользу приносят человеку занятия данным видом деятельности, какое место она должна занимать в жизни каждого человека?

Ещё с древних времён люди осознавали важность занятий спортом, и с Древней Греции до наших дней дошла замечательная традиция – проводить Олимпийские игры. Значит, еще наши далекие предки понимали важность не только физического труда, но и физической культуры.

Говоря научным языком, «физическая культура – сфера общечеловеческой деятельности, ее особая самостоятельная область, направленная на укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности». [3] Ни для кого не секрет, что необходимость занятий физической культурой вызвана самой жизнью. Если человек с раннего детства делает по утрам гимнастику, много двигается на свежем воздухе он не только закаливает организм, но и укрепляет его. Благодаря спортивной активности происходит физическое совершенствование личности. «Физическая культура влияет на жизненно важные стороны человека, полученные генетически. Данные задатки развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура помогает удовлетворить социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В основе физической культуры лежит важная задача – эффективно воздействовать на человека, формируя необходимые умения и навыки, физические способности, которые положительно влияют на состояние его здоровья и работоспособности». [1]

Привлекательность занятий спортом заключается в том, что люди, увлеченные спортом, не являются сторонниками дурных привычек, а выступают за здоровый образ жизни, что помогает многим и многим людям оставаться деятельными и активными на протяжении всей жизни. А все это помогает каждому из нас проявить свои умственные и творческие способности независимо от того, учится он или работает и какова сфера его деятельности.

Одним из важных компонентов физической культуры студента является мотивационно-ценностный компонент.

«Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, и способность человека к коммуникабельности, возможности положительно ощущать себя в любом коллективе, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование». [1]

При анализе краткосрочных и долгосрочных эффектов физических упражнений были выявлены положительные изменения в интеллектуальной сфере человека, так же заметны улучшения внимания, памяти и оперативного мышления.

Следует помнить, что результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, интеллектуальное и даже эстетическое развитие каждого человека.

Но сегодня в нашей стране спорт находится не в самом лучшем положении. Хотя мы проводим все возможные даже международные Олимпийские игры, в широком смысле слова возможности у людей серьезно заниматься спортом невелики. В России почти нет бюджетных спортивных обществ для детей и подростков, а оплачивать их могут не каждые родители.

Таким образом, мы можем потерять навсегда возможность воспитания для большого спорта талантливых гимнастов, футболистов, пловцов и т.д. А это для государства большая беда.

На основании всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и каждого отдельного человека. При этом не стоит забывать об уровне своей физической подготовки и состоянии здоровья, дабы не нанести вред собственному организму, и, следовательно, обществу в целом.

Библиографический список:

1. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 5 с.
2. Физическая культура студентов специальных медицинских групп / Резенькова О.В., Шаталова И.Е., Лукина Л.Б., МЦНИП, 2013.
3. Сайт: www.wikipedia.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Хамидуллина Л.Т.

*Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева – КАИ,
г. Казань*

Здоровье является одним из важнейших факторов для самореализации студента во всех сферах деятельности. Занятие физической культурой помогает студенту не только развить устойчивость к внешним раздражителям, но и помогает ему более организованно подходить к вопросам обучения в высшем учебном заведении. Учебная программа, как правило, включает в себя 36 часов в неделю учебной нагрузки, которые включают в себя аудиторные занятия, самостоятельная подготовка, контрольные мероприятия, семинары и т.п. Это требует от обучающихся подготовленности, большой сосредоточенности, работоспособности, а также, что немало важно, нацеленности, крепкого здоровья и стопроцентного использования своих умений и навыков в области здорового образа жизни.

Студенты, занимающиеся спортом, туризмом и уделяющие время своей физической подготовке, являются на учебу полностью собранными и отдохнувшими, во многом благодаря утренней зарядке. Они активны во время обучения и умело используют перерыв между занятиями. Основная цель занятий физической культурой в несвободное время направлена на оздоровление, поддержания здоровья студента.

Внеучебное время студента так же не должно тратиться впустую. Суть в том, что все важные и не терпящие отлагательств дела должны быть выполнены в разумно-сжатые сроки, чтобы студент мог выкраивать несколько часов свободного времени для себя и своего здоровья.

«Физическая культура» как дисциплина в программе обучения оказывает огромное влияние на развитие личности, самосовершенствования, становления студентов как профессионалов своего дела.

Физическая культура и спорт помогают студенту на протяжении всей жизни. Особенно сейчас, когда наша страна переживает социально-демографический кризис. В наших силах спасти нас самих от вырождения, понизить смертность, повысить рождаемость. Для этого достаточно всего лишь обратить внимание на свое физическое воспитание.

Библиографический список:

1. Лубышева Л.И. «Концепция формирования физической культуры человека» – М.: ГЦИФК, 1992.
2. Манжелей И.В. «Педагогические модели физического воспитания» – М.: Теория и практика физической культуры, 2005.
3. Стрельцов В.А. «Физическая культура в контексте личностного развития студентов», 2003.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Хвалебо Г.В., Власов С.П., Сенченко О.В.
Таганрогский институт имени А.П.Чехова
(филиал) Ростовского государственного
экономического университета (РИНХ), г. Таганрог*

Современное общество, по мнению исследователей, характеризуется малоподвижным образом жизни. Телевидение, интернет и т.п. заполняют большинство свободного времени граждан, особенно молодежи. В своей работе, например, Лонг Чжай из медицинского колледжа при университете в Шангоне и его соавторы, говорят о том, что физическая активность является хорошим средством для профилактики депрессии. А неактивный образ жизни вызывает тревогу, отсутствие нравственных ориентиров у молодежи, которое приводит к бесцельному времяпровождению, вредным привычкам, злоупотреблению алкоголем и пр. Главная роль, по мнению авторов статьи, в том, чтобы сохранить физическое, психическое и духовное здоровье посредством здорового образа жизни, приобщения молодежи к постоянным занятиям физической культурой и спортом, формировать активную жизненную позицию с ориентацией на духовно-нравственное развитие, привлечению в секции и спортивные клубы [6].

Примечателен тот факт, что в настоящее время люди, включая студенческую молодёжь, всё чаще и чаще применяют физическую культуру с целью скорректировать, а иной раз подправить собственное здоровье, повысить жизненный тонус, а также хорошо отдохнуть. Очень часто используются такие классические виды

спорта, перешедшие в разряд досуга, как плавание, бег, туризм, скандинавская ходьба, бодибилдинг, спортивные игры и т.д.

Существуют различные типологии досуга. Например, досуг делится на деятельный и созерцательный; ежедневный, еженедельный, отпускной, праздничный; домашний и внедомашний; индивидуально организованный и коллективно – организованный [2, С. 19]. Стрельцов Ю.А. обобщил формы физической культуры, которые используются в организации культурного досуга и здорового образа жизни, следующим образом: оздоровительная физическая культура, туризм, спортивные секции, самостоятельные тренировки и др.

Следует уточнить, что под досугом мы понимаем часть неучебного/нерабочего времени, оставшаяся у студента после исполнения непреложных обязанностей обучающегося. Главными ценностями досуга являются движение и отдых, восстанавливающие физические силы и душевное равновесие. В обществе досуг нужен для снятия напряженности, стабилизации, взаимосвязи поколений, укрепления солидарности, общения, развлечений и т.п. [5, С. 413]. Выполнение обязанностей студентов занимает у них значительную часть суток. Однако имеется и свободное время – это часть времени, которую они используют свободно, по своему усмотрению. Это значит, что суточный бюджет работающего (обучающегося) человека состоит из времени необходимого труда, вне рабочего время, подразделяющегося на время пассивного отдыха (лежание на диване, сон и т.д.), время удовлетворения естественных потребностей (еда, отправление естественных надобностей и др.) и активное свободное время [1, С. 10].

Студенты могут проводить активно своё свободное время в основных досуговых учреждениях, в культурно-досуговых центрах, летнем спортивно-оздоровительном лагере и др. – или во вспомогательных досуговых учреждениях: кинотеатры, театры, творческие союзы, массовые добровольные организации, спортивные общества, и пр. [4, С. 19, 24].

Один из исследователей теорий о досуге, американский социолог С. Паркер, разделил все виды досуга на 3 группы: 1) просто отдых: игры, развлечения и т.д., 2) просвещение: усвоение, потребление культурных ценностей; 3) творчество: техническое, научное, художественное.

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что главными ценностями досуга являются движение и отдых, которые восстанавливают физические силы и душевное равновесие. Просвещение (приобщение к культуре) состоит из ознакомления с культурой страны, ценностями науки и искусством. Чтение (книг, журналов, газет и т. д.), прослушивание музыки, посещение театра возможно и для развлечения. Надо чтобы человек, например, когда слушает музыку, не только получал удовольствие, но и стремился разобраться в ее особенностях, узнать биографию композитора, в какой он жил эпохе и т.п. Эстетическое воспитание молодежи играет важную роль в том, как организовать и провести свободное время.

Э.В. Соколов, рассматривает досуг, как время, в которое можно свободно выбрать подходящий вид занятий, в которых отдых пересекается с физической и умственной активностью, способствуя развитию здорового образа жизни. Для наиболее полного обоснования своего подхода, автор приводит 6 видов досуга:

- отдых, служащий для восстановления жизненных сил и душевного равновесия. Он может быть пассивным или включать в себя различные уровни и степени активности;
- развлечение, исполняющее роль психической разрядки, эмоциональной разгрузки, создающее условия для реализации тех физических и духовных

способностей и склонностей человека, которые в силу ряда причин не могут быть востребованы ни в труде, ни в обучении, ни в отдыхе;

- праздник, связывающий всегда прошлое и настоящее путем торжественного, художественного по преимуществу, преобразования действительности, служащей основанием для «смены времен», для обновления ценностных ориентиров в переломные моменты истории и индивидуальной жизни, где человек, хотя бы на небольшой срок, освобождается от повседневных забот, тревог, погружается в эмоционально-насыщенную атмосферу, испытывая подъем, получает возможность открытого выражения личных чувств;
- созерцание как освобождение от мелких работ, мелочных волнений, эгоистических желаний, позволяющее человеку возвыситься над «зlobой дня», углубиться в сущность вещей, осмыслить прожитые отрезки жизни, оценить их и сделать какие-то жизненно важные выводы, утвердиться в своих жизненных стратегиях или изменить их;
- творчество, которое, отвечая глубинным и универсальным потребностям человека в самовыражении, преобразовании действительности, поиске, экспериментировании, познании и изменении окружающего мира, помогает совершенствовать бытие, отношение к самому себе, создавать новое;
- просвещение, служащее средством развития разума, воображения, эстетических и нравственных чувств, открывающее путь к ценностям культуры.

Все эти виды взаимосвязаны. Некоторые из них подготавливают человека для участия в других. Какие-то исполняют завершающие, интегрирующие функции, позволяют в полной мере реализовать социально-педагогические потенциалы досуга. «Без достаточного отдыха, – пишет Э.В. Соколов, – человек быстро истощает запас сил и оказывается неспособным к какой-либо возвышенной деятельности. Без игр и развлечений досуг становится монотонным и плоским». [3, С. 31].

Итак, чтобы в досуговой деятельности преобладал культ здорового образа жизни, студент должен выбрать идеи здорового образа жизни, как основной жизненный приоритет. Ведь с помощью этого формируется самосознание студента, направленное на осознание места и роли различных средств, форм и методов здорового образа жизни и умения применить их в своей жизнедеятельности. Существуют различные виды спорта и другой физкультурной активности, но каждому человеку надо выбрать тот вид физического досуга, который будет влиять не только на развитие его физического состояния, но и на развитие личности.

Библиографический список:

1. Бережной Н.М. Человек и его потребности. Под редакцией В.Д. Диденко. Московский государственный университет сервиса, 2000.
2. Стрельцов Ю.А. Культурология досуга. М.: МГУКИ, 2003. – 296 с.
3. Стрельцов Ю.А. Общение в сфере свободного времени. – М., Просвещение, 1991. С. 31-41.
4. Стрельцов Ю.А. Социальная педагогика досуга. Учебное пособие. М.: МГУК, 1996. – 128с.
5. Цель воспитания / А.С. Макаренко // История социальной педагогики / под ред. М.А. Галагузовой. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 544 с.
6. Формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] режим доступа: <http://primorskadmin.ru> (дата обращения 20.03.2016)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Хусточкин А.В., Хусточкин В.Г.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону*

Волейбол многогранен и объединяет взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, игровую, психологическую, теоретическую. Физическая подготовка имеет определяющее значение для достижения высокого уровня технического и тактического мастерства волейболистов.

Основными компонентами физической подготовки волейболистов являются обоснованный комплекс средств и методов тренировки, объем и интенсивность нагрузки, средства восстановления и контроля уровня физической и функциональной подготовленности.

Физические упражнения подразделяются на ОСНОВНЫЕ (упражнения по технике, тактике игры и сама игра) и ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ (общеразвивающие и специальные).

Для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков применяют общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития прыгучести, специальной выносливости, быстроты реакции и перемещения, прыжковой ловкости).

Основные упражнения играют огромную роль при подготовке к соревнованиям, да и процент их использования значителен. Как правило, эти средства тренировки применяются для обучения и совершенствования техники и тактики игры. Также можно с помощью основных упражнений развивать физические качества и функциональные возможности до необходимого соревновательного уровня.

Избранные тренировочные средства (в сочетании с методами) лишь тогда «принесут» желаемый результат, когда известно их тренирующее воздействие. Тренирующий эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки:

- видом применяемых упражнений,
- интенсивностью их выполнения,
- их продолжительностью,
- временем отдыха между упражнениями,
- характером отдыха,
- числом повторений.

Чередую компоненты физической нагрузки, можно добиться нужного тренирующего воздействия при выполнении одного и того же упражнения. Вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности. Специальные упражнения, основные упражнения волейболистов вызывают более локальные изменения в мышцах, чем, скажем, кроссовый бег, ходьба на лыжах (глобальная мышечная работа), где фазовый характер работы мышечных групп способствует хорошему кровообращению и усилению поставки кислорода к тканям.

Интенсивность влияет на характер энергетического обеспечения мышечной деятельности. При средних скоростях выполнения упражнений развивается общая

выносливость, гибкость; при высокой интенсивности – специальная выносливость, быстрота, «взрывная» сила.

Время выполнения упражнения определяется длительностью работы и интенсивностью выполнения. При интенсивной мышечной работе длительностью 3-5 мин сокращение продолжительности упражнений все более уменьшает роль дыхательных процессов и возрастает значение анаэробных реакций. Поэтому для совершенствования специальной выносливости используют, в основном, нагрузку от 30 сек. до 2-3 мин.

Продолжительность отдыха между упражнениями определяет, как характер ответных реакций на тренировочную нагрузку, так и их величину. Если работа выполняется со средней интенсивностью, то сокращение интервалов отдыха повышает интенсивность аэробных изменений в организме: при работе с высокой интенсивностью сокращение времени отдыха ведет к увеличению анаэробных изменений в организме.

Характер отдыха – выполнение умеренной нагрузки (например, бег «трусцой») после тяжелой мышечной работы – ускоряет протекание восстановительных процессов.

Количество повторов упражнений определяет величину воздействия нагрузки на организм. Увеличение числа повторений при работе со средней интенсивностью длительное время поддерживает на высоком уровне деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. При выполнении упражнений с высокой интенсивностью увеличение числа повторений приведет к истощению энергетических ресурсов, и спортсмен либо снижает интенсивность, либо совсем прекращает работу.

Изменяя показатели физической нагрузки, можно целенаправленно воздействовать на развитие того или иного качества, на совершенствование функциональных возможностей.

Лучше всего тренировать эти качества в начале тренировочного занятия, после разминки, ибо использование упражнений такого воздействия после напряженной мышечной работы или в конце тренировки не даст желаемого результата, т. к. физиологическая нагрузка, суммируясь раз за разом, дает эффект выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости: интенсивность близкая к максимальной (высокая), отдых между сериями – 2-4 минуты, продолжительность одной серии – 1-4 минуты, количество серий 5-7. Для этой группы пригодны упражнения в защитных действиях в парах, в поле одного волейболиста, в подвижном блокировании, в нападающем ударе. Для защитных действий время выполнения упражнений меньше, чем в подвижном блокировании и нападающем ударе.

При построении серий упражнений для развития специальной выносливости можно исходить не из стандартного времени отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения частоты пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы волейболист подсчитывает пульс по 10-секундным отрезкам. Как только пульс снизится до 20-21 удара за 10 секунд, можно начинать следующую серию.

По приведенной систематизации можно с достаточной точностью определить направленность воздействия того или иного упражнения и унифицировать учет тренировочной работы. В этом случае объем нагрузки легко установить исходя из времени, затраченного на выполнение упражнений, и времени отдыха между его повторениями.

При определении дозирования упражнений для развития скоростно-силовых способностей и специальной выносливости следует учитывать квалификацию во-

лейболистов, уровень их подготовленности, возраст и этап подготовки с обязательным соблюдением принципа постепенного возрастания нагрузки и регулярности учебно-тренировочных занятий.

Использование игровых упражнений с мячом для повышения уровня развития физических качеств волейболистов, дает возможность совершенствовать и технико-тактический компонент, путем постановки определенной задачи игрокам (направить мяч в определенную зону, выиграть дуэль у блокирующего, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.д.) Техника выполнения упражнений с мячом должна сохраняться до конца выполнения упражнения, в противном случае следует снизить интенсивность выполнения.

Библиографический список:

1. Волейбол / Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: ФОН, 2000. – 368с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 2001. – 238 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. –М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 189 с.
4. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко. – Киев: Здоровье, 2009. – 128 с.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Шаталова И.Е., Бибик Е.А.
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», г. Ставрополь*

Пропаганда основ территории здоровья субъектов образования и культуры здорового образа жизни в университете осуществляется на основе разработанной модели здоровьесберегающей системы образования, концепции и программы, ее обеспечивающих [3].

Практический опыт по внедрению программ, связанных с проблемами сбережения и укрепления здоровья учащейся молодежи говорит о том, что без правовой, нормативно-законодательной, финансовой, организационно-структурной и функциональной составляющих ни одна из создаваемых социальных систем не может по настоящему функционировать [1]. Разработанная нами концепция здоровьесберегающей системы образования представляет собой содержание, принципы и способы построения данной системы, конкретизируемые в основных программных направлениях и мероприятиях, обеспечивающих не только комфортные условия субъектов образования, но и формирования у них здорового образа жизни и культуры. Содержание комплексной программы «Образование и здоровье» включает: паспорт, обоснование, концепцию здоровьесберегающей системы образования, основные направления ее реализации, план основных мероприятий и ответственных за них, структуру и положение университетского научно-консультативного центра культуры здорового образа жизни. Программа распространена во все структурные подразделения вуза [2].

В университете имеет место становление и развитие всей разновидности технологий здоровьесберегающей системы образования и основных составляющих успешной их реализации.

Медико-гигиенические технологии университета обеспечивают надлежащие гигиенические условия учебной деятельности, питания и активного отдыха субъектов образования, продуктивное функционирование медицинских кабинетов, профилактику простудных, инфекционных и других заболеваний, консультирование.

Экологические здоровьесберегающие технологии направлены на создание возле корпусов мест отдыха, что создает положительный эмоциональный фон у студентов и сотрудников, формирует духовно-эстетическое здоровье всех его участников.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности вуза реализуются в виде: охранной структуры, пропускной системы, современного видеонаблюдения, тревожных кнопок, системы охраны труда и пожарной безопасности, консультирования и инструктирования каждого студента, преподавателя и работника университета.

Образовательно-воспитательные технологии здоровьесбережения реализуются посредством передачи опыта теоретических и методических знаний в области здоровья и культуры его обеспечивающих, организационно-пропагандистской работы по включению студенческой молодежи в различные формы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также предупреждению вредных привычек.

Организация учебно-методической работы по пропаганде здорового образа жизни, образовательной и агитационно-пропагандистской деятельности в вузе по культивированию здорового образа жизни постоянно осуществляется в виде студенческих плакатов, телепередач (имеется собственная телестудия), публикаций в университетской газете, на стендах кафедры физической культуры и институтов. Важное значение имеет работа кураторов и преподавателей, проводимая во внеучебное время: проведение круглых столов и бесед по формированию ЗОЖ и здоровьесбережению на кураторских часах, в общежитиях; посещение со студентами музеев, театра, художественных выставок; туристические поездки в Домбай и Архыз. Подобная форма организации внеучебного процесса в университете позволяет: создать условия для творческого, физического развития студентов; сформировать у студентов стремление к здоровому образу жизни, культуру общения, экологическую культуру; пропагандировать активный здоровый отдых среди студентов.

Основу здоровьесберегающей университетской деятельности составляют научные изыскания преподавателей в области педагогики, психологии, биологии и физической культуры. Университет осуществляет плодотворное сотрудничество и с образовательным комплексом края: МО СК, Управлением образования г. Ставрополя, образовательными учреждениями краевого центра и Ставрополья. Оказывает помощь в разработке городских и краевых программ «Здоровье», обеспечивающих научное консультирование и руководство экспериментальными площадками, проводит конференции, семинары, разрабатывает и распространяет научную и учебно-методическую литературу [2].

Библиографический список:

1. Соловьев Г.М. Программа по пропаганде культуры здорового образа жизни в образовательно-воспитательном пространстве Ставропольского государственного университета / Г.М. Соловьев. – 2008. – 12 с.
2. Соловьев Г.М., Шаталова И.Е., Резенькова О.В. Образование и здоровье: комплексная программа Ставропольского государственного университета (2009-2014 гг.) / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. – 60 с.
3. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни: теория, методика, системы / Г.М. Соловьев. – М.: Илекса, 2009. – 432 с.

СТИЛЛЕТО – НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ФИТНЕС!

Шевченко В.В., Мануйленко Э.В.

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

Жизнь все время меняется, и каждый сезон на рынок выпускаются новые изобретения фитнес индустрии. Во многом это связано с тем, что основной потребитель групповых фитнес услуг – женщины (мужчины все-таки традиционно предпочитают тренажерный зал). А женщинам быстро становится скучно. Вот и приходится все время что-то генерировать, чтобы и весело было и с пользой. Одной из таких выдумок и стало стиллето.

Стилетто (stilletto) представляет собой особый вид фитнеса в туфлях на шпильке. Когда-то словом «стилетто» в Италии именовалось холодное колющее оружие, а позже острый тонкий итальянский нож. В наше время этим словом обозначаются высокие каблуки-шпильки, а также новое направление фитнеса. Несложно догадаться, что новый вид фитнеса разработали итальянские тренеры, решившие помочь модницам, которые обожают шпильки и хотят носить их не только красиво, но и без риска для здоровья.

Все знают, что высокие каблуки женщины любят вопреки всем предупреждениям ортопедов и травматологов о негативных результатах ношения подобной обуви. Год за годом врачи всех стран, ортопеды и хирурги-травматологи, не устают повторять, что каблуки и шпильки могут стать причиной таких нарушений здоровья как варикозное расширение вен, плоскостопие, артрит и многое другое. И это не считая того, что шпильки – главная причина подвернутых лодыжек и растянутых связок. Кроме того, на таких высоких каблуках при одном неаккуратном движении можно запросто сломать себе ногу и надолго попасть в больницу. Понимая все это, а также зная, что несмотря ни на что, девушки не снимут обувь, которая помогает им чувствовать себя уверенными и прекрасными, итальянские фитнес-инструкторы разработали целый комплекс упражнений, выполняемых только на высокой шпильке.

Объединив спорт и моду в одном занятии, инструкторы по фитнесу разработали для модниц комплекс упражнений, выполнять который необходимо в специальной обуви – на шпильке. Стильная обувь усложняет обычные движения, поднимает настроение, заставляет удерживать равновесие на шпильках, а фитнес-упражнения целенаправленно тренирует мускулатуру, которая отвечает за сохранность ног на каблуках и красивую походку. Неудивительно, что комплекс стиллетто обрел молниеносную популярность среди итальянок, обожающих шпильки. Теперь у них появилась возможность находиться в своих любимых туфлях даже во время спортивных тренировок. Новое веяние тут же подхватила вся Европа и США.

В нашей стране стиллетто можно встретить в фитнес-клубах крайне редко. Главная цель таких занятий – научить правильно двигаться в столь неудобной обуви. Выполняя определенные упражнения, девушки учатся держать равновесие при ходьбе, выпрямляют осанку, получают ценный опыт того, как сделать свою походку уверенной и грациозной. Кроме того, выполняются упражнения на все группы мышц, особенно на мышцы ягодиц и бедер, что обеспечивает полноценную фитнес-нагрузку. В результате у девушек прекрасное настроение, отличная физическая форма и отсутствие усталости при ношении обуви на высоком каблуке.

Эксперты так продумали программу занятий, чтобы добиться аэробной нагрузки, несмотря на специфическую обувь практикующих. Благодаря аэробным тренировкам сердце бьется чаще, кровообращение усиливается. Кровь насыщает все клетки тела питательными веществами и кислородом и выводит такие «отработанные» продукты, как токсины, шлаки и лишнюю жидкость. Вот почему такой оздоровительный эффект несут эти усиливающие пульс упражнения, воздействуя на весь организм и способствуя ускорению обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой системы, поддержанию молодости и сжиганию жиров. Чем легче вес, чем стройнее женщина, тем она легче «несет себя» на высоких шпильках и тем эффектнее выглядит на них.

В течение занятия необходимо все время удерживать равновесие, напрягая мышцы-стабилизаторы: боковые мышцы, пресс и мускулатуру спины. Вот несколько упражнений, которые помогут понять, что же такое стилетто:

1. Исходное положение: стоя, немного согнуть ноги в коленях и закинуть одну ногу на другую, затем медленно начинать приседать, при этом вес тела сконцентрирован в районе пяток.

2. Исходное положение: стоя, отвести ногу как можно дальше назад, а затем прижать к груди, затем снова назад и опять к груди.

3. Исходное положение: стоя скрестив ноги, затем делается присед до тех пор, пока бедро и голень не образует прямой угол.

Развивая координацию, подобные упражнения на баланс позволяют устоять на ногах даже на шпильках вне зависимости от ситуации. К примеру, если каблук застрянет в щели брусчатки либо во время запрыгивания в автобус «на бегу».

В секции стилетто обучают разным задачам, и одна из них – выработать способность ловить баланс и быстро реагировать на любую ситуацию. Это имеет не только эстетическое значение («не уронить лицо»), но и помогает сохранить здоровье. Отнюдь не высота каблука, как считают многие, а именно неумение держать равновесие в неудобной ситуации грозит модницам вывихами, травмами и растяжениями в результате падений. Именно поэтому ортопеды и хирурги ругают туфли на шпильках, не рекомендуя их носить. Помимо естественного напряжения стабилизирующих мышц упражнения стилетто тренируют еще и мускулатуру, отвечающую за здоровую спину, правильную осанку и грациозную походку. Нередко обувь на шпильках ругают за то, что ее ношение провоцирует перенапряжение ног, в особенности нетренированных, а также за деформацию стоп (вроде плоскостопия), отекам и варикозному расширению вен.

Упражнения стилетто направлены на то, чтобы максимально уменьшить риск появления подобных плачевных результатов ношения модной обуви. Чтобы достичь оздоровляющего и профилактического результата в комплекс тренировок включаются упражнения, растягивающие связки и укрепляющие мышцы ног. Кроме того, инструкторы стилетто рассказывают во время занятий, как двигать плечами и телом, как правильно ставить ногу во время хождения на шпильках, чтобы свести к минимуму возможный дискомфорт и уменьшить нагрузку на ноги. Также много внимания уделяется умению «подать себя» в таких провокационных туфлях, красоте походки, готовности к повышенному интересу не только у представителей противоположного пола, ведь обувь на шпильках делает женщину сексуальнее, в особенности, если она умеет грациозно в ней ходить. Благодаря занятиям стилетто женщины не только работают над своей походкой, фигурой и здоровьем, но и повышают уверенность в себе и самооценку. В американских фитнес-центрах даже проводят программу под названием «Сила стилетто», на которой

женщины могут испытывать свои навыки в обычной жизни. К примеру, находясь на шпильках, поймать такси и не потерять при этом равновесие. В первую очередь, комплекс стилетто рассчитан на женщин, которые не представляют себя без шпилек, а значит, они и так практически постоянно проводят время на каблуках. То, что приверженцы стильной обуви будут носить шпильки даже во время спортивных тренировок, мягко выражаясь, не особо радует врачей.

Как считают специалисты, увеличенная продолжительность ношения шпилек, во-первых, повышает риск возникновения связанных с этих проблем со здоровьем, вроде плоскостопия, искривления позвоночника, болей в суставах и варикозного расширения вен. Во-вторых, уже сами спортивные занятия на высоких шпильках представляют для женщин серьезный риск. Во время тренировок высок риск вывихов, падений и растяжений, если даже в обычных ситуациях не всегда легко сохранить равновесие на шпильках, то уж тем более во время активных движений. В-третьих, занимаясь фитнесом в модных туфлях – обуви, которая для спорта не предназначена, можно натереть мозоль. Может быть, кому-то это кажется мелочью, но даже она способна сильно подпортить настроение.

Итак, стилетто это новое, модное направление в фитнесе ориентированное в основном на молодых девушек в возрасте от 18 до 30 лет. К сожалению, оно мало развито в России, но как показывает практика, через несколько лет стилетто будут преподавать в большинстве спортивных клубов.

Библиографический список:

1. Электронный ресурс: <http://hochu.ua/cat-health/fitness/article-26023-stiletto-fitness-na-shpilkah/>. Сухенко А. Стиллето.
2. Электронный ресурс: http://womanonly.ru/stil_zhizni/hudeem_s_umom/stiletto_novyj_vid_fitnesa Преснякова Е. Стиллето.

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

Шевченко О.С., Касьяненко А.Н.

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

Необходимость и важность приобщения молодёжи к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях. Тем не менее, вопрос применения средств в формировании здорового образа жизни остаётся актуальным. Решить этот вопрос можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к данной проблеме.

Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой – отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых тренировочных сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возмож-

ности, но и способствуют улучшению качественных показателей в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития.

Естественно, прежде всего, физическое воспитание в самом широком понимании этого термина решает оздоровительную задачу в воспитании подрастающего поколения. Данный аспект выступает как фундамент потенциала для разностороннего развития личности и требует к себе особого внимания.

Основными формами программы вуза по формированию здорового образа жизни является:

- организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающая оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа спортивных секций строится с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;
- проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта.
- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;
- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует:

- повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает:

- пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека;
- стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры;
- обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания;
- поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза;
- обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

Пропагандистские кампании по физической культуре и спорту, к основным принципам которых относятся:

- общедоступность: кампания рассчитана на студентов вуза и участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья;

- мобильность: методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно-оздоровительных занятий и модных направлений;
- активность: призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

Решение проблем по воспитанию молодого поколения, формированию здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках деятельности предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы программы привлечения молодежи к занятию физкультурой и спортом, включающей в себя следующие положения:

- организация товарищеских встреч с участием студенческих команд по мини-футболу.
- организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов.
- под девизом «Быть здоровым – модно!» проведение среди студентов ВУЗа спортивных турниров.
- проведение социальных акций, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.
- организация ежегодного вручения дипломов, благодарственных писем и памятных подарков студентам, достигших высоких результатов в спорте.
- организация антинаркотической рекламы: видеоматериалов, телепередач; издание полиграфической продукции (листовок, открыток, календарей)

В заключение статьи хочется отметить, что на сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине, кушает с книгой и ... А спроси у него: «Что же такое здоровье?»... Да ничего он вам на это не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас только где-нибудь в кардио – или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно... И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше... Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет... А всё потому, что люди вовремя не смогли уловить ценность фразы «Движение-жизнь!»

Библиографический список:

1. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами// Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – 158 с.
2. Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – 231 с.
3. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 179 с.
4. Стрельцов, В.А. Физическая воспитание в контексте личностного развития студентов// Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – 201с.

ИЗМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ДЫХАНИЯ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, И ПРОФИЛАКТИКА УКАЗАННЫХ СОСТОЯНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ягудина Е.С., Воробьева Ю.Г.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень

Актуальность проблемы. Начиная с 90-х годов XX века, злоупотребление различными наркотическими и психотропными веществами является для России одной из наиболее актуальных медико-социальных проблем, угрожающей здоровью нации, экономическому развитию страны, правопорядку и безопасности государства [1, 2].

Наиболее высокие показатели распространенности потребления психоактивных веществ (ПАВ) отмечаются среди молодежи, что утяжеляет последствия наркомании.

Проведенные ранее исследования выявили изменения в деятельности сердечнососудистой системы лиц, употребляющих наркотические вещества [7]. Анализ литературы свидетельствует о скудности данных, отражающих функциональное состояние системы дыхания у лиц, употребляющих наркотические вещества, несмотря на широкую распространенность интраназального и ингаляционного путей их введение [2], и актуальности исследований, посвященных изучению физиологии дыхания при воздействии ПАВ.

Цель исследования: изучить функционального состояния дыхательной систем лиц юношеского возраста, периодически употребляющих наркотические вещества опийной группы.

Материалы и методы. Проведено изучение функционального состояния дыхательной системы 105 юношей, периодически употребляющих наркотические вещества (препараты опийной группы) в возрасте от 17 до 21 года. Из них 65 человек (I исследуемая группа), имели родителей (одного или двух) с зависимостью от ПАВ (алкоголь); в группу II вошло 40 испытуемых, не имевших ПАВ-зависимых родителей. Контрольную III группу составили 100 здоровых студентов, отрицающих пробу наркотических веществ. Исследование проводилось в ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет», на базе УФСНН России по Тюменской области.

О функциональном состоянии дыхательной системы судили по величинам жизненной емкости легких (ЖЕЛ), «должной» жизненной емкости легких (ЖЕЛ-должн.) для мужчин, жизненному индексу (ЖИ), функциональной пробе Штанге, Генчи, циркуляторно-респираторному коэффициенту Скибински (ЦРКС) [3, 4].

Статистический анализ проведен с использованием MicrosoftExcel и «SPSS Statistics». В ходе исследования определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней арифметической (m). Для сравнения выборочных средних использовался t-критерий Стьюдента, достоверными считали сдвиги при $p < 0,05$ [5, 6]. Все исследования соответствовали Приказу МЗ РФ за № 226 от 19.06.2003 года «Правила клинической практики в РФ».

Результаты и их обсуждение. Суммарное влияние ССС, нервной, мышечной и других систем организма на функциональное состояние внешнего дыхания дает основание использовать основные показатели функции внешнего дыхания как критерий, отражающий уровень здоровья и общего физического развития [4].

Исследовательские данные, отражающие значения основных параметров внешнего дыхания юношей-наркопотребителей в сопоставлении с данными здоровых студентов представлены в таблице 1.

Сравнительный анализ величины ЖЕЛ выявил, что средние значения данного показателя у здоровых юношей достоверно превышали таковые у наркопотребителей из обеих исследуемых групп ($4,32 \pm 0,51$ л в III, $3,98 \pm 0,45$ л во II и $3,11 \pm 0,41$ л в I группе), при этом испытуемые с наследственной отягощенностью наркологической патологией родителей имели достоверно наименьшие показатели ЖЕЛ ($P < 0,05$).

Анализ индивидуальных значений ЖЕЛ у лиц без наследственной отягощенности показал, что в исследуемой группе встречаются юноши с уровнем ЖЕЛ, соответствующим здоровым и несколько ниже, но основная масса испытуемых имеет более низкие, чем у здоровых, значения данного легочного объема. Среди же наркопотребителей с наследственной отягощенностью не отмечено лиц с уровнем ЖЕЛ, соответствующим здоровым, испытуемые данной группы имели наименьшие индивидуальные значения ЖЕЛ.

Таблица 1

Показатели внешнего дыхания лиц юношеского возраста, употребляющих и не употребляющих наркотические вещества ($M \pm m$)

№ группы Показатели	Употребляющих наркотические вещества		Не употребляющие III (n=100)
	I (n=65)	II (n=40)	
ЖЕЛ, л	$3,11 \pm 0,41$ *#	$3,98 \pm 0,45$ *#	$4,32 \pm 0,51$
ЖЕЛ должн., л	$4,39 \pm 0,41$	$4,63 \pm 0,60$	$4,69 \pm 0,48$
% от ЖЕЛ должн.	$70,8 \pm 5,6$ *#	$86,0 \pm 5,5$ #	$92,1 \pm 2,6$
ЖИ, мл/кг	$62,9 \pm 1,15$ *#	$75,8 \pm 1,40$ *#	$60,4 \pm 1,18$
Проба Штанге, с	$40,11 \pm 1,67$ *	$42,35 \pm 1,92$ *	$52,40 \pm 1,70$
Проба Генчи, с	$32,18 \pm 1,51$ *	$35,27 \pm 1,54$	$38,15 \pm 1,66$
ЦРКС, усл. ед.	$22,91 \pm 2,07$ *#	$29,56 \pm 1,64$ *#	$32,57 \pm 1,26$

Примечание: * – различия статистически достоверны между контрольной и исследуемыми группами, # – различия статистически достоверны между I и II группами, ($P < 0,05$).

У испытуемых всех трех рассматриваемых групп ЖЕЛ не достигал должных значений, однако, если у здоровых студентов это недостижение составило 7,9%, то у наркопотребителей без наследственной отягощенности – 14,0%, а с наследственной отягощенностью – 29,2%.

Наибольшее соответствие фактической ЖЕЛ и ЖЕЛ должн. наблюдали у юношей контрольной группы ($92,1 \pm 2,6$ %), наименьшее – у испытуемых с наследственной отягощенностью ($70,8 \pm 5,6$ %).

Выявлено, что ЖИ (показатель, учитывающий физическое развитие индивида) у наркопотребителей без наследственной отягощенности достоверно выше, чем у испытуемых двух других групп, однако и у лиц без наследственной отягощенности исследуемый показатель был также достоверно выше, чем у здоровых мужчин ($62,9 \pm 1,15$ мл/кг в I, $75,8 \pm 1,40$ мл/кг во II и $60,4 \pm 1,18$ мл/кг в III группе) ($P < 0,05$). Выявленные большие значения ЖИ у мужчин юношеского возраста, употребляющих наркотические вещества, мы связываем с установленными у них более низкими показателями массы тела.

О функциональном состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем можно судить по результатам гипоксических проб, так как на них ложиться основная нагрузка по обеспечению организма кислородом в условиях его нехватки.

Наркопотребители юношеского возраста из обеих исследуемых групп характеризуются достоверно низкими, по сравнению со студентами, значениями продолжительности задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) ($40,11 \pm 1,67$ с в I, $42,35 \pm 1,92$ с во II и $52,40 \pm 1,70$ с в III группе) ($P < 0,05$) и выдохе (проба Генчи) (значимые различия получены между I ($32,18 \pm 1,51$ с) и III группами ($38,15 \pm 1,66$ с). Анализ индивидуальных показателей гипоксических проб в группах наркопотребителей выявил их высокую однородность, для них характерны более низкие показатели устойчивости организма к недостатку кислорода.

Мы считаем, что наиболее доступной, эффективной и явно недооцененной сферой деятельности, способной сформировать у молодежи устойчивые ценностные позиции, является физическая культура и спорт. Богатый опыт и яркие образцы физкультурно-спортивной деятельности свидетельствуют о широких возможностях воспитания таких психологических качеств у молодого поколения, которые способны обеспечить стойкое отрицательное отношение к потреблению психоактивных веществ.

Библиографический список:

1. Addiction, crime and insurgency. The transnational threat of Afghan opium / United Nations Office on Drugs and Crime. Vienna; Austria, 2009. 143 s.
2. Михайлова Ю.В. Эпидемиологическая ситуация по психическим и поведенческим расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ, в Российской Федерации / Ю.В. Михайлова, О.Б. Нечаева, А.Ю. Абрамов // Социальные аспекты здоровья населения. 2012. Т. 26. № 4. С. 8-18.
3. Кофман Л.Б. Функциональные методы исследования органов дыхания / Л.Б. Кофман. – М.: ОМЕГА-Л, 2004. С. 23-30.
4. Фундаментальная клиническая физиология / Под ред. А.Г. Камкина и А.А. Каменского – М.: Изд-во «Академия», 2004. 1072 с.
5. Гланц С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц. – М.: Практика, 1998. 459 с.
6. Лакин Г.Ф. Биометрия / Г.Ф. Лакин. – М.: Высш. шк., 1990. – 238 с.
7. Ягудина Е.С. Показатели центральной гемодинамики мужчин юношеского возраста, употребляющих наркотические вещества / Е.С. Ягудина // Молодой ученый. 2014. №4. – С. 310-313.

СЕКЦИЯ 2

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

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТРУКТУРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Айвазян А.В., Карелина В.И.

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

Наиболее важным критерием, обеспечивающим благополучие общества, является состояние здоровья населения, которое неразрывно связано с культурой занятия спортом, приобщением масс к оздоровительным процедурам, профилактикой различных заболеваний и т.д. Проблема укрепления здоровья граждан – одна из приоритетных в деятельности государственной власти. Поэтому работа в данном направлении должна затрагивать абсолютно все слои населения, а особенно его школьную и студенческую части, так как именно они составляют основу развития государства, определяют его благополучие в настоящем и перспективы развития в будущем.

В связи с этим чрезвычайно важным становится развитие физической подготовки молодежи в высших учебных заведениях. Формирование личности специалиста в вузе – очень сложный, многогранный процесс, успех которого может быть обеспечен его грамотной организацией и планированием, созданием внешних и внутренних условий для развития и проявления необходимых качеств, получения знаний, умений, их системного единства и гармоничного сочетания со спортом и физической культурой.

Система высшего образования за последнее время была сильно реформирована, к числу затронутых сфер относится и физическое воспитание. Однако его изменение и совершенствование основано на старых концептуальных положениях, когда в процессе физкультурно-спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, которые не приносят результатов в формировании физической культуры, здоровья студентов. Такая ситуация является следствием неразработанности культурологического аспекта физического воспитания, его односторонней ориентации на физическое развитие и недостаточное внимание для развития интеллектуальной и духовной сфер человека [1, с. 3].

Важными в этом направлении являются исследования, которые раскрывают факторы, влияющие на уровень здоровья студентов. Их знание и способность учета дает возможность организации и контроля за процессом развития потребности в активном образе жизни.

Из таблицы 1 видно, что состояние здоровья студентов складывается из многих факторов, каждый из которых оказывает огромное влияние на формирование взрос-

лого, самостоятельного, крепкого и тело и духом, благополучного человека и гражданина. А владея и активно используя разнообразные спортивные упражнения, студент улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Это совершенствование позволяет ему лучше справляться с интеллектуальной нагрузкой, сопровождающей его учебную деятельность, дает возможность в дальнейшем успешно решать сложнейшие задачи, не связанные со спортивной деятельностью, стойко переносить трудности, возникающие на жизненном пути.

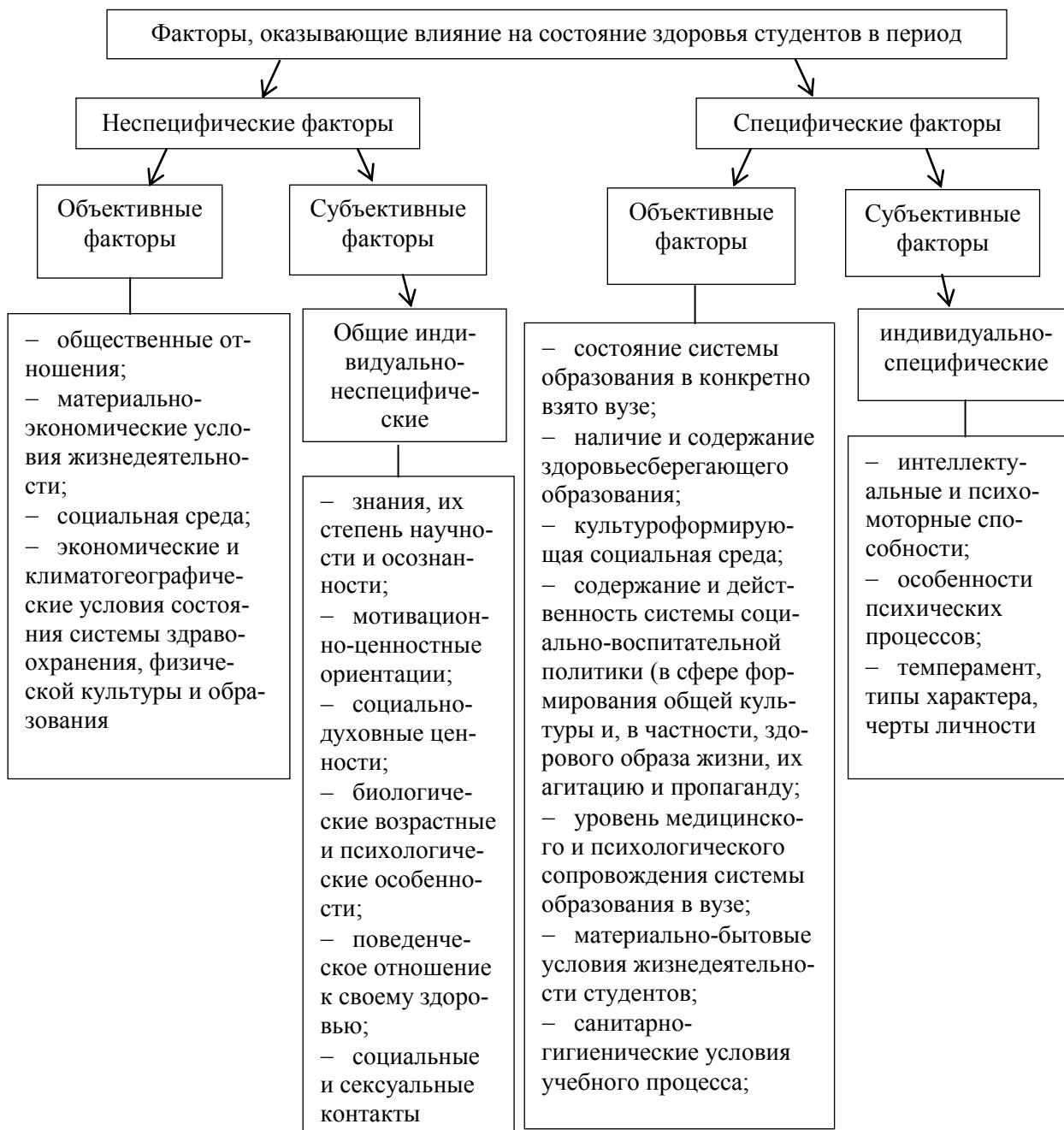


Таблица 1 составлена автором, на основе материалов исследования профессора Г.М. Соловьева

Рассматривая более подробно физ. воспитание в вузе, можно выделить определенные формы спортивной деятельности: массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Также необходимо различать гигиеническое, оздорови-

тельно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Разделение направлений происходит по показателям здоровья, возраста, спортивной подготовленности студентов, которые должны обязательно учитываться при составлении образовательных программ [2].

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в формах, дополняющих друг друга и представляющих собой единый процесс физического воспитания студентов.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / Теория и практика физической культуры. 2012, №7.
2. <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php> (дата обращения 20.03.2016).
3. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) – М.: «ИЛЕКСА». 2010, с. 35.

Работа поддержана Министерством образования и науки РФ проект № 3842 в рамках базовой части государственного задания в сфере научной деятельности по Заданию № 2014/312.

АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТ 3.0» ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ»

Акинин Е.В.

*Бурятский государственный университет,
г. Улан-Удэ*

Актуальность темы. Пауэрлифтинг (powerlifting: power – сила, lift – поднимать), дословно с английского – подъем силой или силовой подъем, то есть это силовой вид спорта, где результатом является максимально поднятый вес штанги спортсменом в пределах своей весовой категории.

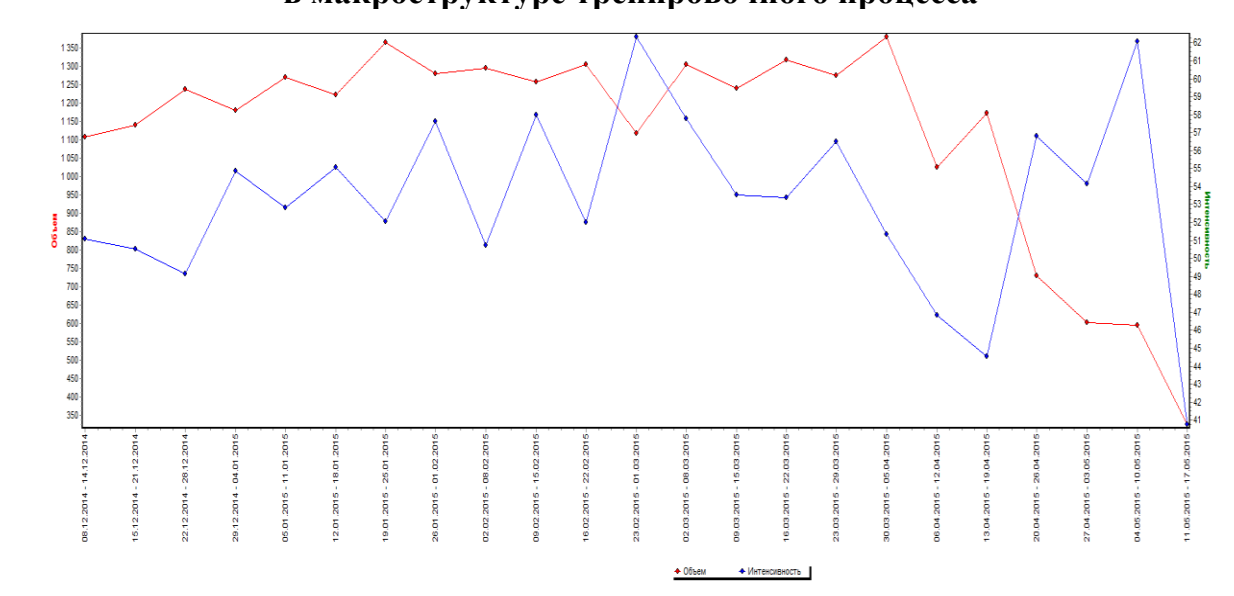
Появление и разработка новых методик тренировочного процесса в силовом троеборье связана в первую очередь со стремлением спортсменов и тренеров к увеличению поднимаемых килограммов, а соответственно и занятию лидирующих позиций в мире пауэрлифтинга. [3, 4]. Большую роль сыграли изменения, коснувшиеся технической стороны выполнения упражнений. При приседании со штангой – смещение грифа вниз по спине для уменьшения рычага и более широкая постановка ног. В жиме лежа – увеличение ширины хвата рук, и использование прогиба спины, так называемого «моста», с одновременным сведением лопаток в целях приближения траектории к более оптимальной. В становой тяге – использование стиля «сумо», максимально широкое расположение ног для укорачивания расстояния подъема штанги. Следующим толчком послужило использование специальной поддерживающей и усиливающей экипировки в пауэрлифтинге (комбинезоны для приседа и становой тяги, жимовые рубашки (майки), коленные и кистевые (лучеза-

пьястные) бинты, поясные ремни) и ее дальнейшее усовершенствование. Это привело к необходимости внедрения в методики новых специальных и вспомогательных упражнений, чтобы максимально использовать те преимущества, которыми обладает поддерживающая экипировка [5].

Организация работы. Изучению был подвергнут тренировочный процесс и методика, использованная при подготовке спортсмена первого разряда по пауэрлифтингу один макроцикл путем сравнительного анализа объемов тренировочной нагрузки с помощью компьютерной программы «Спорт 3.0». Макроцикл был разделен на два мезоцикла. Мезоциклы в свою очередь были представлены недельными микроциклами по три тренировки в неделю. По окончании первого мезоцикла предусматривалось выступление на соревнованиях по классическому троеборью и выполнение норматива (экипировочный) кандидат в мастера спорта (КМС). Планирование тренировок второго мезоцикла проходило с учетом использования специальной поддерживающей и усиливающей экипировки, и подготовки спортсмена в конце тренировочного мезоцикла к выполнению норматива мастер спорта (МС) России, выступая по экипировочному троеборью на соревнованиях соответствующего уровня. Первый мезоцикл (08.12.2014 – 17.05.2015 г.), см. диаграмму №1.

Диаграмма № 1

**График изменения динамики объема и интенсивности
в макроструктуре тренировочного процесса**

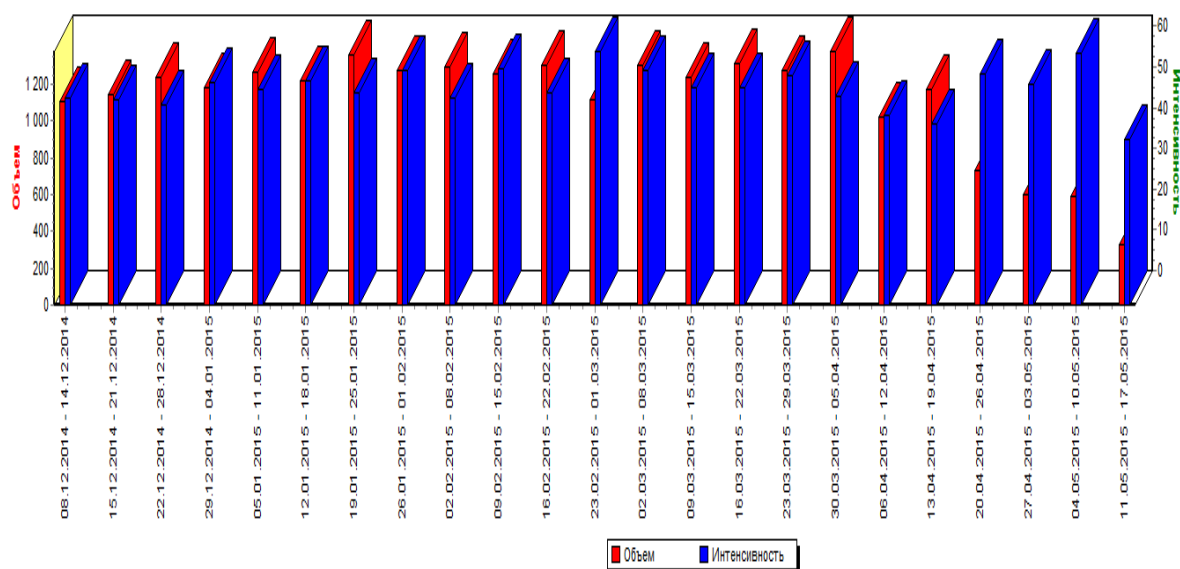


На диаграмме видно, начиная с первой недели 08.12.2014 г. и заканчивая седьмой 25.01.2015 г. постепенное увеличение объема нагрузки с 1108 до 1364 КПШ при интенсивности в конце 52,1%. Также наблюдаем снижение интенсивности в первых двух микроциклах (08.12.2014. – 28.12.2014 г.) с 51,1% до 49,2%, которые можно отнести к втягивающим. В микроциклах с 26.01.2015 г. по 22.02.2015 г. постепенное увеличение объема 1281-1304 КПШ. Что касательно интенсивности, видим на графике резкое скачкообразное увеличение значений в циклах 29.12.2014 – 04.01.2015 г. до 54,9%, 12.01.2015 – 18.01.2015 г. до 55,1%, 26.01.2015 – 01.02.2015 г. до 57,6%, 09.02.2015 – 15.02.2015 г. до 58% и 23.02.2015 – 01.03.2015 г. до 62,3%, что необходимо для ускорения и улучшения процессов адаптации путем дозированного увеличения стресса на нервно-мышечную систему. Далее идет снижение ин-

тенсивности до 53,4% в микроцикле 16.03.2015 – 22.03.2015 г., что позволяет избежать переутомления и перенапряжения систем организма. С микроцикла 02.03.2015 – 08.03.2015 г. по 30.03.2015 – 05.04.2015 г. идет увеличение объема с 1305 КПШ до 1380 КПШ. Снижение интенсивности с 23.03.2015 г. по 19.04.2015 г. с 56,5% до 44,5%, направлено на восстановление после нагрузок. Объем в микроцикле 30.03.2015 – 05.04.2015 г. с пикового значения 1380 КПШ начинает значительное снижение до 324 КПШ, 11.05.2015 – 17.05.2015 г., что соответствует предсоревновательной подводке с пиковыми значениями интенсивности 20.04.2015 – 26.04.2015 г. (56,8%) и 04.05.2015 – 10.05.2015 г. (62,1%). Последний микроцикл 11.05.2015 – 17.05.2015 г. первого мезоцикла с объемом – 324 КПШ и интенсивностью 40,8% представляет собой неделю, так называемых разминочных тренировок, имеющих целью сохранение координации, двигательных навыков соревновательных движений.

Диаграмма № 2

**График изменения величин объема и интенсивности
в макроструктуре тренировочного процесса**



На данном графике можно отметить волнообразное варьирование значений объема и интенсивности. После увеличения по одному из показателей в следующем микроцикле наблюдается снижение нагрузки, что позволяет восстанавливаться спортсмену. Видно несколько значительных изменений объема в соотношении с интенсивностью от начала мезоцикла до максимального значения и завершения 1108-1237-1270-1364-1295-1304-1317-1380-324 КПШ. Большие по объему микроциклы располагаются в средней части мезоцикла и в начале третьей, что позволило наработать хорошую базу. Интенсивность колеблется 51-62,3-40,8% с максимальным значением 62,3% в середине мезоцикла и повышенной интенсивностью относительно объема 56,8-54,1-62,1-40,8% в конце. Сохранение относительно высокой интенсивности на фоне резко уменьшающегося объема свидетельствует о выполнении базовых упражнений и исключении вспомогательных, что характерно для предсоревновательных и подводящих микроциклов, где целью ставится подведение спортсмена на пике формы к соревновательному старту [6].

Диаграмма № 3

График соотношения соревновательных, вспомогательных и общеразвивающих упражнений

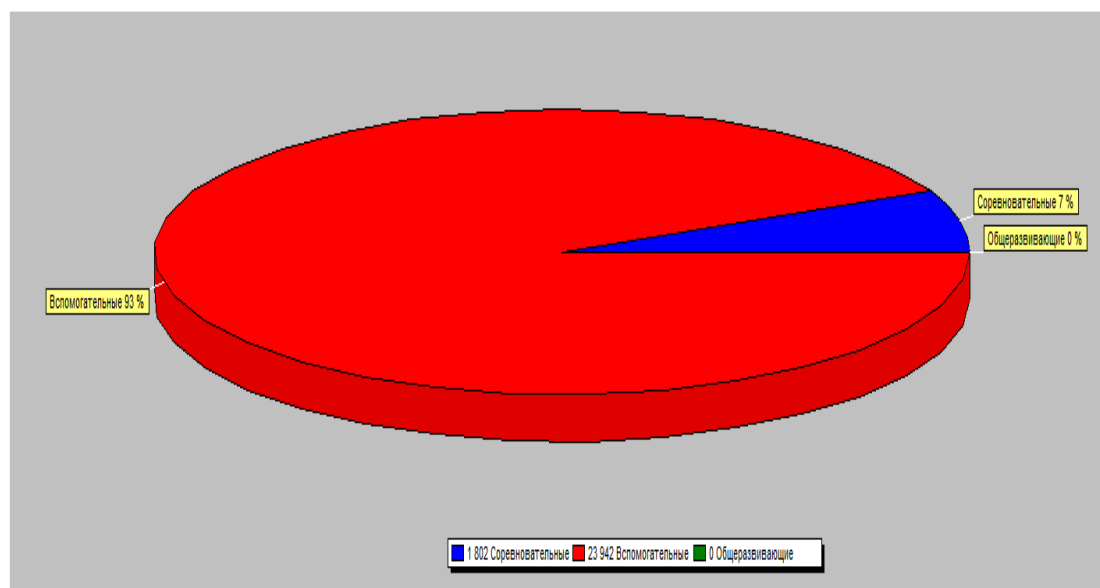
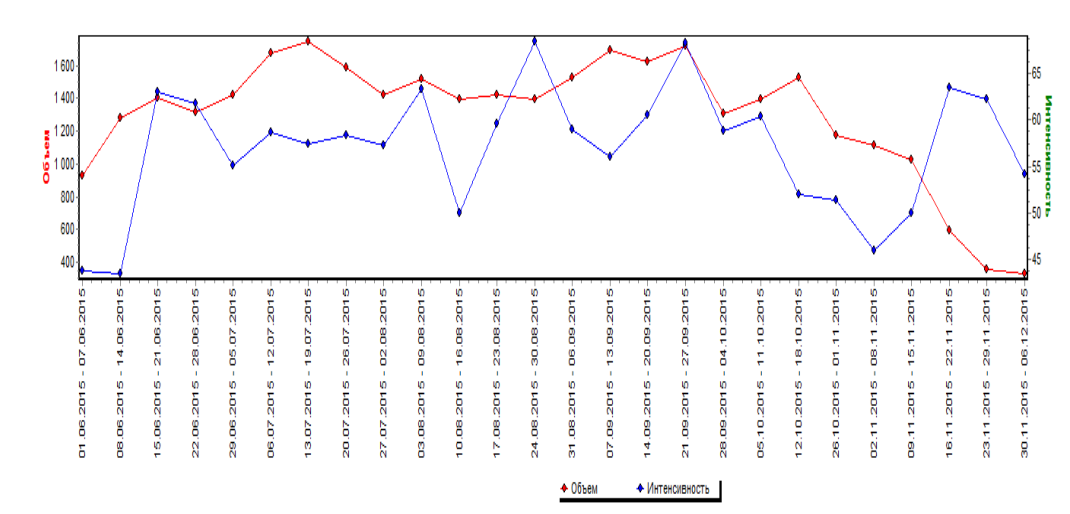


Диаграмма показывает, что 93% нагрузки приходится на вспомогательные упражнения и лишь 7% на соревновательные. Такая разница обусловлена использованием множества специальных вспомогательных упражнений нацеленных на развитие и вовлечение в работу большего количества моторных единиц определенных групп мышц, улучшения нервно-мышечной проводимости, сохранение двигательной активности суставов, их здоровья, укрепление связочного аппарата. Общеразвивающие упражнения не использовались ввиду хорошей функциональной подготовленности спортсмена.

Анализ второго мезоцикла с использованием экипировки (01.06.2015 – 06.12.2015 г.)

Диаграмма № 4

График изменения динамики объема и интенсивности (в экипировке)



На диаграмме № 4с недельного микроцикла 01.06.2015 – 07.06.2015 г. по 13.07.2015 – 19.07.2015 г. происходит плавное значительное увеличение объема с

927 КПШ до предельного максимума в 1745 КПШ на всем графике, что говорит о переходе от втягивающих микроциклов к базовым. Резкий скачок интенсивности 15.06.2015 – 21.06.2015 с 43,9% от начала мезоцикла до 62,9%, обусловлен началом использования специальной экипировки. Далее интенсивность снижается в микроцикле 29.06.2015 – 05.07.2015 г. до 55,1%, чтобы спортсмен восстановился. Затем начинается ее рост до цикла 03.08.2015 – 09.08.2015 г. в 63,3%, а объем с 1516 КПШ начинает планомерно увеличиваться до 1719 КПШ в 21.09.2015 – 27.09.2015 г., здесь же интенсивность достигает одного из максимальных значений в 68,1%, что соответствует ударному микроциклу. Диаграмма показывает несколько пикообразных увеличений интенсивности в микроциклах 03.08.2015 – 09.08.2015 г. до 63,3%; 24.08.2015 – 30.08.2015 г. до 68,4%; 21.09.2015 – 27.09.2015 г. до 68,1%; 16.11.2015 – 22.11.2015 г. до 63,5%, которые необходимы для создания условий способствующих улучшению адаптационных свойств организма путем получения дозированного стресса. После следует значительные пиковые уменьшения интенсивности при относительно стабильном объеме, как восстановительные микроциклы. Объем в микроциклах с 21.09.2015 по 06.12.2015 г. уменьшается с 1719 КПШ до 332 КПШ, что говорит об уменьшении, с каждым микроциклом, вспомогательных упражнений и средоточении на базовых соревновательных упражнениях [7, 8].

Диаграмма № 5

График изменения величин объема и интенсивности (в экипировке)

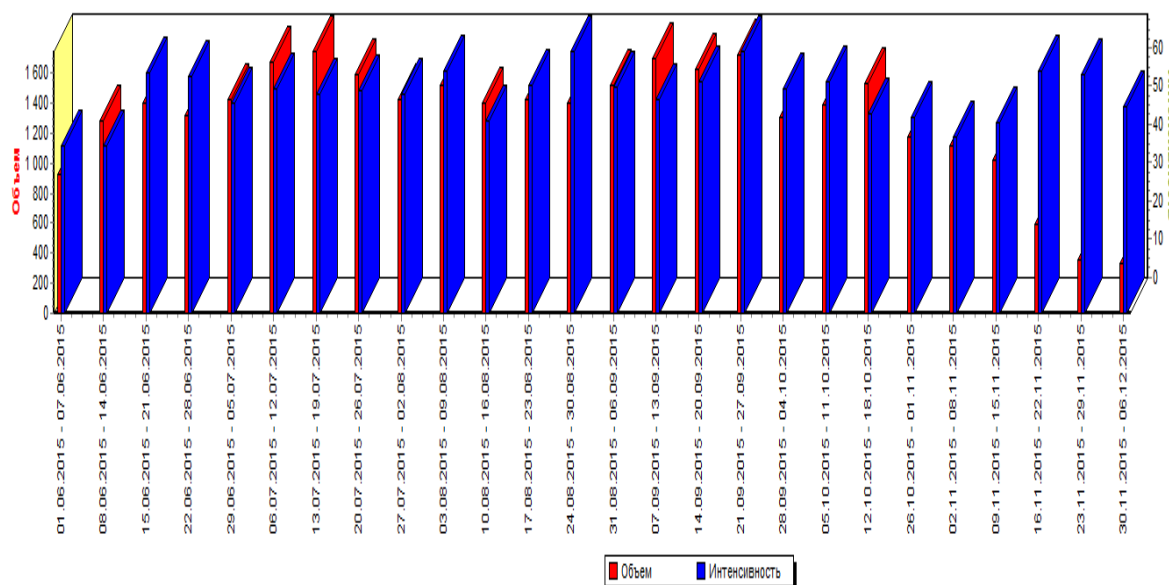
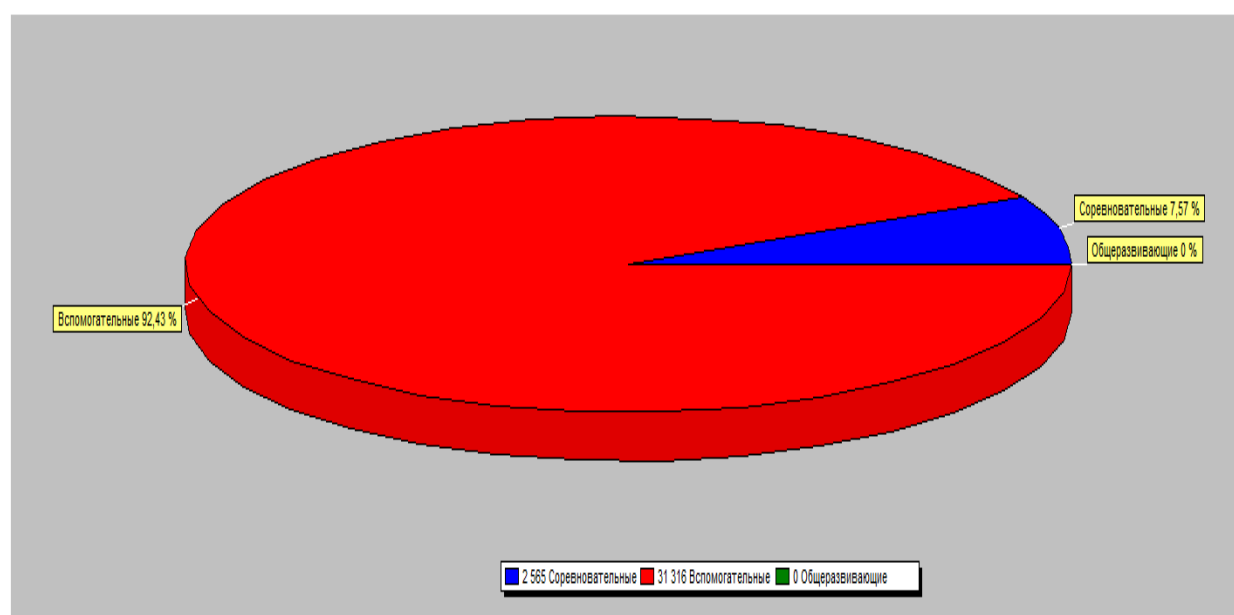


График показывает волнообразное изменение нагрузки с варьированием объема 927 – 1745 – 332 КПШ. Пиковые значения объема 1278 КПШ – втягивающий, 1672 – 1745 – 1588 КПШ – базовые микроциклы, 1398 КПШ – больше восстанавливающий, на фоне сниженной интенсивности, далее 1692 – 1624 КПШ – базовые и предсоревновательные с 1528 КПШ до 332 КПШ. На диаграмме видны колебания значений интенсивности от минимального 43,5% до максимального 68,4% и в заключительном микроцикле 54,1%. Большие значения интенсивности в начале мезоцикла – 62,9%, 61,7% являются ударными и направлены на ускорение адаптационных процессов. Увеличенная интенсивность в соотношении с объемом 63,3%, 68,4%, 68,1% вызывает дозированный ударный

стресс, адаптирующий организм к силовым нагрузкам. В последующих микроциклах видно уменьшение интенсивности и объема до средних значений в целях восстановления после тяжелых базовых и ударных микроциклов до 45,9%. И начинаются предсоревновательные микроциклы с малым объемом и интенсивностью до 63,5%, 62,2%, 54,1%.

Диаграмма № 6

График соотношения соревновательных, вспомогательных и общеразвивающих упражнений (в экипировке)



На графике видно, что 7,57% от всех упражнений приходится на соревновательные, а на вспомогательные 92,43%. Общеразвивающие упражнения также не использовались ввиду хорошей функциональной подготовленности испытуемого. Аналогия с Диаграммой № 3 в первом мезоцикле, обусловлена схожестью в методологическом подходе к тренировочному процессу.

Рассмотрев и изучив графики на диаграмме № 1, 2 и № 4, 5 можно составить схему-таблицу распределения тренировочных периодов за весь цикл подготовки.

Выводы. Итоговым результатом первого мезоцикла явилось выступление на «Открытом Кубке Иркутской области по классическому пауэрлифтингу среди мужчин» (Федерация пауэрлифтинга Иркутской области) 24.05.2015 г. в г. Шелехове в весовой категории свыше 120 кг, при собственном весе 127,4 кг. Засчитанные веса с указанием результата полугодовой давности. Приседание со штангой на плечах – 270 кг (255 кг); жим лежа – 207,5 кг (200 кг); становая тяга – 290 кг (265 кг) и сумма в классическом троеборье составила 767,5 кг (720 кг). Выполнен по экипировочным нормативам кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу (735 кг.) без использования специальной экипировки.

Второй мезоцикл, а соответственно и весь макроцикл завершился участием на «Чемпионате Сибирского федерального округа по пауэрлифтингу (троеборью) среди мужчин» 12.12.2015 г. в Иркутске в той же весовой категории при незначительном изменении собственного веса с предыдущего турнира 127,5 кг. Засчитанные веса по движениям. Приседание со штангой – 320 кг; жим лежа – 250 кг; становая тяга – 290 кг; сумма – 860 кг. Выполнен норматив мастера спорта России по пауэрлифтингу (в экипировке), второе место в весовой категории.

Библиографический список:

1. Аксенов М. О. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта на основе данных биоимпедансного анализа / М.О. Аксенов, А. В. Аксенова // Теория и практика физической культуры: тренер. – 2015. – № 12. – С. 74-76.
2. Axenov M.O. Correlation of adaptation rate of athletes and intensity of training load within mesocycle (case study of powerlifting) / M.O. Axenov / Arctic Dialogue in the Global World: Proceedings of the Joint Science and Education Conference (June 16-17, 2015). – Ulan-Ude: Buryat State University Publishing Department, 2015. – P 493-494.
3. Аксёнов М.О. Оценка эффективности подготовки спортсменов по фазовому углу / М.О. Аксенов // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции (22-23 октября, 2015 г.). Том I – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015 – С. 8-10.
4. Аксенов М.О. Основы планирования нагрузок в спорте: учеб. Пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2015. – 64 с.
5. Аксенов М.О. Компьютерная программа «Спорт 3.0» / М.О. Аксенов // Роспатент: патент на компьютерную программу. – Москва: Роспатент, 2016.
6. Ахметов И.И. Перспективы использования ДНК-технологий в спортивной медицине / И.И. Ахметов // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2010. – № 4. – С. 32-38.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 83.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

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

Андреева А.Э., Карелина В.И.

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

В решении задач сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения, обеспечение развития личности государство отводит системе образования главенствующую роль. Высшая школа не стоит в стороне от обозначенных государством и обществом направлений и перспектив организации социально-культурного и экономического развития страны.

Быть здоровым это очень важно. Болезней может быть много, а здоровье – одно. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Быть здоровым – это тяжёлый, каждодневный труд. Этот труд включает в себя:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;

- личную гигиену;
- положительные эмоции.

Важно научить молодых людей беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Только тогда они будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Это жизненная ценность, способствующая реализации ожиданий и потребностей каждой личности в отдельности и общества вообще.

В период обучения в вузе важно донести до создания каждого студента, что здоровый образ жизни включает в себя все, что способствует

деятельности человека и выражает его ориентированность на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих.

В человеческом организме все взаимосвязано, и грубейшей ошибкой является забота только о физическом здоровье, так как в этом случае ущербными остаются духовные и нравственные аспекты взаимоотношений, эмоциональное состояние. Не может быть отдельно здоровья физического, отдельно здоровья психического, так как душа, тело, разум человека – единое целое.

В процессе обучения необходимо довести до студентов, что современный человек должен разбираться в деятельности систем своего организма, чтобы при каком-либо отклонении в функционировании какого-то органа был найден верный выход в решении проблемы. Студент должен получить навык регулирования своего настроения и уметь разбираться, какие эмоции вредят его состоянию здоровья и здоровью близких ему людей, а какие эмоции помогают жить и радоваться жизни. Важно научиться управлять своим настроением, состоянием и эмоциями, прежде всего для того, чтобы не вредить своему здоровью и здоровью окружающих нас людей.

Каждый человек – личность, и, учитывая свои жизненные ценности и ориентиры, каждая личность реализуется по-своему. Один человек живет для блага других. Другой человек всю жизнь решает проблемы личного роста и т.д. Но как важно, чтобы реализация ценностей и ориентиров не вредила собственному здоровью, состоянию, настроению, а также здоровью людей, нас окружающих. Мы живем не в одиночестве, мы постоянно вступаем в контакты с другими знакомыми и незнакомыми людьми, влияя на свое здоровье и здоровье окружающих. Важно каждое свое слово, каждый свой поступок оценивать с позиции – насколько это хорошо, насколько это красиво. Насколько это полезно для меня лично и для окружающих вообще.

Одно из средств сохранения здоровья – движение. Общеизвестно, что мышечная работа влияет на эмоциональное состояние человека, организм, включая головной мозг, способствует развитию умственных способностей.

Создание активной среды, в которой обучение происходит не за счет ресурсов здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала студента, становится актуальной задачей современной высшей школы.

В социальных сетях принято размещать свои фото, из которых видно, что физически здоровый человек – это красиво и приятно не только для самого человека, но и для окружающих. Быть здоровым сегодня это модно и престижно.

Следует помнить, цель обучения студента в вузе – получение профессии. Время обучения в вузе приносит молодым людям много нового и важного. Чем больше внимания в высшем учебном заведении уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья, тем более эффективно педагогическое воздействие на учащихся. Как результат общество получает профессионально подготовленного специалиста, а здоровый образ жизни становится нормой его жизни.

Библиографический список:

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М., 1987.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. – Екатеринбург, 1993.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. – М., 1993.
4. Казначеев В.П. Очерки: теории и практики экологии человека. – М., 1983.

СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А.

Классический Приватный Университет, Запорожье

Последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния соматического здоровья населения многих стран, особенно выражены эти изменения у студенческой молодёжи. Так, в частности, у девушек-студенток прослеживается тенденция к увеличению гинекологической и эндокринной заболеваемости, в структуре которой одно из ведущих мест занимают нарушение обмена веществ, повышенная масса тела и ожирение [1, с. 90; 4, с. 31]. В этой связи особое значение имеет комплексное исследование здоровья студенток, так как это особая социальная группа с повышенным риском функциональных нарушений организма [3, С. 70; 4, С. 31]. Физическое воспитание в системе высшего образования является важным фактором укрепления и сохранения здоровья современной молодежи. Вместе с тем, согласно ряду авторитетных исследований, значительная часть студентов по состоянию здоровья отнесена к специальной медицинской группе (**далее СМГ**) (Л.А. Семенов, 2005; С.П. Левушкин, 2007 и др.), что на практике означает частичное или полное игнорирование этими молодыми людьми двигательной активности (Андрющенко Л.Б., 2004; Померанцев А.А., 2006; Бондарь С.Б., 2007). Поскольку это сочетается с проявлениями той или иной нозологической формы хронического заболевания, а также ввиду отсутствия мотивации к занятиям физическими упражнениями, такие молодые люди чаще всего оказываются в состоянии гипокинезии на фоне повышенной массы тела, что нередко усугубляет их болезненное состояние и негативно сказывается на качестве их жизни и учёбы [1, с. 92; 3, С. 70; 4, С. 29-30].

Необходимость создания СМГ обусловлена тем, что в последние годы у студентов все чаще наблюдаются самые различные отклонения и нарушения в состоянии здоровья, при которых они не могут заниматься в основной группе при максимальной физической нагрузке, а также справляться с ежедневными нагрузками [2, С. 228]. **Целью** создания **СМГ** является врачебный контроль, систематическое исследование уровня физического и психологического состояния и работоспособности таких студентов на занятиях по физическому воспитанию, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности данной группы студенческой молодёжи [2, С. 229]. В **СМГ**, после проведения расширенного медицинского осмотра в начале учебного года, отбираются студенты, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Такие студенты ну-

ждаются в занятиях физическими упражнениями в СМГ по специальным программам [2, С. 229-230]. Для студентов, отнесенных к СМГ, предусмотрено обязательное посещение уроков физической культуры, где они получают индивидуальные задания и находятся под наблюдением преподавателя физического воспитания и врача [2, С. 221]. По нашему мнению, при комплектовании контингента СМГ можно порекомендуется выделять 2 подгруппы. Это поможет успешнее подойти к процессу проведения оздоровительных занятий и поможет более дифференцировано подбирать нагрузки и отслеживать результат [2, С. 231]. Студенты с повышенной массой тела, отнесенные ко второй группе, с более худшими показателями, в результате проводимых реабилитационных мероприятий, с учётом всех изменений, которые они фиксируют при каждом занятии (АД, пульс, ЧДД, проба Штанге, проба Генчи и др.) в своём индивидуальном дневнике, могут со временем быть переведены в более высокую по показателям и степени физической активности, в первую группу [5, С.47]. Соответственно, студенты с повышенной массой тела, при контроле их функциональных проб, массы тела, показателей функционирования кардио-респираторной системы, объективном повышении уровня их физической работоспособности, имеют значительный шанс быть переведенными в течение года активных занятий в подготовительную группу [2, с. 230]. Мы считаем, что такой подход к проведению занятий у девушек-студенток СМГ, с повышенной массой тела, в сочетании с учётом тяжести и характера их основного заболевания, может быть эффективен при разработке методик оздоровительной физической подготовки у данной группы студенток. [2, С. 230-231]. Не секрет, что у этой группы студентов физическая активность возможна только во время занятий физической культурой, в остальном в их повседневной деятельности преобладает гиподинамия и неактивный, малоподвижный образ жизни. Эти индивидуально дозированные физические нагрузки нужны для большей физической активности у студенток с повышенной массой тела, для преодоления у них явлений гипокинезии. Только систематические, не менее 3 раз в неделю, занятия физической культурой могут служить средством активной профилактики снижения физической активности и помогут нормализовать хронически сниженное функциональное состояние у данной группы студенток, способствовать его выздоровлению [2, С. 2284; 4, С. 32]. Регулярные, дозированные физические нагрузки, с акцентом на выполнение силовых упражнений, дыхательные упражнения, дозированная ходьба, под строгим контролем витальных функций, способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардио-респираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить сниженные функции организма [2, С. 229]. Занятие в **СМГ** строится по стандартной методике: подготовительная, основная и заключительная части занятия. Занятия по физической культуре со студентами этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима ВУЗа. Студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физкультурой (ЛФК) и выполнения комплекса специально подобранных индивидуальных упражнений, с целью их физической реабилитации во время проведения занятий, с обязательной регистрацией в их индивидуальных дневниках здоровья, как объёма физических нагрузок, так и основных физикальных данных – в начале, в процессе и в конце проводимого занятия [1, С. 92; 2, С. 230]. В подготовительной части занятия (до 20 мин) студентками выполняются общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе, которые чередуются с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. В основной части занятия (20-30 мин) занимающиеся овладе-

вают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части занятия предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. При этом нами уделяется внимание развитию у студенток навыков гибкости и улучшению координации движений. В заключительной части занятия (от 15 до 20 мин) нами используются упражнения, на восстановление кардио-респираторной системы после физической нагрузки (медленная ходьба, дыхательные упражнения), подвижные игры. Также нами практикуется подготовка студентками тематических рефератов или мультимедийных презентаций по особенностям ЛФК и/или физической реабилитации при повышенной массе тела и сопутствующей соматической патологии, [1, С. 93; 2, С. 231]. Студенты во время каждого занятия ведут «Индивидуальный дневник (паспорт) физического здоровья», куда вносят антропометрические показатели и данные работы кардио-респираторной системы, индивидуальные физические нагрузки [5, С. 46-48].

Библиографический список:

1. Бисмак Е.В. Анализ нозологий у студентов специальной медицинской группы в связи с применением современных средств лечебной физической культуры / Е.В. Бисмак, О.В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 89-94.
2. Блавт О.З. Индивидуальный подход к физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений / О.З. Блавт // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XII Международной науч. сессии по ит. НИР за 2010 г. – Минск, 2011. – С. 228-231.
3. Казантинова Г.М. Проблемы здоровья студентов / Г.М. Казантинова // Актуальные проблемы и перспективы физкультурного образования в ВУЗах: Материалы междунар. науч.-практич. конф. – Волгоград, 2004. – С. 70-72.
4. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.
5. Семенов Л.А. Паспорт физической подготовленности студента как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе / Л.А. Семенов, С.П. Миронова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 46-48.

СПОРТИВНО–МАССОВАЯ РАБОТА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск*

В настоящее время произошли значительные изменения в общественном сознании людей в связи с осознанием необходимости здоровьесбережения – совокупности мероприятий, целенаправленно стимулирующих жизненно важные системы

организма с целью полноценно здоровой жизни на всех возрастных этапах развития человека. Всё более актуальным становится включение в систему образа жизни профилактических средств, повышающих сопротивляемость организма отрицательным факторам, адаптации к социальной среде [2], личностно – поведенческих ресурсов и актуализации физкультурного самовоспитания учащихся [1].

Фактор здоровья играет прогрессивную роль в успешном выполнении учащейся молодёжью всех требований обучения: различные отклонения в здоровье являются препятствием достижения успехов в образовании, объём учебных нагрузок легче переносят учащиеся с более крепким здоровьем, у них же происходит эффективнее восстановление работоспособности к очередному учебному дню, а высокий уровень физической подготовленности помогает экономично справиться с психоэмоциональными и энергетическими затратами в экзаменационный и зачётный периоды.

Физическая культура сформировалась как социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и способностей, мотивационно-ценностных ориентации, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье на базе медицинского опыта индивидуальной и общественной профилактики заболеваний, эффективных программ и методов охраны здоровья населения.

Физическое воспитание – неотъемлемый элемент физической культуры, в рамках внедрение достижений различных учебных заведений и специально организованного педагогического воздействия, позволило выделить проблему оздоровления, как отдельной личности, так и всего общества в целом в отдельную задачу образования.

Исходя из этого, придается большое значение физкультурному образованию, через различные формы просвещения как педагогической основы обучения и воспитания учащихся в усвоении и практическом использовании знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, создания безопасных, комфортных условий обитания, адаптации к опасностям и снижения их значимости, росту защищённости жизни.

В связи с этим правомерно ставить вопрос не об индифферентности средств физической культуры по отношению к формированию собственного здоровья, а о том, как использовать специфические и общепедагогические знания и методы физкультурно-оздоровительной деятельности, решая в едином процессе задачи формирования физкультурного образования.

Интегративным фактором формирования физкультурного образования в вузе является спортивно-массовая работа, к которой в высших учебных заведениях относятся также серьёзно, как к организации учебного процесса и научно-исследовательской работе. Она включает в себя: организацию массовых оздоровительных и спортивных мероприятий на факультетах, в которых участвуют студенты учебных групп дневного отделения с первого по пятый курс и формирование сборных команд факультетов по разным видам спорта и участия их в Спартакиаде университетов.

За организационно-воспитательную работу на факультете отвечает заместитель декана факультета по спортивно-массовой работе.

Спартакиада проводится по многим видам среди факультетов вузов: армспорт, баскетбол, волейбол, футбол, конькобежный спорт, лыжные гонки, плавание, тяжёлая атлетика и силовое троеборье, теннис, лёгкая атлетика, хоккей.

Следует отметить, что только 25-28% учащихся в школьные годы участвовали в физкультурно-массовых мероприятиях, т.е. большая часть, кроме уроков физкультуры, ни в каких других мероприятиях не участвовала. Поэтому насколько грамотно и профессионально пройдут первые занятия, первые массовые мероприятия, сдачи спортивных нормативов, зависит формирование мотивации здоровьесбережения у студентов.

С нашей точки зрения, такая форма спортивно-массовой работы имеет своей целью не только преодоление отчуждённости между человеком и его собственным телом, но и эффективное формирование физкультурного образования, что отмечается в большом количестве желающих принять участие в соревнованиях. Учащиеся-спортсмены в разные годы занимают призовые места в общем зачёте Спартакиады, а также входят в сборные команды вузов.

Основная работа по формированию физкультурного образования в вузах складывается из организации общей физической подготовки, физического воспитания с профессиональной направленностью, работы по спортивному совершенствованию и пропаганде здорового образа жизни. Важнейшее место отводится работе по подготовке и воспитанию общественного физкультурного актива (спортбюро).

Доминирующая цель спортивно-массовой работы – укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся, овладение физкультурными знаниями, выработка двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, представлена звеньями трёх этапов: психолого-педагогической подготовки участников, обучение их технологии физического воспитания и управление своим физическим совершенствованием.

В этом случае для физкультурного образования используются методы физического самовоспитания: самопознание – самонаблюдение, самоанализ, самооценка, самоконтроль; самопрограммирование – целеполагание, самообязательство, личные правила и программы; самовоздействие – самовнушение, самообладание, самоощущение, самоприказ, самокритика.

Несмотря на то, что одной из важных сторон спортивно-массовых мероприятий является участие в соревнованиях, где, сочетая в себе высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение практических задач, целью является сохранение и укрепление здоровья студентов, привлечение к участию профессорско-преподавательских составов университетов становится постоянной и неизменной традицией.

В реальных условиях спортивно-массовой работы в вузах присутствуют и объективные и субъективные факторы, а это значит, с нашей точки зрения, что спортивно-массовая работа может быть представлена как интегративная характеристика единства целей, ценностей, условий, межличностных отношений, сфер общения.

В жизни человеку бывают необходимы не только хорошо сбалансированные оптимизм и духовные проявления, поэтому нет никаких сомнений, что спортивно-массовая работа влияет на создание запаса функциональных и психических возможностей.

В наши дни становится недостаточным просто заниматься физическими упражнениями, важно заниматься именно теми формами физкультурно-оздоровительной деятельности, в которых нуждается организм и получать при этом необходимую дозу нагрузки.

Учитывая это важное практическое положение, технология формирования физкультурного образования в спортивно-массовой работе и предполагает необходимость целенаправленной стимуляции двигательной, дыхательной, иммунной,

терморегуляционной и других жизненно важных функций при помощи специально организованных мероприятий для полноценной здоровой жизни человека на каждом этапе его развития.

Библиографический список:

1. Быков, В.С. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студенческой молодёжи / В.С. Быков // Вестник ЮУрГУ. Серия: «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2004. – Вып.7. – №3(58). – С. 126–128.
2. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Викторов Д.В.

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

Концепция физкультурного образования – комплекс ключевых положений, достаточно полно и всесторонне раскрывающих сущность здоровья человека, содержание физической культуры и особенности здоровьесбережения посредством физкультурной активности, его существования в практической деятельности. Учитывая специфику педагогики как науки, физкультурное образование – это сложная, целенаправленная, динамическая система фундаментальных знаний о здоровье, полно и всесторонне раскрывающих его сущность, содержание, особенности, а также технологию оперирования с ним в условиях современного образования.

Активизация педагогических исследований, вызванная усилением требований к результативности образовательного процесса по физической культуре и необходимостью её научно обоснованного изменения с целью повышения эффективности физкультурного образования, актуализировала проблему здоровья и здоровьесбережения учащихся как адекватного представления наиболее значимых для педагогической теории и практики результатов научного поиска.

Стремление создать целостную теорию здоровьесбережения, способную содержательно обосновать аспект педагогического процесса и в связи с этим раскрыть ключевые процедуры эффективного сохранения здоровья учащихся в условиях современного образования, зачастую приводит исследователей к необходимости построения различных педагогических концепций.

Необходимо отметить, что, выступая генеральной целью многих исследований, концепции здоровья и способов его сбережения отличаются содержательной разнородностью, что зачастую не позволяет, не только обсуждать вопрос о полноте и достоверности представленной теории, но и о возможности ее практического использования в условиях современного образовательного процесса.

Это приводит нас к необходимости целостного обоснования содержания педагогической концепции физкультурного образования как формы представления результата научно-педагогического исследования и аппарата решения проблем сохранения здоровья учащихся.

С нашей точки зрения, физкультурное образование – концепция развития системы высшего профессионального образования, позволяющая создать определённые мировоззренческие установки по эффективной реализации оздоровительного

потенциала физической культуры, предоставляющие новые возможности для всестороннего развития личности студента.

Под предпосылками становления данной проблемы мы понимаем объективно существующие обстоятельства, отражающие становление научных представлений о сущности физкультурного образования, связях с научно-культурной деятельностью и социальными институтами в историческом контексте. Основой такого выделения служит этапность овладения общественной практикой физической культурой как способами и средствами сбережения здоровья. На первом этапе феномен еще не является объектом сознательной деятельности, обращение к нему носит стихийный характер, знания о нем чрезвычайно скудны и противоречивы. При этом физическая культура, как способ сбережения здоровья слиты воедино, а главным способом познания выступает самооценочность человека. В дальнейшем начинается систематическое изучение отдельных аспектов здоровья, что приводит к возникновению научных теорий и гипотез. Практическое использование физической культуры в том или ином виде способствует более интенсивному его теоретическому изучению. Третий этап характеризуется полноценным научным изучением здоровья, а также его возможной универсализацией и распространением полученных представлений на новые области знаний.

Основополагающими критериями качества любого завершеного научно-педагогического исследования выступают научная новизна и теоретическая значимость.

Как отмечает В.М. Полонский [2], новизна представляет собой общенаучный критерий, который отражает те новые знания, которые были получены в ходе проводимого исследования. При этом на уровне дополнения новый результат расширяет известные методологические данные, вносит в них новые элементы, развивает познания в данной области педагогики без изменения их сути. Уровень преобразования характеризуется принципиально новыми в данной области знаниями, которые не дополняют известные данные, а представляют собой нечто самостоятельное. Новизна физкультурного образования заключается в том, что разработаны методологические основания концепции, в которой теоретико-методологической стратегией выступают системный и культурологический подходы, составляющие исходные методологические процедуры изучения соответствующей проблемы, а практико-ориентированной тактикой – аксиологический, личностно-ориентированный, деятельностный и компетентностный подходы, на основе которых раскрыта система требований, предъявляемых к целостной концепции физкультурного образования, и сконструированы механизмы её реализации в практике регионального образовательного учреждения.

Как правило, в качестве методологических оснований исследования той или иной проблемы выступает совокупность соответствующих методологических подходов [3, с. 41], поскольку, во-первых, они предназначены для исследования качественно различных объектов в определенном общем для них аспекте (структурном, функциональном, информационном и т.д.), и, во-вторых, им присущи особенности конкретно-научного и философского знания, благодаря чему они являются связующим звеном специально-научных областей с философией.

Придерживаясь определения [1], определяем методологический подход как принципиальную методологическую ориентацию исследования, **как точку зрения, с которой рассматривается объект изучения** (способ определения объекта), как понятие или принцип, руководящий общей стратегией исследования. Следует иметь в виду, что методологический подход, как правило, не дает конкретного аппарата исследования, и сам по себе не обеспечивает решение теоретической зада-

чи. В этом качестве выступает **метод**, позволяющий последовательно и детально изучить выделенную сторону объекта и **являющийся конкретной формой реализации подхода**. Подход отличается от метода по следующим основным позициям: 1) подход является более общим и менее определенным; 2) он включает в себя лишь наиболее общие принципы и ориентации, не доведенные до конкретных установок, формализованных теорий и концепций; 3) каждому подходу соответствует не один, а несколько методов (например, методами системного подхода являются моделирование, анализ, классификация и др.).

Категории, фиксирующие определённые стороны действительности, дают название каждому подходу, с которого и ведется изучение явления, в нашем случае – системность, культурологичность, аксиологичность, личностно-ориентированность, деятельность и компетентность. Поэтому данные подходы к физкультурному образованию в общем виде сводится к изучению здоровья в определенном ракурсе с проекцией результатов на ту или иную теоретическую область.

Установление **функционального назначения** каждого из них (теоретико-методологической стратегией и практико-ориентированной тактикой) и раскрытие результатов их использования в соответствии с иерархической значимостью для изучения здоровья в рамках концепции физкультурного образования обосновано следующими моментами. На роль **теоретико-методологической стратегии** исследования выбираются подходы высокого уровня методологии, позволяющие выявлять направление теоретического исследования, фиксировать его общий план, применяемые во многих дисциплинах. В качестве **практико-ориентированной тактики** исследования чаще всего выбирают подходы, составляющие конкретно-научную методологию. Для этих целей чаще всего используются подходы, специально разработанные для решения проблем в образовательной сфере. Назначение подходов на эту роль в концепции физкультурного образования позволяет раскрыть особенности практического использования изучаемого феномена, определить механизмы и процедуру достижения цели.

Библиографический список:

1. Блауберг, И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 271 с.
2. Полонский, В.М. Оценка качества научно-педагогических исследований / В.М. Полонский. – М.: Педагогика, 1987. – 144 с.
3. Яковлев Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТА ДЛЯ ЭКОНОМИКИ И ОБЩЕСТВА

Виноградова В.Д., Шеронов В.В.

*Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы, г. Ростов-на-Дону*

В процессе развития общества культура физическая всё шире распространяется и проникает во все сферы жизнедеятельности людей, являясь необходимой частью их существования. В настоящее время большое количество людей ведут здоровый образ

жизни. Как в нашей стране, так и во всём мире интенсивно развивается и спорт высших достижений, трансформируясь в большой комплекс спортивных мероприятий. Культура физическая в современном обществе является важнейшим фактором укрепления здоровья людей, усовершенствования их общей культуры, средством общения, активного время препровождения, заменой вредным привычкам.

Культура физическая благоприятно воздействует на экономическую сферу жизни государства и общества в целом. Остановим свое внимание на роли и значении физической культуры для экономики и общества.

Здоровье людей является важным компонентом экономической и политической жизни общества. Здоровье нации положительно влияет на культуру, образование, здравоохранение, науку в здоровом обществе эти сферы преуспевают. В нездоровом обществе преобладают преступность, наркомания, алкоголизм, рассыпается культура и образование, ослабляется гордость за свою нацию, появляется комплекс неполноценности и недостаточности нации. Во взглядах здоровой нации преобладают воодушевление и оптимизм, вера в собственную необходимость и перспективу [4, С.142].

Состояние здоровья нации сказывается на экономике: нарушения в общественном здоровье ведут к серьезным хозяйственным потерям. Неэффективная экономика даёт начало неблагоприятным явлениям, а именно: развиваются признаки деградации – пьянство, преступность, наркомания, а следом в этот процесс включаются вторичные разрушительные факторы, растёт количество психических и сердечно-сосудистых заболеваний, численность самоубийств, происходит увеличение количества инвалидов по здоровью и инвалидов с детства. Проявляется и целый ряд иных негативных факторов.

Количество экономических и социальных потерь от пьянства и алкоголизма можно оценить по следующим данным: по статистике, каждое третье преступление совершается в состоянии опьянения. Самой частой причиной смерти людей, злоупотребляющих алкоголем, являются тяжёлые травмы и остальные несчастные случаи (приблизительно двадцать семь процентов от всех смертельных случаев), от расстройства сердечно-сосудистой системы умирает восемнадцать процентов, от новообразований – четырнадцать процентов, от цирроза печени – семь процентов, самоубийства семь процентов. В целом от шестидесяти до семидесяти двух процентов лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, не доживает до пятидесяти лет.

Научно доказано, что курение и алкоголь ослабляют иммунитет человека, последствия этого-болезни проходят более тяжело и ведут к более серьёзным последствиям. Чрезмерное потребление алкоголя приводит к хозяйственным потерям, исчисляемым десятками миллиардов рублей.

Экономические и социальные потери от табакокурения во всех странах мира огромны. Итог исследования, проведенного в Швеции, каждый год в этой стране от курения погибают четырех тысяч человек. У людей, выкуривающих более двадцати сигарет в день, продолжительность жизни на восемь лет меньше продолжительности жизни здорового человека. По состоянию на 2015 г., каждый россиянин выкуривает каждый год приблизительно восьмидесяти пяти пачек сигарет. Табак, кроме своего прямого вреда, является еще и дополнительной провоцирующей чертой в организме человека. Изучение этой проблемы показало, что курение губит людей, вызывая начало целого ряда смертельных болезней. Можно сказать, что заядлые курильщики болеют раком легких в тридцать раз чаще. [4, С.141]

При бронхите и эмфиземе уровень смертности у курильщиков выше в шесть раз, при раке гортани – в пять раз, раке пищевода и желудка – в три раза, при бо-

лезнях кровообращения – в два с половиной раза, при болезнях коронарных сосудов – почти в два раза и т.д.

Специалисты отмечают, что резкая смерть от ишемической болезни сердца отмечается среди курильщиков в пять раз чаще, чем у некурящих.

Табакокурение создает экономике огромный ущерб. Это особенно важно для России, где к началу 2000-х годов курило 60-65% мужчин и более двадцати процентов женщин. В первой половине 2010-х эти цифры сократились до 55-60% у мужчин и менее двадцати процентов у женщин. В 2014 г. в России курили пятьдесят четыре процента мужчин и девятнадцать процентов женщин. Некурящих в нашей стране стало больше: с пятидесяти восьми процентов в 2013 г. до шестидесяти пяти процентов в 2014 г. Но потери в РФ всё ещё большие, хотя прогресс явно есть, в числе за счёт улучшения работы физкультурно-спортивной отрасли.

В начале XXI века наркотики употребляют свыше ста восьмидесяти миллионов человек, то есть около четырёх процентов всех жителей планеты старше пятнадцати лет. Ежегодная прибыль наркодилеров от незаконной продажи наркотиков в мире в последние годы более четырехсот миллиардов долларов США. Такие данные приводит секретариат ООН по борьбе с распространением наркотиков и предотвращению преступности. Самое большое распространение имеет марихуана – её покупают более ста сорока двух миллионов человек. Далее синтетические наркотики (амфитамины) – 30,5 миллионов человек, затем – кокаин – 13,4 миллионов человек, героин и опиаты – восемь миллионов человек.

Экономические и социальные потери от наркомании очень большие – несколько миллиардов рублей в год. При этом наркомания в России продолжает распространяться. По последним данным, более шестидесяти процентов наркоманов – люди в возрасте от шестнадцати до тридцати лет и почти двадцать процентов – школьники. Минздрав России информирует, что средний возраст привлечения к употреблению наркотиков в России составляет пятнадцать-семнадцать лет.

Само представление экономики и культуры физической было бы невозможным без некоего исследования критерий потребностей и интересов. Потребностью можно назвать нужду человека в чем-либо. Совершенно ясно, что потребность выступает в основе побудительной силы в достижении каких-либо целей.

Культура физическая и спорт представляет собой множество приемов, способов регулирования экономической деятельности. Экономика физической культуры и спорта представляет собой прикладную дисциплину, входящую в комплекс экономических наук, изучающих хозяйственную деятельность отдельных экономических субъектов и общества в целом с целью познания и объяснения природы этой деятельности, прогнозирования экономических процессов и их регулирования. Более конкретно, экономика физкультуры и спорта – это наука, изучающая методы решения практических задач, возникающих в сфере спортивных отношений, связанных с использованием материальных, трудовых, финансовых и иных ресурсов на уровне отдельных спортивных организаций и общества в целом. Тип экономического роста в большинстве случаев зависит от конкурентоспособности ее рабочей силы, т.е. дисциплинированности, целеустремленности, аккуратности. Все эти факторы во многом представляют собой существенные преимущества [1, С. 59-61].

Таким образом, можно сказать, что физическая культура и спорт положительно влияют не только на здоровье человека, но и на экономическое состояние в целом.

Библиографический список:

1. Вестник Ульяновского государственного технического университета. «Роль и значение физической культуры и спорта в экономике». Мансурова Г.И., Мансуров А.П. Издательство: Редакция журнала «Экономика и предпринимательство» (Москва), 2015. – № 4 (72). – С. 59-61.
2. Данные ВЦИОМ от 7 авг. 2014 г. Прив. по: <http://wciom.ru/index.php?id=459> HYPERLINK "http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=114927"& HYPERLINK "http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=114927"uid=114927(дата обращения: 04.03.2016)
3. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высших пед. учебных заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 432 с.
4. Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования материалы II Международной научно-практической конференции. Забайкальский государственный университет; под редакцией Е.И. Овчинниковой: Чита, 2014. – С. 141-144.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СОЛДАТ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

Вольных А.А., Ханжиева А.Я.

В/ч – п. п. 04436, г. Гюмри, УРАО, г. Майкоп

При проведении исследований в воинской части мы ставили перед собой несколько целей, в том числе – разработать педагогическую технологию, формирующую культуру здоровья солдат срочной службы через физическую культуру.

Для выполнения данной цели на базев/ч – п. п. 04436, г. Гюмри были изучены:

1. Эффективность реализации Всероссийской базисной учебной программы «Физическая культура».

2. Степень готовности начальников физической подготовки к формированию основ здоровья и здорового образа жизни солдат срочной службы

Результаты исследования показали, что для воинских подразделений необходимо разработать:

1. Более четкую концепцию формирования культуры здоровья и здорового образа жизни солдат срочной службы, соответствующую реальному положению дел.

2. Педагогическую профилактическую систему, формирующую, сохраняющую и укрепляющую здоровье солдат срочной службы.

3. Концептуальную программу «Физическая подготовка и педагогика здоровья в условиях воинского подразделения».

4. Программу повышения квалификации начальников физической подготовки с более углубленным изучением медико-биологических и социальных процессов, связанных со службой армии.

6. Разработать и ввести в учебно-воспитательный процесс в/ч – п. п. 04436, г. Гюмри спецкурс «Основы культуры здоровья».

Были определены основные задачи педагогического направления:

1. Сформировать целостную личность, заботящуюся о своем здоровье, стремящуюся к максимальной реализации своих возможностей, способной трансфор-

мировать и использовать знания, умения физической культуры в профессиональной воинской деятельности и семье.

2. Сформировать мотивационную сферу солдата срочной службы для самостоятельных занятий физической культурой, способствующую формированию здорового образа жизнедеятельности.

3. Обеспечить динамичность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке, превратить каждого солдата-срочника из пассивного объекта педагогического воздействия в творчески мыслящий субъект, готовый принять физическую культуру как личную ценность.

4. Усилить образовательную направленность педагогического процесса в физическом воспитании, повысить ее эффективность.

5. Разработать программу, ориентированную на формирование личности, владеющей технологиями формирования и сбережения здоровья, принимающей физическую культуру как личную ценность и ведущую здоровый образ жизни.

Цель и поставленные задачи настоящего исследования определили основной метод их решения – анкетирование. Был использован опросник «Спорт, олимпизм и мы», разработанный профессором В.И. Столяровым.

Этот метод дает достаточную информацию по изучаемой проблеме и является незаменимым для получения такого рода информации. В анкете используются разные варианты вопросов, дополняя друг друга:

- функционально-психологические, преследующие цель снятия психологического напряжения в процессе общения и создания условий для плавности в переходах от вопроса к вопросу;
- вопросы-мосты;
- вопросы-фильтры, предназначенные для убеждения при постановке основного вопроса о принадлежности респондента к той группе людей, о которой спрашивается;
- контрольные вопросы, целью которых является проверка достоверности данных; создается такая ситуация, когда задаются вопросы по одной теме, но формулируются они по-разному и помещаются в разных местах анкеты.
- открытые вопросы, когда характер и количество предполагаемых ответов заранее не предусмотрены;
- закрытые вопросы, предусматривающие выбор одного или нескольких ответов из предложенных исследователем;
- полузакрытые вопросы, когда исследователь предлагает выбрать один или несколько ответов из ряда предложенных; респонденту предоставляется возможность высказать свое собственное мнение по данному вопросу;
- альтернативные вопросы, характеризующиеся уравновешенностью формулировки;
- шкальные вопросы как разновидности альтернативных по интенсивности явления, мнения; по этим вопросам прослеживается движение интенсивности по шкале;
- вопросы «меню», позволяющие респонденту выбрать несколько вариантов ответов.

Используемые анкеты соответствуют определенным требованиям:

1. Трудные и неясные вопросы и формулировки не употребляются.
2. Давление на респондентов со стороны исследователя не оказывается.
3. Вопросы не приводят респондентов в смущение, в ответах на них стороны личной жизни не раскрываются.

Правила организации и этики исследования при проведении метода анкетирования соблюдались в полной мере, проводились консультации исследователя по правильному их заполнению.

Применялся раздаточный способ распространения анкет; анкеты заполнялись в присутствии исследователя, в хорошо освещенном помещении без посторонних помех, что гарантировало высокое качество заполнения анкет и их возврат.

Анкетирование было анонимным, что очень важно в получении объективной информации.

Первый блок вопросов анкеты «Спорт, олимпизм и мы» – «Ваше отношение к спорту» – выявляет отношение солдат к спорту, спортивным соревнованиям, полезность и эффективность занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, интерес к спорту и спортивной жизни, аспекты данного вида деятельности, вызывающие у молодежи наибольший интерес.

Второй блок вопросов «Ваше мнение о негативных аспектах спорта» включает в себя вопросы по выявлению проблемы отрицательных последствий, возникающих при систематических занятиях спортом, позволяет провести их поиск, выявить пути устранения.

Третий блок вопросов «Ваше личное участие в занятиях физическими упражнениями и спортом» позволяет исследователю выявить степень участия респондентов в занятиях физической подготовкой и спортом, психолого-педагогические особенности респондента, а также его цели и достижения в физкультурно-спортивной деятельности.

Четвертый блок вопросов «Ваше мнение о спортсменах и их поведении» направлен на изучение отношения солдат к поведению спортсменов, выявление представлений о личности в спорте, ее нравственного аспекта, оценку уровня культуры.

Создаются «игровые» тренинговые ситуации, где рассматривается отношение респондента к поведению спортсмена.

Пятый блок вопросов логически продолжает задачу предыдущего, но несколько шире; он помогает выявить знания респондентов о гуманизме, гуманистических ценностях спорта и физической культуры, об их роли в укреплении здоровья, важности физического совершенствования человека, влиянии физкультурно-спортивной деятельности на общение, культуру человека, его нравственные ценности.

Следующий раздел вопросов «Свободное время, ценностные ориентации и планы на будущее» выявляет значимость качеств и способностей солдата, характеризующих его общую культуру.

С помощью вопросов заключительного блока «Несколько вопросов о себе» мы получили социальную информацию о респонденте.

Вопросы, составляющие заключительный блок опросника, предполагают получение информации о респонденте, о социальной среде, окружающей современного молодого человека.

Таким образом, нами был определен круг задач, решение которых, на наш взгляд, позволит разработать педагогические технологии, формирующие культуру здоровья солдат срочной службы через физическую культуру.

Библиографический список:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека /В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Гужаловский А.А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека/ А.А. Гужаловский //Теория и практика физической культуры. – 1987. – №12. – С. 31-34.
3. Москатова А.К. Антропогенетика: истоки наследственности человека. – М.: Компания Спутник+, 2007. – 283 с. ISBN 978-5-364-00605-9
4. Физическое развитие (оценка состояния соматических систем организма человека в онтогенезе) //Серия учебн. литер. по валеологии под ред. проф. Г.А. Кураева. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1999. – 71 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФЕНОМЕНА СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Гвалдин А.Ю.

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

Физическое развитие и спортивное воспитание молодёжи является приоритетным направлением в утверждённых в 2014 году «Основах государственной молодёжной политики РФ на период до 2025 года», в которых были выделены следующие мероприятия: вовлечение молодёжи в регулярные занятия физической культурой и спортом; вовлечение молодёжи в пропаганду здорового образа жизни; совершенствование системы студенческих соревнований и развитие студенческого спорта и др.[4] Среди возрастных групп молодёжи именно студенчество остро нуждается в формировании спортивной культуры, способствующей развитию профессионально-личностных качеств у будущего специалиста. В связи с этим актуальной является проблема психолого-педагогической сущности феномена спортивной культуры личности студента.

Сущность феномена спортивной культуры личности раскрывается в работах С.Ю. Баринаова, А.И. Загrevской, И.А. Логинова, Л.И. Лубышевой, Л.Д. Назаренко, А.А. Пашина, В.И. Столярова, и др. Так, в определении С.Ю. Баринаова спортивная культура личности составляет позитивное ценностное отношение к спорту, которое складывается в результате осмысления и оценивания тех или иных сторон, функций, компонентов спорта как личностно значимых.[1] А.И. Загrevская понимает спортивную культуру личности как «интегративное личностное образование, включающее систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, направленной на восприятие, воспроизведение, создание и распространение физкультурно-спортивных ценностей и технологий». [3] Мы видим, что авторы данных определений выделяют формирование ценностных ориентаций, мировоззренческих представлений как основу спортивной культуры личности. Положительное отношение к физической культуре и спорту можно выработать у молодёжи, студентов в том случае, когда физкультурно-спортивные, олимпийские ценности и идеалы станут частью их внутреннего мира. В работах С.Ю. Баринаова и А.И. Загrevской мы находим ещё один общий тезис о том, что педагогу в физическом воспитании необходимо следовать гуманистическим принципам. С.Ю. Баринoв выделяет даже такую разновидность спортивной культуры личности как спортивно-гуманистическую культуру, которая характеризует ярко выраженную ориентацию человека в спорте на идеи, идеалы и ценности гуманизма. [1] На наш взгляд, психолого-педагогический феномен спортивной культуры личности сту-

дентов ярче всего представлен принципами, заложенными в гуманистической педагогике (И.Г. Песталоцци, Я. Корчак, В.А. Сухомлинский, Ш.А. Амонашвили) и гуманистической психологии (А.Маслоу, К. Роджерс):

- личностный подход к воспитанию, цель которого гармоничное развитие личности;
- уважение личности воспитанника, а также его внутреннего мира;
- необходимость учитывать своеобразие индивидуальных процессов развития;
- открытое межличностное общение, способствующее сотрудническим отношениям, взаимопониманию, психолого-педагогической поддержке;
- недопущение насилия, справедливое отношение, соблюдение педагогом нравственных норм.

Психологические основы физического и спортивного воспитания описаны в работах С.К. Багадировой, Н.Д. Бобырева, Бурцева В.А., Е.В. Бурцевой, Е.Н. Гогунова, Г.Р. Даниловой, Б.И. Мартьянова и др. Психология в физическом воспитании занимает особое место среди наук о человеке, так как только с учётом индивидуально-психологических свойств личности, закономерностей психических процессов и явлений возможна организация качественного воспитательно-образовательного процесса. Психологические исследования показывают, что организация в различных формах такой специфической деятельности как физическая культура и спорт требует внимания, чуткости со стороны преподавателей, тренеров к психическим состояниям своих воспитанников, к их эмоционально-волевой и мотивационной сферам, особенностям характера и темперамента, а не только к проблемам развития физических качеств. Психологический фактор имеет важное значение для педагога также в поиске тех мотивационно-ценностных установок, которые сделают занятия физической культурой и спортом личностно значимыми для студента. Так Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Бобырев Н.Д. считают, что свидетельством наличия у человека спортивной культуры является трансформация ценностей спорта из категории «общественно значимых» в категорию «личностно значимых».[2] Традиционное в авторитарной педагогике принуждение к физической культуре и спорту превращается для молодого человека в бессмысленное пребывание в спортивном зале, поэтому педагогу крайне необходимо найти такую мотивацию, которая вызовет у студенческой молодёжи положительное отношение к физической культуре и спорту. Она может быть представлена следующими положениями:

1. Развитие и совершенствование физических качеств личности, укрепление здоровья.

2. Развитие психологических свойств личности – морально-волевых качеств, характера, эмоциональной культуры, а также психологических процессов – мышления, двигательной памяти, внимания.

3. В процессе физического развития происходит воспитание моральных, нравственных, этических и эстетических норм и ценностей у личности, способствующие самопознанию, саморегуляции, самоконтролю поведения, выработке самодисциплины.

4. Самореализация – достижение высоких результатов в спортивной деятельности.

5. Групповые занятия физической культурой и спортом способствуют установлению контактов, дружеских связей с новыми людьми, развитию коммуникативных навыков, положительных межличностных отношений. Молодёжь склонна вступать в группы, объединённые общей целью, так почему же физическое разви-

тие не может стать такой целью. К тому же благодаря групповым занятиям молодой человек может ощутить радость от взаимодействия, помощи партнёров, а также от достижения командной победы, в которую он внёс свой вклад. Таким образом, в группе происходит формирование положительных эмоций, которые служат значимым фактором в достижении успешных результатов, как физического развития, так и спортивной деятельности.

Психологический эффект в физическом развитии и спорте достигается путём формирования у студента установки «я могу», «я сделаю», что возможно при овладении педагогом методами психолого-педагогической поддержки, помощи и оптимистическим подходом к возможностям своего воспитанника, веры в его успех. Когда человек становится на путь физического, спортивного воспитания, он должен осознавать, что достижение поставленных им целей, например, прыгнуть выше, пробежать большее расстояние, поднять более тяжёлый вес, будет непременно зависеть от способности преодолевать собственные психологические барьеры, противоречия, сомнения в самом себе, как уже имеющиеся, так и возникающие в процессе продвижения к цели. Поэтому развитие у воспитанников посредством физкультурно-спортивной деятельности морально-волевых качеств, таких как решительность, целеустремлённость, является важной педагогической задачей.

Таким образом, физкультурно-спортивная работа в ВУЗе, формирование спортивной культуры у студентов способствуют повышению профессиональной готовности к практической деятельности. Общеизвестен факт, что успех в профессиональной деятельности зависит от психофизического состояния. Студенческие годы – это то время, которое диктует необходимость спортивного воспитания, сочетающего в себе единство физического и духовного развития. В ходе спортивного воспитания происходит моделирование жизненных ситуаций, которые студент должен преодолеть, развивая морально-волевые качества, благодаря эффективно выстроенному педагогическому процессу на основе психолого-педагогической поддержки, веры педагога в возможности воспитанника, открытой и дружеской атмосферы спортивного коллектива.

Библиографический список:

1. Баринов С.Ю. Формирование спортивной культуры как приоритетная задача спортивной работы в вузе // Вестник МГИМО . 2012. №5 (26). – С. 182-185.
2. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Бобырев Н.Д. Теоретико-методологические аспекты спортивной культуры личности // Фундаментальные исследования. 2015. № 2-25.
3. Загrevская А.И. Спорт и спортивная культура студентов в системе высшего образования // Вестн. Том. гос. ун-та. 2012. №363. – С. 175-178.
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПО МЕТОДУ АПАНАСЕНКО Г.Л.

Гришина Е.Е., Ларионова Н.Н.

*Государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Российская таможенная академия»*

Ростовский филиал, г. Ростов-на-Дону

Уровень здоровья – сумма резервных мощностей кислородно-транспортной системы. Этот показатель оценивается по максимальному потреблению кислорода (МПК), попросту говоря, сколько единиц энергии в единицу времени на единицу массы тела из единицы вещества может произвести данный организм [3, С.5].

Существует достоверный и доступный метод измерения уровня здоровья – метод профессора Апанасенко Г.Л. Оценка в баллах, полученная этим методом, полностью коррелирует с аэробной производительностью.

При определении уровня здоровья по методу Апанасенко Г.Л. используются следующие физиологические показатели [2, С. 55-58; 5 С.79-85]: весо-ростовой индекс (Кетле) – соотношение веса к росту² (кг/см²); жизненный индекс – соотношение жизненной емкости легких к массе тела (мл/кг); ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин); систолическое АД – артериальное давление (мм.рт.ст.); время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (сек.); силовой индекс – сила кисти руки (кг)/ вес тела (кг) x 100.

Оценка полученных результатов пересчитывается в баллах. Общая оценка здоровья определяется суммой баллов и позволяет распределить всех практически здоровых лиц на 5 уровней здоровья, соответствующих определенному уровню аэробного энергетического потенциала [1, С.29-31]: низкий уровень здоровья (3 и менее баллов), ниже среднего (4-6 баллов), средний (7-11 баллов), выше среднего (12-15 баллов), высокий (16-18 баллов).

Безопасному уровню здоровья соответствует средний уровень здоровья (7-11 баллов) и выше.

Способ исследования

В основу скрининговой системы положена методика экспресс-оценки физического здоровья по Г.Л. Апанасенко (1987 г.), включающая показатели антропометрии и их соотношение (рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая антропометрия); критерий резерва функции внешнего дыхания – показатель ЖЕЛ, отнесенный к массе тела, мл/кг; критерий резерва мышечной системы – динамометрия более сильной кисти, отнесенная к массе тела, %. Все показатели ранжированы. Им присвоена оценка в баллах по методу Апанасенко Г.Л. После получения каждого показателя определялась общая сумма баллов, которой оценивался уровень индивидуального физического здоровья.

Общее количество обследованных – 35 человек в возрасте от 16 до 20 лет. Для анализа и сравнения данных использовано разделение группы студентов по полу, курсу обучения. Таким образом, получено четыре группы студентов: 1 группу составили 13 человек женского пола, учащиеся первого курса; 2 группу составили 5 человек мужского пола, учащиеся первого курса; 3 группу составили 11 человек женского пола, учащиеся второго курса; 4 группу составили 6 человек мужского пола, учащиеся второго курса.

Анализ результатов исследования

Обработка материалов показала, что в первой группе I курса 77% (10 человек) из общего количества обследованных составили группу здоровых (рис.1).

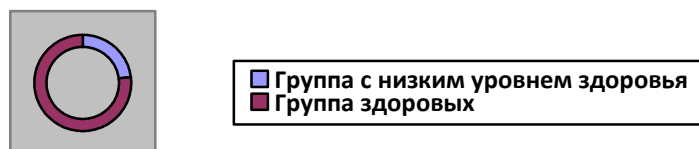


Рисунок 1. Распределение обследованных по уровню здоровья в первой группе I курса.

Во второй группе I курса 80% (4 человека) из общего количества обследованных составили группу здоровых (рис.2).

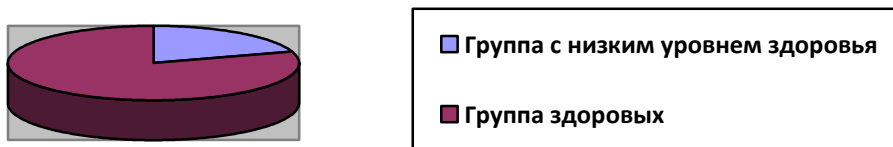


Рисунок 2. Распределение обследованных по уровню здоровья во второй группе I курса.

В третьей группе II курса 54,5% (6 человек) из общего количества обследованных в третьей группе II курса составили группу здоровых (рис.3).



Рисунок 3. Распределение обследованных по уровню здоровья в третьей группе II курса.

В четвертой группе II курса 100% (6 человек) из общего количества обследованных в четвертой группе II курса составили группу здоровых (рис.4).



Рисунок 4. Распределение обследованных по уровню здоровья в четвертой группе II курса.

Из общего количества обследованных I курса группу здоровых составили 77,8% (14 человек) (рис.5).

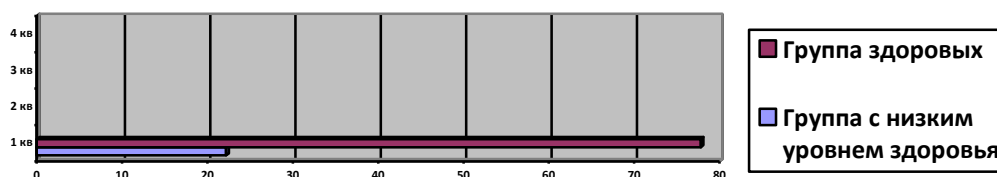


Рисунок 5. Распределение обследованных I курса по уровню здоровья.

Из обследованных II курса группу здоровых составили 70,6% (12 человек) (рис.6).

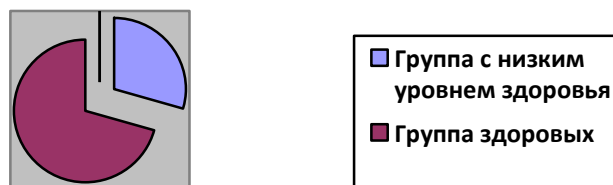


Рисунок 6. Распределение обследованных II курса по уровню здоровья.

Анализ материалов показал, что 74,3% (26 человек) из общего количества обследованных составили группу здоровых. Выявлено, что 90,9% (12 человек) из общего количества обследованных мужского пола составили группу здоровых и 66,7% (16 человек) из общего количества обследованных женского пола составили группу здоровых.

Таким образом, обобщая все полученные данные, можно распределить соотношение баллов с уровнем здоровья: 5 человек (14,3%) с низким уровнем здоровья (3 и менее баллов), 4 обследованных (11,4%) с уровнем здоровья ниже среднего (4-6 баллов), 24 человека (68,6%) со средним уровнем здоровья (7-11 баллов), 2 человека (5,7%) – выше среднего (12-15 баллов).

Отмечено, что наиболее вариабельными показателями во всех группах, обследованных были вес, пульс и артериальное давление. Также отмечено, что данные показатели чаще всего ухудшали показатели здоровья.

По мнению Апанасенко Г.Л. если уровень здоровья выше 12 баллов – здоровье превышает «безопасный уровень», что подразумевает продолжение физического и пищевого поведения как ранее наряду с контролем уровня здоровья. Уровень здоровья 7-11 баллов – «безопасный уровень». В группе здоровья 6-3 и меньше 3 баллов возможны функциональные расстройства, либо хронические заболевания, что требует обязательного углубленного медицинского обследования [4, С.198].

Таким образом, основываясь на методике Апанасенко Г.Л. необходимо рекомендовать углубленное медицинское обследование 9 студентам, с выявленным низким и ниже среднего уровнем здоровья. Наблюдение и контроль уровня здоровья с реализацией индивидуальных программ адекватной физической нагрузки лицам, составляющим группы со средним, выше среднего и высоким уровнем здоровья – 26 обследованным студентам.

Библиографический список:

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры, 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария, 1985, № 6. – С. 55-58.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб., Петрополис, 1992. – 137 с.
4. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – Медицина, Москва, 1979. – 298 с.
5. Безматерных Э.Л., Куликов В.П. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья \ Физиология человека, 1998. – №3. – С. 79-85.

РАЗВИТИЕ ГАНДБОЛА В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Грицина А.П.

*Ростовский государственный университет
путей сообщения, г. Ростов-на-Дону*

Игра в гандбол насчитывает более 100 лет, возникнув в Дании в 1898 году. Её создателем считается преподаватель гимназии Хольгер Нильсон в городе Ордруп. Более чем за вековую жизнь гандбол превратился в очень популярную игру во всем мире. В настоящее время гандбол заслуженно именуют атлетической, высокоподвижной, одинаково популярной игрой, как у мужчин, так и у женщин [6].

При занятиях гандболом выполняются различные движения и действия: бег, ускорения, отрывы, прыжки, перемещения, броски в опоре и прыжке, передачи и ловля мяча разными способами, борьба за мяч, а также игра вратаря. В гандболе соединены элементы таких видов спорта как: легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика. Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом. Влияние на здоровье человека выражается в развитии выносливости, координации, быстроты движений и ловкости, укрепления и поддержания тонуса мышечной мускулатуры, формирования повышенной устойчивости к простудным заболеваниям вследствие укрепления иммунитета [2].

Получаемая физическая нагрузка способствует укреплению сердечно – сосудистой и нервной систем, оказывает положительное влияние на органы дыхания и опорно-двигательный аппарат, улучшает обмен веществ в организме. Развивает такие качества как: быстрота, ловкость, выносливость, чувство равновесия, гибкости, силы. Необходимость выполнения точных и ловких движений влияет на развитие глазомера, формирование точности и быстроты движений, мышечной силы. Благодаря всем этим положительным эффектам влияние этой универсальной, зрелищной игры на здоровье человека трудно переоценить. Во время занятий у тренирующихся людей вырабатываются умения принимать быстрые самостоятельные решения, совершенствуется способность видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности. При занятии гандболом задействованы практически все группы мышц, поэтому происходит гармоничное физическое развитие тела. Приобретаются необходимые знания, умения и навыки, формируется чувство ответственности перед коллективом, дисциплина, воля к победе. В человеке одновременно происходит физическое, психическое и социальное развитие. Все эти качества очень важны для воспитания здоровой, трудоспособной, активной, целеустремленной личности [4].

Одним из основных центров развития гандбола в России до 40-х годов был г. Ростов-на-Дону. Здесь этот вид спорта популярен здесь с 1925 года. Были созданы команды советских служащих, пищевиков, команды ЕПО (единое потребительское общество) и многие другие. Соревнования проходили на специально созданной площадке для гандбола на стадионе «Пищевик». Наибольшее развитие гандбол получил в год спартакиады Дона 1928 года. Но после 1930 года встреч стало проводиться все меньше и меньше, и перед Великой Отечественной войной (1941-1945 г.) игры совсем прекратились [5].

К началу 60-х годов благодаря активной и целеустремленной работе гандбольной общественности – тренеры, спортсмены и просто любители спорта начали открывать детско-юношеские гандбольные центры. Спортивную подготовку в таких центрах проходили юные спортсмены в возрасте от 10 до 17 лет по специальной программе.

Первым организованным центром, в котором началась целенаправленная подготовка молодых спортсменов – будущих чемпионов Мира и Олимпийских игр по гандболу, была организованная детская – юношеская спортивная школа «Старт» в г. Ростове-на-Дону. Дата организации 20 октября 1965 года. Первый директор школы А. Цуркан вместе с тренерским составом сумели за короткое время добиться больших результатов [3].

В 1936 году гандбол был включен в программу олимпийских игр. И по сей день в Ростовской области он является одним из 23 базовых олимпийских видов спорта.

В настоящее время на Дону функционируют 14 отделений по подготовке юных гандболистов. На отделениях гандбола обучаются 1608 человек и работают 52 тренера–преподавателя. Основными спортивными школами, которые имеют отделение гандбола и развивают этот вид спорта в Ростовской области, являются:

Для юношей:

1. ГБОУ ДОД РО ДЮСШ – 3 (г. Таганрог).
2. СДЮШОР № 2 (г. Новочеркасск).
3. МБОУ ДОД ДЮСШ (п. Целина).
4. СДЮШОР №8 (г. Ростов-на-Дону).

Для девушек:

1. ГБОУ РО СПО «РОУОР» (г. Ростов-на-Дону).
2. СДЮШОР (ст. Егорлыкская).
3. ДЮШОР № 2 (г. Новочеркасск).
4. ДЮСШ (с. Песчанокосское).
5. ГБОУ РО «ЦСП-3» (г. Ростов-на-Дону) [7].

На данный момент гандбол включен в школьную программу по физкультуре, а также в программу областных, районных и всероссийских соревнований среди школьников и программу областных и всероссийских студенческих соревнований.

Город Ростов-на-Дону до сих пор является одним из крупнейших гандбольных центров страны. Из всех игровых видов спорта именно в гандболе этот город имеет наибольшие достижения [1].

Ростовскую область в чемпионате России представляют гандбольные команды мастеров:

- «Факел – ТКЗ» г. Таганрог – высшая лига (мужчины);
- «Ростов – Дон» г. Ростов-на-Дону – высшая лига (женщины);
- «Ростов – Дон» г. Ростов-на-Дону – суперлига (женщины).

В составах команд числятся 75 игроков, 9 тренеров.

ГК «Ростов – Дон» представляет регион не только на элитном дивизионе чемпионата России среди женских команд, но и на международной арене, ежегодно принимая участия в Европейских кубках.

Тем не менее, в настоящее время существует ряд проблем развития гандбола в Ростовской области:

- малое количество спортивных школ, имеющих отделение гандбола в городе;
- дефицит тренеров по гандболу и специалистов в этой области;
- недостаточное финансирование выезда детских команд на соревнования;
- слабое финансирование материально-технической базы;
- низкая оплата труда тренерского состава.

Комплексное решение этих проблем, увеличение количества отделений гандбола в спортивных школах города и области, создание эффективной системы управления детско-юношеским гандболом – основная задача, которая поможет поддерживать и дальше развивать уровень этого вида спорта в Ростовской области.

Библиографический список:

1. Благоднаров В.А. Наталья Цыганкова: с мячом на «ты» Ростов-на-Дону. Издательство Ростовский университет 1990 г. – 80 с.
2. Гречин А.Л. Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста. – Минск: Пачатковая школа, 2008. – 56 с.
3. Кулжинский И.П.; Красиповец Э.Н. К 90 Спорт на Дону. Очерки. Ростов. Кн. Издательство 1977 г. – С. 23- 25
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М. Восп. издательство, 1997. – 230 с.
5. Начиналось с легенды. Очерки по истории физической культуры и спорта на Дону с древних времен до наших дней. Ростов–на–Дону. Экспертное бюро, 1999. – 336 с.
6. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник: В 2 кн. Кн. 2.-К.: Олимпийская литература, 1997. – 384с.
7. Rostov – news.net/other/2014/05/14/10279.html

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Горда В.А.

*Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы, г. Ростов-на-Дону*

Существует множество объективных и субъективных факторов, которые отражаются на психофизиологическом состоянии людей. К объективным факторам необходимо отнести пол, возраст студента, состояние здоровья, общую нагрузку во время учёбы и даже отдых. К субъективным факторам относится: мотивация, уровень знаний, работоспособность, устойчивость психики, темп учебной деятельности и личностные качества студента, как темперамент, характер, от которых зависит, насколько быстро человек утомляется.

Молодым людям, только что закончившим школу, трудно адаптироваться под новый темп и стиль обучения. В результате, вся совокупность объективных и субъективных факторов может привести к сердечно-сосудистым, нервным и психическим заболеваниям.

Поэтому многие высшие учебные заведения стараются вводить в свои программы особые виды физической деятельности, которые помогут увеличить работоспособность студентов и стабилизировать эмоционально-физическое состояние, как например, физкультминуты, физкультурные занятия в середине учебного дня, а не в конце, спортивные секции и т.д.

Основная нагрузка во время умственного труда приходится на центральную нервную систему, а именно на головной мозг, который обеспечивает протекание психически-эмоциональных процессов – восприятия, памяти, эмоций, мышления и внимания.

Все эти процессы сказываются на общей работоспособности студента.

Под **работоспособностью** понимается возможность человека выполнять конкретную деятельность в рамках временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, работоспособность показывается возможности человека к труду,

служит показателем его дееспособности, а с другой стороны выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-либо сферы [1, С.7].

В каждый момент работоспособность определяется влиянием трёх факторов: физиологического, психического и физического характеров. Так, к факторам физиологического характера относится нервная система студента, общее состояние здоровья, сердечно-сосудистая система, дыхательная и др. К психическим факторам относится самочувствие, настроение, уровень мотивации, заинтересованность и т.д. К физическим же относится та обстановка, в которой происходит, непосредственно, сама работа или учёба: температура, уровень шума, степень освещённости и другие [2, С. 374].

Потому в процессе длительной и напряженной учебной деятельности наступает состояние утомления. Основным фактором утомления выступает сама учебная деятельность. Но, конечно же, утомление обычно связано с множеством других факторов, снижающих работоспособность, как плохая организация режима жизнедеятельности или хронические заболевания, плохое физическое развитие, неправильное питание и т.д.

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые можно проследить в течение дня, недели, полугодия и учебного года в целом.

Так, динамика учебной деятельности увеличивается с понедельника, вступая в самую активную фазу со вторника до четверга, и падает, начиная с пятницы до субботы. В воскресенье происходит время отдыха и человек избавляется частично или полностью от усталости, накопленной за неделю активного умственного труда и все его психо-физиологические системы приходят в норму.

Если говорить в масштабе года, то процесс вливания в обучение происходит в течение месяца, и вступает в период работоспособности до момента экзаменационной сессии. Во время неё работоспособность падает вследствие множества факторов: увеличивается дневная нагрузка, достигающая 11-13 часов на обучение, увеличивается напряженность. Во время экзаменов работоспособность ещё больше понижается.

Экзамены для студентов – критический момент в учебной деятельности, когда подводятся итоги учебной работы за семестр. Во время сессии решается вопрос, удовлетворяет ли студент условиям обучения в вузе, получении стипендии, самоутверждении и т.д. Экзаменационное время выступает некой неопределённостью, вследствие чего выступает сильным эмоциональным фактором, которые дестабилизирует любого студента, независимо от его личных качеств, от его работоспособности или ритма жизни [4].

Для повышения работоспособности студентов, преодоления и профилактики утомления и перенапряжения, можно выделить следующие мероприятия:

- ритмичную и системную организацию труда;
- постоянное поддержание интереса к обучению;
- улучшение отношений между студентами и преподавателями, повышение интереса к неучебной деятельности института;
- организацию труда, сна, отдыха, питания;
- спортивную активность.

Наша система образования построена таким образом, чтобы вуз предоставлял студентам три вида отдыха, различных по длительности: перерывы между парами, еженедельный отдых и каникулярный отдых после сессий.

Так было сделано для того, чтобы у студентов была возможность активного отдыха между учебными часами. Активный отдых повышает работоспособность многократно, но с определёнными условиями. Так, нагрузки при таком отдыхе должны быть оптимальными, должны быть задействованы мышцы-антагонисты, для более комплексного охвата всего тела и не должны превышать определённый лимит времени [3, С. 16].

Для высших учебных заведений важной целью стало наличие различных спортивных секций, в которые может записаться любой студент. В крупных вузах есть большое множество таких секций, начиная с плавания, заканчивая боксом и пинг-понгом. Такие внеучебные секции позволяют отдыхать от занятий и даже помогают многим начинать заниматься спортом системно.

Таким образом, такие активные занятия должны носить профилактический характер для студентов, а для студентов-спортсменов они помогут сохранить достигнутые результаты и оставаться всегда в форме.

Если говорить о малых формах физической культуры, то нужно выделить гимнастику. Это универсальный комплекс упражнений, который помогает включиться в учебно-трудовой день посредством вегетативных функций организма, повышения работоспособности нервной системы. У студентов, регулярно выполняющих гимнастику, повышалось настроение и самочувствие, из-за чего увеличивалась активность.

Также важной является физкультурная пауза. После 4х часов обучения, студенту необходима лёгкая разминка, поскольку к тому времени умственная работоспособность начинает снижаться и такой перерыв поможет отдалить утомление. С учетом динамики работоспособности, такая пауза рекомендуется после каждых двух часов обучения, с длительностью до 10 минут.

Если говорить о внеучебных способах снятия эмоциональной нагрузки, то помимо официальных секций необходимо сказать об утренней зарядке, закаливании, ежедневных кардио тренировках, которые при комплексном подходе позволяют держать себя в тонусе, всегда быть в приподнятом настроении и повысить общий уровень своего здоровья.

Потому использование таких средств физической культуры, как гимнастика, закаливание, микропаузы, зарядки и спортивные секции, позволяют студентом эффективно преодолевать те процессы, которые у неадаптированного человека вызывают психически-эмоциональное напряжение и умственное утомление, что сильно сказывается на общей работоспособности

Библиографический список:

1. Е.В. Голякова, Н.В. Шамшина, Е.А. Гаврилова. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // учебн. пособие – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. – 7 с.
2. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры// учебник – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 374 с.
3. Т.Г. Савкива Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания // учебное пособие. под редакцией. МГСУ, 1995. – 16 с.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pandia.ru/>

ВОСПИТЫВАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Гумашян С., Пугановой М., Айвазова Е.С.
Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства и
государственной службы при Президенте РФ,
г. Ростов-на-Дону*

Согласно определению, содержащемуся в документах Всемирной организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека – это состояние полного физического, морального и социального благополучия.

Хорошее состояние здоровья повышает успешность любой деятельности человека, особенно – умственной. В результате проведенных исследований, учеными было доказано, что фундаментальной причиной низкой успеваемости у 85% студентов высших учебных заведений России является плохое состояние здоровья, наличие множества заболеваний различных органов. Помимо этого, от общего уровня здоровья и физического развития человека зависит также и внимание, память, логическое мышление и общая эффективность умственной деятельности [3].

Таким образом, двигательная активность человека, физическая деятельность как были, так и по сей день остаются главным условием поддержания организма в тонусе и здоровом состоянии. Необходимо отметить, что о необходимости движения для здоровой жизнедеятельности говорил еще Аристотель. А известные выражения «Движение – залог здоровья», «Движение – жизнь» еще раз доказывают, что двигательная активность оказывает огромное воздействие на здоровье человека, причем в любом возрасте.

С древнейших времен и до наших дней мыслителями и практикующими медиками утверждалось, что «физическая работа строит орган», а также что «постоянная и неуклонная нагрузка на какой-либо орган тела постепенно способствует его укреплению и развитию, наделяет его здоровьем и силой.

Человеческое тело создано вовсе не для того, чтобы вести малоподвижный образ жизни, как поступает большинство современных людей, включая даже детей школьного возраста. Каждому из нас крайне необходимо уделять время физической деятельности для того, чтобы поддерживать здоровье, и делать это не только в молодости, но и всю свою жизнь [6]. Кроме того, благодаря многочисленным исследованиям, медиками было установлено, что людям пожилого возраста следует уделять особое внимание двигательной активности, в той же степени, что и молодежи, если не в большей.

Регулярные физические нагрузки (особенно – гимнастика, плавание и йога) повышают гибкость тела, укрепляют иммунитет, снижают риск развития онкологии, обостряют рефлексы, снижают тревожность, то есть способствуют значительному укреплению здоровья, причем не только физического, но и психического.

Физические занятия, увеличивающие устойчивость, также полезны для укрепления сердца и легких. Упражнения, преследующие такую цель, требуют уже более существенных затрат физических сил, по сравнению с повседневной деятельностью. Однако если человек не тренировался достаточно продолжительное время, необходимо начать с более медленного и щадящего режима тренировок, постепенно увеличивая нагрузку. Со временем мышцы будут более развитыми, и человек будет чувствовать, что он может выполнять данные упражнения легче с каждым разом [6].

Однако необходимо отметить, что занятия физическими упражнениями оказывают не только мощнейшее оздоровительное воздействие на организм, но и имеет огромное воспитывающее значение [5].

Главный воспитывающий эффект физических упражнений проявляется в том, что данные занятия формируют у каждого человека дисциплинированность, волю, чувство ответственности и т. д.

Важно подчеркнуть, что все формы физических упражнений содержат в себе неопределимые возможности для духовного воспитания личности учащихся, причем специфика заключается в том, что воспитательное воздействие оказывается в игровых и соревновательных ситуациях, в процессе обмена положительными эмоциями и общения.

Воспитания культуры проявления этих эмоций и культуры межличностного общения в общем – одна из важнейших целей каждого тренера и преподавателя физической культуры. Так как, воспитывая культуру общения студентов и школьников, мы воспитываем и совершенствуем духовно-нравственную культуру их личности [4].

Именно физическое воспитание таит для преподавателя огромный потенциал для реализации, каждая его форма способна существенно развить и повысить коллективистские качества личности учащихся. Использование игр в процессе обучения, организация спортивных соревнований и олимпиад позволяет каждому тренеру успешно извлекать педагогическую ценность из указанного принципа. Следует только постоянно формировать ситуации взаимной ответственности и взаимозависимости в коллективе студентов или школьников, а это, в свою очередь, достигается различными способами. К примеру:

1) Формирование ответственности спортивного актива перед всем учебным коллективом;

2) Формирование чувства ответственности главных спортивных деятелей коллектива перед остальными учащимися;

3) Формирование чувства ответственности у каждого члена коллектива [5].

При этом в заботы преподавателя либо тренера должно входить не только формирование в коллективе деловых взаимоотношений (достигается посредством установок «ты должен», «вы ответственны за это», «тебе поручено» и т.п.), но и отношений доброжелательности, заботы, взаимопонимания. Только при этом условии появится гармония внутри коллективных и личностных взаимоотношений.

В центре всей системы учебно-воспитательной работы школы, отдельных педагогических акций находится личность воспитанника. Именно по этой причине в педагогике советского периода были четко установлены основополагающие принципы построения воспитательной системы для воздействия на школьников. Непосредственно от педагога данные принципы требовали равного уважения и бережного отношения к личности учащихся, в сочетании с разумной требовательностью. При этом преподавателям необходимо было чутко относиться к духовному миру школьников, учитывать сферу интересов и индивидуальность каждого человека [4].

Следуя этим принципам, учитель должен найти такой стиль и тон отношений, который не угнетает, не тормозит внутренние силы школьника, высвобождает, побуждает их к проявлению. Очень важно при этом беречь, воспитывать чувство собственного достоинства, ответственности за свои поступки [4]. При этом строго запрещено проявлять придирчивость по отношению к учащимся, одергивать их, делать бестактные замечания, которые вызывают чувство неловкости или униже-

ния (к примеру, публичный упрек в трусости – для мальчиков, и насмешка над неряшливостью – для девочек).

Таким образом, можно сделать вывод, что воспитательное значение физической культуры – важный и весьма сложный элемент образовательной деятельности. Она осуществляется и направляется совместными скоординированными усилиями всего педагогического коллектива: руководителей учебных заведений, органов учебного самоуправления при активной поддержке и помощи преподавателей физической культуры и тренеров.

Библиографический список:

1. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К., 1989. – 203 с.
2. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
3. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176 с.
4. Хамраев И.Т. Методика физического воспитания с основами теории. Бухара, 2004. – 100 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва. «Просвещение», 1990, 287 стр.
6. Физическая активность и ее влияние на здоровье человека. Электронный ресурс. [Режим доступа] <http://healthilytolive.ru/zdorove/fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove.html> (дата обращения 18.02.2016)
7. Недостаточная (низкая) физическая активность. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Электронный ресурс. [Режим доступа] <http://pulsplus.ru/medcare/health-az/kardiologija/factory-riska-serdechno-sosudistyh> (дата обращения 18.02.2016)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Дзампаева Д.К., Попова М.В.

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

Все мы знаем, что низкий уровень физической подготовленности, проблемы со здоровьем не способствуют высокой работоспособности. Двигательная активность, организованная с помощью средств физического воспитания, является мощным фактором развития способностей к труду и жизнедеятельности в целом.

Воспитывая физические качества мы постоянно стремимся сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для того, чтобы достичь этого нужно постоянно и регулярно выполнять физические упражнения. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

В минувшие годы значительно увеличился объем, усовершенствовались содержание и свойства академических трудов, приуроченных к изучению эффек-

тивности введения форм, средств и способов физкультурной деятельности студенческой молодежи.

На сегодняшний день, университеты нашей страны улучшают обязательный и факультативный курсы физического воспитания студентов, расширяют способности независимого применения ими средств физиологической культуры и спорта, формируют нужные для этого материально-технические условия [4].

Мы выделили 4 основные задачи физического воспитания:

1. Закрепление и усовершенствование приобретенных ранее жизненно важных двигательных умений и навыков; пополнение их новыми, умениями и навыками (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии).

2. Содействие укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности.

3. Обеспечение в период завершения возрастного формирования организма всестороннее развитие физических качеств, необходимых для полноценной физической подготовки к предстоящей жизненной практике.

4. Расширение и углубления знаний в области физической культуры: научить в нужной мере рационально использовать ее средства в личном быту и в режиме трудовой деятельности; усовершенствовать (или привить) организаторские навыки и умения[2].

Реализация всех данных задач должна проявиться, первоначально, в исполнении общепризнанных норм и условий университета.

Вышеуказанные задачи исполняются в зависимости от степени физической подготовленности, самочувствия, возможностей студентов, и кроме того, от особенностей будущей профессиональной работы.

Например, для студентов, стремящихся глубоко совершенствоваться в выбранном виде спорта, общие задачи по курсу физического воспитания рассматриваются в тематике задач спортивной подготовки.

В Высших учебных заведениях, подготавливающих профессионалов, работа которых призывает к своеобразной физической подготовленности (геологов, специалистов воздушного и водного транспорта, представителей некоторых актерских специальностей, военных профессий и т.д.), курс физического воспитания профилируется в плане профессионально-прикладной подготовки[1].

В спортивное учебное отделение принимаются учащиеся, продемонстрировавшие хорошую спортивную подготовку и обладающие личным стремлением углубленно заниматься и улучшать свои умения в определенном виде спорта.

Специальное учебное отделение формируется из студентов, обладающих некоторыми отклонениями в состоянии здоровья согласно обнаруженным итогам входе медицинского обследования. Основной материал данного отделения создается самими преподавателями с учетом информации и противопоказаний персонально для каждого студента.

Ниже на графике показана динамика роста уровня физической подготовленности среди студентов за 2013–2015 гг. (рис. 1).

Как учебный предмет физическое воспитание отличается от других специфической задачей, средствами формами организации учебных занятий. Студенту в процессе занятий недостаточно услышать, увидеть, понять, запомнить, здесь необходимо активно действовать физически, многократно и настойчиво выполнять специальные двигательные задания. Овладение умениями и двигательными навыками, их совершенствование будут проходить успешнее тогда, когда они будут базироваться на хорошо усвоенных теоретических знаниях. Умение применить на практике

основы техники, познавать новое о физиологических закономерностях развития и деятельности организма, знать содержание и методы обучения, а также правила спортивных соревнований. Поэтому в ВУЗе введен теоретический материал по физическому воспитанию[1].

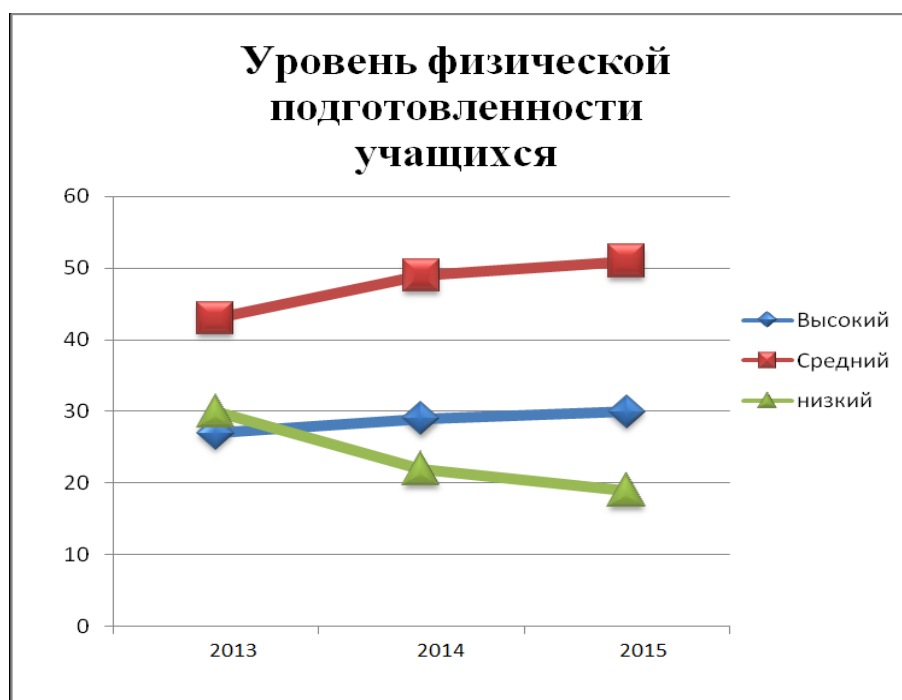


Рисунок 1. Уровень физической подготовленности студентов за 2013–2015 гг.

Необходимо знать, что без активной деятельности самих студентов процесс физического воспитания невозможен. Данный процесс возникает только при обоюдной заинтересованности – преподаватель прилагает усилия, чтобы научить, а студенты стремятся научиться, овладеть и совершенствоваться новыми знаниями, умениями и навыками, новыми физическими упражнениями. Он должен сформировать у студентов осмысленное отношение и стойкий интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Вторым направлением является стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым студентом. Преподаватель также обязан воспитать у занимающихся творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность. Это третий путь, способствующий достижению высоких результатов на каждом занятии, и, главное, – это обязательное условие решения задач внедрения физической культуры в повседневную жизнь[1].

Подводя итоги нужно сказать, что физическое воспитание студенческой молодежи призвано обеспечить высокую потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и здоровом образе жизни, а также развитие и совершенствование основных двигательных качеств, физическое развитие и укрепление здоровья, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. Иванков Ч., Литвинов С.А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – С. 7–15.

2. Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента: учебное пособие. М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – С. 108–142.
3. Электронные ресурсы: <http://cyberleninka.ru>.
4. Яковлева В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи //ScienceTime. – 2014. – № 9. – С. 254-261.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Добровольская Я.Ю., Асташина М.П.
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Сегодня специалисты в области физического воспитания и спорта обращают внимание на тот факт, что задачи по модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры в отношении молодого поколения особо важна. Задачей преподавательской деятельности в вузах должна быть направлена не только на эффективную организацию учебного процесса, но и на создание условий для формирования у неё осознанной потребности в повышении уровня физической подготовленности.

Здоровый образ жизни приобрел актуальность среди молодежи. Одной из приоритетных социальных задач общества является охрана здоровья студента, так как она является залогом успешной подготовки высококвалифицированных кадров [2].

Молодежь является перспективным возрастным сегментом в отношении формирования ответственности за свое здоровье [4]. Но в настоящий момент курс физической культуры в высших учебных заведениях строится по системе, сложившейся годами, которая не дает необходимого результата в формировании культуры здорового образа жизни студентов. Молодежь много времени проводит в лекционных аудиториях, что является следствием малоподвижного образа жизни и приводит к ухудшению здоровья. Поэтому в студенческой среде необходимо поддержание всех органов и систем организма в оптимальном функциональном состоянии.

К числу основных направлений, требующих реализации для решений поставленной задачи, относится разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, чему может способствовать популяризация функционального многоборья (далее – кроссфит). Кроссфит отличается значительным влиянием на функциональное состояние занимающихся, развитием силовой выносливости, использованием разнообразных упражнений гиревого спорта, атлетизма, аэробной нагрузки.

Функциональное многоборье – это тренировочная методика высокоинтенсивного тренинга, отличающегося короткими интенсивными тренировками 15–30 минут, в комплексе с подготовительной частью и заключительной частью 45–60 минут. Основной вид нагрузки – кардио тренировки и кардио с силовой тренировкой. Основа тренировки имеет различные формы проведения. Это выполнение указанного объема работы за наименьший отрезок времени, или выполнение физической нагрузки в течение 30–60 сек (до 2 мин), либо круговая тренировка [1]. Основными преимуществами кроссфита являются его доступность и результат, который без исключения затрагивает все аспекты человеческого организма. Улучшается вы-

носливость, работа сердца, симуляция мышц и пр. Но следует знать, что в отличие от гимнастики или бега этот вид фитнеса более изматывающий и травматический. Люди, которые страдают всевозможными болезнями сердца (серьезные), категорически противопоказаны такие нагрузки. Также не стоит заниматься кроссфитом тем, у кого проблемы с опорно-двигательным аппаратом

Исследования ряда авторов [3] показывают, что функциональное многоборье как вид спорта имеет свои характерные особенности:

1. чередование интенсивных и разносторонних движений которые варьируются по продолжительности оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств;

2. высокая активность выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения;

3. быстрая смена обстановки, постоянно изменяющиеся условия заставляют мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро и инициативно;

4. соревновательный характер, стремление превзойти соперника в скорости и точности действий, в технической и тактической изобретательности, что приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности.

На сегодняшний день в Омске функционируют 4 организации, которые проводят занятия функциональным многоборьем на базе различных фитнес центров (Табл.1).

Таблица 1

Организации функционального многоборья в городе Омске

Название	Адрес	Стоимость	Особенности
VOYKOV TEAM	ул. Масленникова, 144/5 (клуб смешанных единоборств «Александр невинский»)	3 000 руб./мес.	Занятия кроссфитом проводит непосредственный руководитель организации Павел Войков совместно со своими учениками.
Школа единоборств «Шторм»	ул. Вавилова 45/2	3 000 руб./мес.	Авторская школа Александра Шлеменко. Занятия проходят под руководством учеников Александра. Методика проведения носит бойцовский характер. Летом проводят открытые тренировки на набережной Иртыша по предварительной записи (две группы по 10 чел. в 10:00 и 11:00).
Центр функционального многоборья «Сибирский Атлант»	Спортивный клуб «Лори» (ул.Малунцева, 9а);	1 500 руб./мес.	Занятия проводят непосредственные создатели движения «Сибирский Атлант» – Бромонт Артем (спорт. клуб «Лори», «Masterclub» на пр.Мира) и Мусияк Сергей («Masterclub» на ул. Шебалдина). Летом проводят открытые занятия на территории парка 30-летия
	Фитнес центр «Masterclub» (пр. Мира, 20/1);		

Название	Адрес	Стоимость	Особенности
	Фитнес центр «Master club» (ул. Шебалдина, 199/2).		ВЛКСМ для всех желающих. 19.12.2015 г. организовали первенство СибГУФК по функциональному многоборью среди студентов.
Фитнес центр «Grand Fitness Hall»	Ул.Фрунзе, 1/4	3 000 руб./мес.	Занятия по кроссфиту проводит Разгонов Олег. Летом проводят открытые тренировки на Пиратском острове для всех желающих.

Организации по функциональному многоборью были открыты в 2014-15-ых гг., что объясняется растущим интересом людей в развитии кроссфит-движения в Омске. Центр функционального многоборья «Сибирский Атлант» имеет свои филиалы в разных точках города и имеет самую низкую стоимость занятий в сравнении с другими организациями.

Исходя из проведенного анализа можно сделать вывод, что в настоящее время кроссфит-движение в г. Омске находится только в зачаточном состоянии, но это движение активно развивается, а также является эффективным средством для поддержания интереса к здоровому образу жизни у студенческой молодежи и развития функциональных/физических возможностей организма.

Библиографический список.

1. Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России «Инновации и перспективы ФК и С в современном обществе»: Материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. – Иркутск: ФГОУ НИ Ир ГТУ, 2014. – Том 1. – С. 40–45.
2. Ковальчук, Л.Г. Крылова // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: сб. науч. тр. / Омск. Экономич. Инстит. – Омск, 2011. – С. 29-33.
3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 2003.
4. Осыченко, М. В. Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополья. – 2012. – №4(8). – С. 14-16.

ПОСТРОЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

*Ефремов А.Э., Балдашинов И.Т.
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет»
им Б.Б. Городовикова, г. Элиста*

В процессе построения тактических действий в гиревом спорте, определили решения проблемы спортивной подготовки гиревиков, в частности проблемы конкурентного отбора, теоретической, физической, технической, тактической подготовки гиревиков. Ориентация тренеров на выстроенные нами тактические дейст-

вия определяет специфику и качество организацию учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование выносливости и работоспособности спортсменов-гиревиков.

Ключевые слова: гиревой спорт, тактика, тактические действия, выносливость, работоспособность, спортсмены-гиревики.

Гиревой спорт является простым, доступным и в то же время эффективным средством физического воспитания, учит жизненно важным навыкам и умениям для укрепления мышц спины, профилактики сколиоза, поддержания здоровья студентов.

Молодые люди, которые не имеют достаточных теоретических знаний, не предпринимают достаточно усилий для изучения и совершенствования техники движений, стремятся как можно скорее достичь высоких результатов и пренебрегают принципами постепенного повышения нагрузок, оптимизации соотношения объема и интенсивности нагрузки. Даже во многих высококвалифицированных спортсменах случаются ошибки при выполнении классических упражнений, которые могут привести к травмам.

Некоторые молодые спортсмены чрезмерно используют фармакологические средства, как для стимуляции мышечной деятельности, так и для быстрого восстановления организма. Такой путь действительно может за короткое время привести к значительным результатам. Однако опорно-двигательный аппарат не всегда успевает подготовиться к повышенным требованиям для достижения высокой цели за короткий срок.

В наше время гиревой спорт очень популярен в России – проводятся соревнования и чемпионаты гиревиков.

Многие ученые (В.А. Поляков, В.И. Воропаев, Ю.А. Ромашин, Л.С. Дворкин, А.И. Воротынцев) посвящают свои научные работы, статьи и исследования гиревому спорту. Анализ участия спортсменов в соревнованиях, изучение тренировочного процесса гиревиков нашли отражение в работах (К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, В.М. Романчук).

Цель исследования – выявление и научное обоснование построения тактических действий в гиревом спорте, обуславливающих решения проблемы, эффективности формирования спортивного мастерства гиревиков.

Методы и организация исследования. Общенаучные (теоретический анализ методической литературы); социологические; педагогические (наблюдение, тестирование), методы математической статистики.

Изложение основного материала. Для достижения цели работы мы провели анализ показателей общей выносливости гиревиков, скорость на результатах выполнения бега на 3 км и на 5 км, для определения физической трудоспособности была применена функциональная проба за тестом PWC170, а за показателями трудоспособности было определено максимальное поглощение кислорода (МПК) (табл. 1).

Таблица 1. Показатели выносливости и трудоспособности у спортсменов-гиревиков разной квалификации

Показатели выносливости и трудоспособности	III – II разряд	2 разряд – КМС	МС	МСМК – МС
	г=27	г=21	г=12	г=4
Бег на 3 км, с	753	723	706	688
Бег на 5 км, с	1362	1330	1316	1274
PWC170, кгм/мин	1101	1395	1556	1736
PWC170, кгм/мин/кг	15	18	20	24
МПК/кг, мл/мин/кг	50	55	58	69

Были проанализированы показатели гиревиков, установленные во время контрольно-проверочных занятий в подготовительном периоде макроцикла [2].

Исследование результатов из бега на 3 км свидетельствуют о существенном улучшении показателей гиревиков с повышением их квалификации (табл. 1).

Так, если у спортсменов III и II разрядов среднее значение из бега составляет 12 мин 33 с, то у гиревиков I разряда и КМС на 29,7 с лучше – 12 мин 04 с ($p<0,05$), а в МС – 11 мин 47 с ($p<0,001$).

Наилучший показатель общей выносливости в группе МСМК и ЗМС – 11 мин 29 с ($p<0,01$), какой достоверно выше, чем у сдачи исследуемых групп спортсменов-гиревиков ($p<0,05$ - $P<0,001$) (рис. 1).

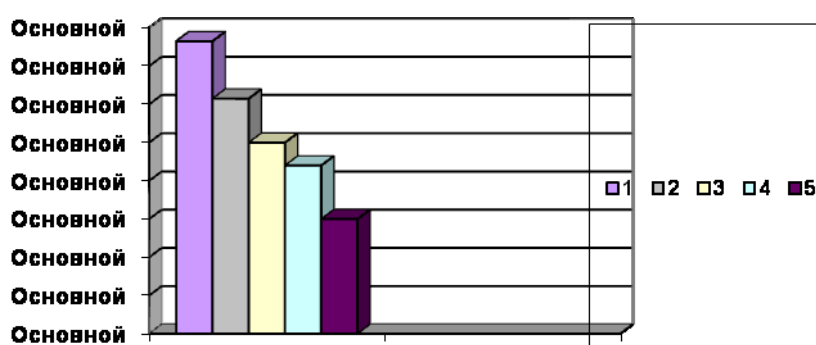


Рисунок 1. Результаты в беге на 3 км гиревиков различной квалификации

Научные исследования показывают, что для достижения высоких результатов в гиревом спорте перспективным направлением является развитие выносливости и работоспособности, а значит, и повышение функциональных возможностей основных систем организма [3].

Основными системами организма спортсменов, обеспечивающих успех в соревновательной деятельности в видах спорта с акцентом на развитие выносливости, сердечнососудистой и системы дыхания [4; 5].

Анализ последних исследований и публикаций позволил установить, что отсутствие единой теории спортивной подготовки и методики тренировок в гиревом спорте обусловила разнообразие в тренировочном процессе.

По данным ученых [5], работа, выполняемая спортсменами в современном гиревом спорте, характеризуется следующими показателями: частота сердечных сокращений (ЧСС) – 160-180 уд./мин, потребление кислорода – 90-95% от максимального, преобладающий характер работы – аэробно-анаэробный, кислородный долг – до 12 л.

В исследованиях [2] установлено, что из-за повышения спортивного мастерства гиревиков, ЧСС в покое достоверно снижается от 73 уд./мин в разрядников до 56 уд./мин у атлетов высокого класса, характерно для спортсменов, специализирующихся в видах спорта, направленных на развитие выносливости.

Исследование уровня и динамики показателей выносливости и работоспособности спортсменов-гиревиков позволит разработать требования к развитию функциональных возможностей гиревой ков различной квалификации, что будет способствовать улучшению физической подготовленности, повышению общих результатов и укреплению здоровья и продления спортивного долголетия.

Во многих видах спорта разработаны достаточно чёткие представления относительно факторов, которые определяют достижение спортивного результата, од-

нако работ, которые касаются факторной структуры спортивных достижений в гиревом спорте высокой квалификации, практически нет [1].

Проведение многомерного статистического анализа и разработка на его основе формирования выносливости и работоспособности спортсменов-гиревиков высокой квалификации, которые определяют достижение спортивного результата, на примере весовой категории до 60 кг.

Для этого были определены показатели, которые разделены на четыре группы таблица 2:

Таблица 2. Значимость показателей для достижения спортивного результата

№	Показатели	%
1	функциональные возможности	41,6%.
2	морфологическую пригодность	21%
3	физические качества спортсменов	14,2%,
4	психофизические особенности	9,6%.

На базе кафедры тяжёлой атлетики и бокса было обследовано 12 гиревиков, спортивная квалификация которых была от 1 разряда до мастеров спорта. Анализ данных обследования, (рис. 2).

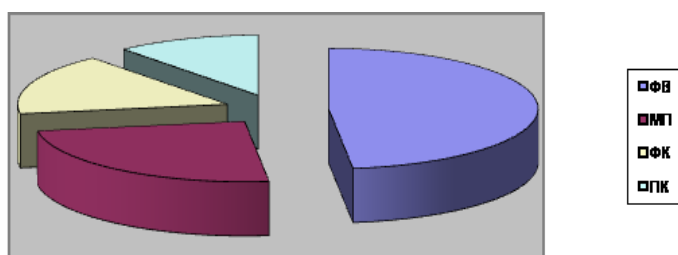


Рис. 2. Круговая диаграмма значимости разных групп показателей для достижения спортивного результата: ФВ – функциональные возможности; МП – морфологическая пригодность; ФК – физические качества; ПК – психофизические качества.

Меньше всего влияют на достижение спортивного результата психофизические качества спортсмена. Чуть больше успеха зависит от факторов, которые нами не учитывались (режим питания, бытовые и климатические условия, материальное обеспечение и др.).

Вывод. Анализ выносливости и работоспособности спортсменов-гиревиков свидетельствует о широкие функциональные возможности вегетативной системы организма и эффективности работы системы кровообращения у высококвалифицированных спортсменов. Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что по показателям физической работоспособности гиревой спорт целесообразно отнести к циклическим видам спорта, а совершенствование методики развития выносливости в гиревиков позволит им достичь высоких спортивных результатов, сохранить здоровье и спортивное долголетие.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается разработать модельные характеристики функциональной подготовленности гиревиков различной квалификации и обосновать программу подготовки, направленную на укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей спортсменов.

Библиографический список:

1. Лопатин Е. В Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте / Лопатин Е.В. Руднев С.Л. // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Материал I Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов: РГСУ, 2003. – С. 58-64.
2. Симень В.П. Квалификационные нормативы гиревиков на ранних этапах многолетней спортивной подготовки // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И.Я. Яковлева. – 2013. – № 4 (80), Ч. 1. – С. 135–138.
3. Симень В.П. Современные тенденции совершенствования техники гиревого спорта / В.П. Симень, Г.Л. Драндров // Теория и практика физической культуры. –2014. – № 4. – С. 36–42.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Озолин Н.Г. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПОСРЕДСТВОМ ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПАЛЬЦЕВЫХ УЗОРОВ

Загорская А.В., Тамбовцева Р.В.

*Российский государственный университет
физической культуры спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК, Москва)*

Аннотация. Данное исследование было проведено с целью совершенствования соревновательных программ спортсменов в художественной гимнастике на основе их генетических задатков, которые выявлялись методом пальцевой дерматоглифики. Исследование проводилось на 11-ти спортсменках высокой квалификации (от кандидатов в мастера спорта до мастеров спорта международного класса).

Ключевые слова: *дерматоглифика, художественная гимнастика, физические качества, гибкость, скоростно-силовые, координационные способности.*

Введение. Художественная гимнастика – ациклический, сложно-координационный вид спорта. Упражнения программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами [2, С.12].

Оценка как индивидуальных, так и групповых упражнений складывается из двух компонентов: трудности(D) и исполнения (Е). В аспекте нашего исследования наибольший интерес представляет трудность тела, то есть определенный набор элементов, который должен исполняться гимнастками в соревновательных упражнениях.

Все элементы в художественной гимнастике делятся на три группы: 1) прыжки; 2) повороты; 3) равновесия. В соответствии с правилами соревнований FIG 2013-2016 в упражнениях гимнасток должны быть представлены Трудности из каждой группы движения тела (мин 2, макс 4 из каждой группы). В соответствии с чем встает вопрос: какую же группу элементов сделать преобладающей? Этот во-

прос должен решаться исходя из двигательных способностей гимнасток, потому как, например, при предрасположенности к скоростно-силовой работе, гимнастки наиболее качественно справятся с прыжками, а при задатках к сохранению устойчивости, наиболее рациональным будет включить в соревновательную программу большее количество равновесий.

Целью нашего исследования служит выявление наиболее предпочтительных групп элементов для гимнасток высокого класса на основе генетической предрасположенности к развитию определенных физических способностей.

Основным методом нашего исследования является метод пальцевой дерматоглифики, с помощью которого мы выявили предрасположенность к проявлению всех основных физических способностей: координационных, силовых, скоростных и выносливости (дерматоглифика – научная дисциплина, изучающая признаки узоров на коже ладонной стороны кистей и стоп человека) [1, С.20]. Так же нами применялись методы статистической обработки данных в пакете Excel.

Результаты исследования и обсуждение. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка индивидуальных характеристик пальцевой дерматоглифики гимнасток высокой квалификации

ФИО	Мороз Анастасия	Прудникова Анна	Сигриянская Дарья	Муравьева Анастасия	Лазарчук Дарья	Соколова Мария
Разряд	КМС	МС	МС	МС	МСМК	МС
Пп1	U-петля	W-завиток	U-петля	W-завиток	U-петля	U-петля
Пп2	A-дуга	W-завиток	U-петля	W-завиток	U-петля	W-завиток
Пп3	A-дуга	W-завиток	U-петля	U-петля	U-петля	W-завиток
Пп4	U-петля	W-завиток	W-завиток	W-завиток	U-петля	U-петля
Пп5	U-петля	U-петля	U-петля	U-петля	U-петля	W-завиток
Лп1	R-петля	W-завиток	R-петля	R-петля	R-петля	R-петля
Лп2	A-дуга	W-завиток	R-петля	R-петля	R-петля	W-завиток
Лп3	A-дуга	W-завиток	R-петля	W-завиток	R-петля	W-завиток
Лп4	R-петля	W-завиток	W-завиток	W-завиток	R-петля	R-петля
Лп5	R-петля	R-петля	W-завиток	R-петля	R-петля	R-петля
Тип	AL	WL	LW	WL	L10	WL
Пп1 (ГС)	6	11	7	13	16	20
Пп2 (ГС)	0	14	10	10	16	15
Пп3 (ГС)	0	14	8	10	14	14
Пп4 (ГС)	6	17	11	15	14	20
Пп5 (ГС)	12	14	8	8	14	16
Лп1 (ГС)	4	21	8	19	18	22
Лп2 (ГС)	0	20	10	12	18	16
Лп3 (ГС)	0	21	4	11,5	18	14
Лп4 (ГС)	14	21	10	18	16	16
Лп5(ГС)	16	14	8	10	14	12
СГС (пр.р.)	24	70	44	56	74	85
СГС (л.р.)	34	97	40	70,5	84	80
СГС	58	167	84	126,5	158	165
D	6	18	13	15	10	15

ФИО	Крашенинникова Елизавета	Палицина Виктория	Хабарова Наталья	Шуголь Екатерина	Захарова Ярослава
Разряд	МС	МС	КМС	МС	МС
Пп1	W-завиток	U-петля	U-петля	U-петля	U-петля
Пп2	W-завиток	U-петля	A-дуга	W-завиток	U-петля
Пп3	U-петля	W-завиток	A-дуга	U-петля	U-петля
Пп4	W-завиток	W-завиток	U-петля	W-завиток	R-петля
Пп5	U-петля	W-завиток	U-петля	U-петля	U-петля
Лп1	W-завиток	R-петля	R-петля	R-петля	R-петля
Лп2	W-завиток	W-завиток	R-петля	W-завиток	R-петля
Лп3	R-петля	R-петля	R-петля	R-петля	R-петля
Лп4	W-завиток	W-завиток	R-петля	R-петля	R-петля
Лп5	W-завиток	W-завиток	R-петля	R-петля	R-петля
Тип	WL	WL	AL	LW	L10
Пп1 (ГС)	20,5	22	16	22	12
Пп2(ГС)	17,5	16	0	15	10
Пп3 (ГС)	16	18	0	14	7
Пп4(ГС)	20	19	7	17	4
Пп5 (ГС)	12	15	5	10	4
Лп1(ГС)	22,5	28	12	7	11
Лп2 (ГС)	19	15	6	16	12
Лп3 (ГС)	19	18	4	10	4
Лп4 (ГС)	21	16	8	14	8
Лп5 (ГС)	17,5	17	6	14	4
СГС (пр.р.)	86	90	28	78	3
СГС (л.р.)	99	94	36	61	39
СГС	185	184	64	139	76
D	17	16	8	13	10

Примечание: Пп – правый палец, Лп – левый палец, ГС – гребневой счет, СГС – суммарный гребневой счет, D – дельтовый индекс

Наиболее часто встречающийся фенотип в выборке – фенотип WL, который соответствует высокому уровню развития координационных способностей. Девушки с фенотипами L10 и LW также могут добиться высоких результатов в данном виде спорта.

Важным моментом является определение преобладания СГС правой или левой руки, что, в первом случае, свидетельствует о приоритете развития скоростно-силовой компоненты и координационных способностей и выносливости – во втором. Так же важно проанализировать ГС на 5-х пальцах обеих рук, что также является информативным показателем предрасположенности к развитию физических способностей в целом и координации в частности.

Девушки с фенотипом AL с определенной долей вероятности, не достигнут высоких результатов в данном виде спорта.

При определении приоритетных групп элементов для каждой гимнастки необходимо учитывать не только типы пальцевых рисунков, но и количественные показатели суммарного гребневого счета и гребневого счета отдельных пальцев кистей рук.

Совместно с методом дерматоглифики рационально использовать антропометрический метод, который наиболее информативен для определения возможно-

сти к максимальному проявлению гибкости, что будет отражено в наших дальнейших исследованиях.

Библиографический список:

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: Автореф. дис. доктора биол. наук. – М., 2003. – 20-22 с.
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: ФиС, 1982 г. – 12 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ. РАЗРАБОТКА ИНТЕРАКТИВНОГО ЭЛЕКТРОННОГО МЕТОДИЧЕСКОГО РУКОВОДСТВА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ

Иванов А.В., Иванова Т.А.

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

В настоящее время продолжает развиваться концепция информационных технологий в физической культуре и спорте. Потребность в создании новых программных решений вызвана необходимостью повышения результативности учебно-тренировочного процесса и создания эффективных вспомогательных средств, направленных на повышение уровня практико-теоретической подготовки, а также массовости среди населения.

В рамках развития направления научно-исследовательской деятельности в физической культуре и спорте активно ведется работа, направленная на совершенствование учебно-тренировочного процесса.

В процессе развития информационных систем и технологий в физической культуре возникла совершенно новая форма взаимодействий с информационным пространством в сфере физической культуры и спорта. Сформированные в данной форме информационные системы и технологии в физической культуре и спорте, кратко получили название «Спорт. Информ. Системы».

Преимущественно, данную форму взаимодействия составляют справочные пособия в электронном виде и web-сервисы, позволяющие в онлайн-режиме осуществлять поиск, обмен и получение информации по интересующим вопросам. Ярким примером такого рода систем являются интернет форумы и web-сайты, на которых размещается тематическая информация по общим или узкоспециализированным направлениям.

Логическим продолжением развития данного типа систем, можно считать создание автоматизированных комплексов, направленных на автоматизацию и индивидуализацию процессов планирования тренировочной программы с учетом специфики и целенаправленности занятий, а также индивидуальных особенностей каждого человека.

К сожалению, применение данного рода решений для поддержки учебно-тренировочного процесса высших образовательных учреждений по соответствующим дисциплинам, невозможно. По причине того, что поиск и доступ к необходимой информации является крайне затруднительным и требует большого количества времени, а также преимущественно представлен в текстовой форме.

Необходимо учитывать, что невозможно достичь понимания того, как правильно выполнять упражнения без точного знания техники. Отсутствие правильной техники ведет не только к безрезультативности, но и может повлечь возникновение травм и нанесения вреда организму. Следовательно, при обучении в процессе учебно-тренировочных занятий в учебных группах, необходимо обеспечить наличие точных знаний о правильности выполнения предусмотренного комплекса упражнений. Это делает задачу поиска новых решений актуальной. В отличие от альтернативных источников хранения знаний, к примеру бумажных носителей, программные средства предоставляют возможность более эффективно использовать информационные технологии. Имеющиеся методы работы с информацией позволяют человеку воспринимать ее в более наглядной и доступной для восприятия форме, тем самым сокращая время на ее усвоение. В настоящее время, наличие высокого уровня информатизации в области профессионального образования рассматривается как обязательное требование, с целью повышения конкурентоспособности специалистов в сфере физической культуры и спорта. Только обладая достаточным уровнем технологической подготовленности и «информационной культуры», специалист может эффективно работать с современной информацией и поддерживать актуальность профессиональных знаний. Деятельность педагога или тренера обязательно включает в себя элемент получения и обработки информации, и процесс принятия решения для дальнейших действий, на основе имеющихся данных. Для принятия правильного решения необходимо обладать большим объемом информации о рассматриваемом объекте. К примеру, тренер в процессе организации тренировки должен учитывать функциональное состояние, уровень физической подготовленности, особенности психики спортсмена, параметры соревновательной деятельности и т.п.

С целью решения данной проблемы была выполнена разработка программного средства, позволяющего обеспечить возможность студентам получить необходимые знания для правильного понимания техники выполнения каждого упражнения, входящего в изучаемый комплекс. Данное программное средство является интерактивным электронным методическим руководством (ИЭМР).

Суть ИЭМР заключается в обеспечении эффективного доступа к хранящейся в базе данных информации, направленной на изучение целевой тренировочной программы и каждого упражнения в частности.

Работа с ИЭМР направлена на быстрое наделение спортсмена или студента необходимым минимумом информации и знаний о целевой программе, что позволит сформировать твердый базис для эффективного и безопасного проведения занятий.

При проведении занятий в различных группах, в частности по программе общей физической подготовки (ОФП), ключевым фактором оздоровления и укрепления организма является соблюдение правильности выполнения физических упражнений. Применение разработанного руководства призвано предостеречь студентов от ошибочного выполнения упражнений и риска возникновения травм и нанесения вреда организму.

Библиографический список:

1. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебное пособие / И.А. Воронов; – СПб: изд-во СПбНГУФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 140с., ил
2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров – М.: Академия 2008. – 288 с. ISBN 978-5-7695-3870-4

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ

Карташова А.А., Карташов А.Н.

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

Физическая культура – это следствие потребностей зрелого человеческого общества. Она состоит в том, что старшее поколение людей готовит к жизни младшее, то есть занимается его воспитанием [1, С. 44].

По мере того, как усложнялись в обществе социальные отношения, видоизменялась и функция физического воспитания. Было замечено постепенное развитие процесса его внедрения в сферу материального производства и духовной жизни людей.

На сегодняшний день уже можно с уверенностью говорить о формировании нового типа человека, который способен на протяжении своей жизни активно использовать собственные физические качества. Известный ученый – Н.Н. Визитей – выделил наиболее важные, по его мнению, качества современного человека: первое качество – это всестороннее развитие его индивидуальных задатков, склонностей и дарований для воплощения в творческие способности ко всем видам деятельности, которые необходимы в обществе. Вторым качеством Н.Н. Визитей выделил освоение каждым человеком достижений науки и культуры, формирование научного мировоззрения и в результате перемещения жизненного интереса из сферы материального потребления в сферу удовлетворения духовных запросов самого человека и общества в целом. И третье качество современного человека – гармония в развитии духовных и физических характеристик и качеств человека, то есть, его духовной и физической красоты [2, С. 17].

На современном уровне развития нашего общества, физическое воспитание, так или иначе, должно отражать новую ступень в формировании личности индивида. Именно поэтому отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития людей приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям [4, С. 21].

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью людей [3, С. 20]. На практике это выражается в использовании физической культуры и спорта при научной организации труда (НОТ) в формах так называемой профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и военно-прикладной физической подготовки (ВПФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать такие задачи:

1. Вооружить учащихся прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда.

2. Сформировать у учащихся двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов.

3. Воспитать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности.

4. Способствовать лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии.

5. Научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил.

6. Предупредить и снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

Программой физического воспитания для высших учебных заведений предусмотрено ознакомление учащихся с теоретическими основами ППФП, обучение их некоторым профессионально-прикладным физическим упражнениям, способам воспитания и самовоспитания основных физических качеств, необходимых специалисту того или иного профиля, подготовка их к участию в простейших соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта.

Для понимания задач ППФП, для овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками, эффективного применения их на практике важно научиться вдумчиво анализировать условия труда специалистов, требования к их физической подготовленности. По аналогии с ними можно проанализировать деятельность специалиста любого другого профиля.

Для характеристики различных видов труда чаще всего используются понятия его физической тяжести и нервно-психической напряженности [7, С. 11]. При этом под физической тяжестью труда понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Нервно-психической напряженностью труда называют степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы. В зависимости от тяжести труда и его нервно-психической напряженности труд подразделяют на физический и умственный, а различные сочетания этих двух основных видов труда позволяют выделить третий вид – смешанный труд.

Примерами преимущественно физического труда являются профессии горняков, сталеваров и других, трудовые действия которых сопряжены со значительными мышечными усилиями. К преимущественно физическому труду относится также и спортивная деятельность в подавляющем числе видов спорта, особенно в легкой атлетике, велогонках, тяжелой атлетике, лыжном спорте и др.

Примерами преимущественно умственного труда являются профессии счетных работников, операторов ЭВМ и программистов, ученых, творческих работников и других, производственная деятельность которых позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда.

С развитием техники непосредственно на различные механизмы все более перекладываются тяжелые производственные операции, на долю же человека все чаще остаются функции управления и контроля [5, С. 51]. С развитием автоматизированного производства физические нагрузки на человека в процессе труда постоянно уменьшаются. Однако доля физического труда вспомогательных рабочих, техников по наладке, регулировке, монтажу, ремонту оборудования еще достаточно велика. Кроме этого, развитие автоматики, комплексной механизации, электроники, робототехники требует устойчивости к психическим напряжениям, быстрого восприятия, осмысливание большого потока информации о ходе производства [6, С. 32].

Начиная с 90-х годов, в России развивается спорт и появляются новые нормативные программы развития молодежного спорта на годы вперед. Таким образом, мы можем заметить устойчивое развитие фундаментально-прикладного подхода к преподаванию физической культуры среди студентов высших учебных заведений на протяжении последних двух десятилетий, и эта тенденция сохраняется в настоящее время.

Библиографический список:

1. Агаджанн Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208с.
2. Визитей Н.Н. Образ жизни. Спорт. Личность. – Кишинев, 1980.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – Москва, 1996.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Москва, 1990.
5. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. – Москва, 1987.
6. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи: методическое пособие. – Челябинск: ДЦНТИ, 1994. – 40 с.
7. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 5-10.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Коваленко А.В.

*ГБПОУ РО «Донской педагогический колледж»,
г. Ростов-на-Дону*

Здоровье студенческой молодежи – ценность, являющаяся национальным богатством страны. По данным Минздрава РФ абсолютно здоровыми являются только 15-20% молодых людей, а распространение хронических болезней среди молодых людей юношеского возраста увеличилась за последние 20 лет более чем на 50% [3,4]. Низкая двигательная активность, высокое психоэмоциональное напряжение, стрессы, рост наркомании и токсикомании, увеличение количества ранних беременностей и аборт – результат сложившегося образа жизни, следствие низкой культуры здоровья [4].

Важнейшую роль в обеспечении физического, интеллектуального и нравственного благополучия подрастающего поколения наряду с медицинскими, профилактическими, социально-экономическими, бытовыми и иными факторами, играют образование и воспитание. Образование выступает тем социальным пространством, которое формирует, воспитывает и развивает личность. Известно, что воспитать здорового ученика может только здоровый учитель. Если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы получим здоровую нацию в будущем. В современных условиях формирование здоровья и воспитание здорового образа жизни обучающихся стало необходимой объективной потребностью, требованием ФГОС. В связи с этим одной из приоритетных задач современной системы образования стала задача по сохранению и укреплению здоровья студентов – будущих учителей, формирование у них культуры здоровья.

Здоровый образ жизни студентов способствует их физическому, духовно-нравственному, социальному и эмоциональному оздоровлению. Здоровый, не имеющий вредных привычек, молодой человек может успешно реализовать себя в обществе, в семье, профессии.

Установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогиче-

ского компонента как раз и состоит в том, чтобы обучать здоровью с самого раннего возраста, формировать индивидуальный стиль ЗОЖ путем целенаправленного оздоровления, формировать культуру здоровья.

Ценностное отношение к здоровому образу жизни – это длительный, последовательный процесс, включающий в себя систему общешкольных, внеклассных мероприятий. Система образования испытывает следующие трудности в организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в образовательных организациях:

- низкий уровень профессиональной компетентности педагогических работников, научно-методической, материально-технической, информационной обеспеченности деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- неудовлетворительное использование здоровьесберегающего потенциала содержания ряда образовательных программ (биология, химия, физика, русский язык и литература, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, музыка и др.);
- отсутствие механизма ведомственного и межведомственного сотрудничества в сохранении и укреплении здоровья обучающихся; недостаточное включение в систему образовательных организаций организационно-управленческих структур и механизмов, обеспечивающих результативность деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- несовершенство нормативно-правовой базы, регулирующей осуществление здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях [5].

Неслучайно анализ состояния здоровья обучающихся в условиях различных образовательных организаций свидетельствует о тенденции снижения уровня здоровья детей и подростков.

Образ жизни современных россиян вызывает у ученых обоснованную тревогу. Каждый третий студент является носителем хронического заболевания, позволяющего ему посещать только группу ЛФК. Опрос, проведенный среди студентов ГБПОУ РО «Донской педагогический колледж» подтвердил, что причиной плохого самочувствия являются стрессы, перегруженность учебных программ, неустроенность быта и досуга молодых людей, отсутствие нормальных механизмов релаксации. Активные формы отдыха – занятия спортом, работа в саду, работа на приусадебном участке – привлекают в совокупности только 5,3% студентов.

Сегодня педагогическое образование претерпевает новый виток реформ, обусловленный инновациями в системе профессиональной подготовки, требующими формирования здоровьесберегающих компетенций у обучающихся. В новых ФГОС СПО по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1353) и по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» особое место отводится осуществлению профилактики травматизма, обеспечению охраны жизни и здоровья детей, направленным не только на формирование ценностного отношения к здоровью у воспитанников, но и охранного отношения будущих педагогов к своему здоровью в процессе профессиональной подготовки.

Политикой государства в области образования избрана такая модель учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает повышение качества обучения и воспитания на всех уровнях непрерывного образования за счет формирования навыков здорового образа жизни, создания благоприятных условий и реализации образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоро-

вья детей и молодежи. Эти установки имеют прямое отношение к системе среднего профессионального образования, субъектами образовательного процесса которой являются молодые люди подросткового и юношеского возрастных периодов.

Анализ исследований в области модернизации современной системы высшего и среднего профессионального педагогического образования показал, что профессиональное развитие личности представляет собой целостный процесс общекультурного и профессионального становления специалиста, где особое место занимает сохранение здоровья студентов – будущих педагогов.

Поэтому Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (ФГОС СПО) третьего поколения [1] и ФГОС ВПО [2] ориентируют будущих педагогов на становление и развитие профессиональных компетенций и личностных установок, которые направлены на освоение и приобщение культуры здорового образа жизни, формирование и развитие культуры здоровья у себя и воспитанников.

Анализ исследований в области модернизации современной системы высшего и среднего профессионального педагогического образования показал, что профессиональное развитие личности представляет собой целостный процесс общекультурного и профессионального становления специалиста, где особое место занимает сохранение здоровья студентов – будущих педагогов.

Подготовка в педагогическом колледже будущих педагогов должна быть ориентирована на формирование потребности студентов осваивать средства сохранения здоровья и укрепления его в ежедневной деятельности, так как учитель является носителем культуры здоровья.

Библиографический список:

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования третьего поколения для специальности 050146 – «Преподавание в начальных классах», (утвержденный от 5 ноября 2009, приказ №535) [Электронный ресурс: URL: <http://fgos.isiorao.ru/fgos/raz>] (дата обращения 18.04. 2012).
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования для специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1353 (ред. от 25.03.2015) и для специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1351 (ред. от 25.03.2015) [Электронный ресурс: URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW] (дата обращения 8.04. 2015).
3. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровья детей / М.М.Безруких. // Магистр. 2009. № 3. С. 30 – 39.
4. Зарубина Р.В. Здоровье молодежи как фактор национальной безопасности / 12-ая Международная научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». Под ред. Ю.И. Евсеева, С.В. Горбунова, А.А. Князева, С.Н. Пожидаева, п. Новомихайловский, Краснодарского края. 2009. Т. 2. С.25-27.
5. Коваленко А.В. Мониторинг состояния здоровья студентов в системе управления качеством образования//Новые педагогические исследования. Профессиональное образование. М. 2007. № 5. С.74 – 77.

ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ РОУОР

Колпакчи Е.О., Титаренко Р.В.

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

Проблема спортивного отбора и ориентации является одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта [1,2,3]. В связи с этим, будущим педагогам по физической культуре и спорту необходимы глубокие знания в области спортивного отбора и ориентации. С целью выявления информированности и уровня знаний по проблеме спортивного отбора и ориентации, был проведен опрос в форме анкетирования среди студентов ГБПОУ РО «Ростовского областного училища (колледжа) олимпийского резерва» (РОУОР).

Исследование проводилось студентами 2 курса РОУОР. Респондентами являлись студенты 1,2,3-х курсов РО УОР в количестве 15 человек, из них 8 девушек и 7 юношей. Возраст спортсменов от 17 до 21 лет, спортивный стаж – от 3 до 12 лет. В исследовании приняли участие спортсмены различных спортивных специализаций (таб. 1).

Таблица 1

Участники опроса

Вид спорта	Количество спортсменов	Процентное соотношение
Гандбол	3	20%
Велоспорт	4	26,6%
Гребля б/к	2	13,3%
Гребля академическая	1	6,6%
Легкая атлетика	2	13,3%
Спортивная гимнастика	2	13,3%
Плавание	1	6,6%

Сбор информации осуществлялся анонимно путем распространения среди респондентов анкеты, разработанной нами самостоятельно и включающей 12 вопросов по проблеме «Спортивный отбор и ориентация». Вопросы анкетирования были направлены на выявление уровня знаний о спортивном отборе и ориентации спортсменов, а также на установление спортивной специализации, квалификации и спортивного стажа.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

Средний стаж спортсменов составил – 7,8 лет. Средний возраст участников – 19,4 года. Спортивные звания участников: КМС – 9 человек (60%), МС – 5 человек (33,3%), МСМК – 1 человек (6,6%). Общее время тренировок за неделю составило 21,4 часа.

В ходе анкетирования спортсменам было предложено дать определение спортивному отбору. Затруднились ответить на поставленный вопрос 33,3% респондентов, были получены неправильные ответы от 26,6% участников опроса, и только правильно дали определение спортивного отбора 40% студентов.

При ответе на вопрос: «Что такое спортивная ориентация?», – 66,6% респондентов дали правильный ответ, неправильно ответили 20% спортсменов, совсем не знают, что такое спортивная ориентация 13,3% студентов.

В ходе исследования на вопрос: «Какие виды спортивного отбора и ориентации Вы знаете?», – значительный процент студентов дали правильный ответ (93,3%), и совсем не знают ответа на данный вопрос 6,6% респондентов. Также мы попросили студентов дать развернутый ответ на вопрос о методах спортивного отбора и ориентации: большинство респондентов 73,3% перечислили такие методы, как антропометрические исследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические исследования; 20% спортсменов не дали развернутого ответа, 6,6% опрашиваемых затруднились ответить на поставленный вопрос.

На следующий вопрос: «Какие современные методы отбора и ориентации Вы знаете?», – 40% опрашиваемых совсем не дали ответа, перечислили основные современные методы отбора и ориентации 33,3% респондентов, не правильно ответили 26,6% спортсменов. Также мы включили в исследование вопрос: «Что такое генетический паспорт?». Правильно ответили на поставленный вопрос 66,6% респондентов, не правильно 26,6% спортсменов, затруднились ответить 6,6% студентов.

Проанализировав ответы студентов, мы пришли к выводу, что большой процент респондентов не знает, что такое спортивный отбор и ориентация, спортсмены затрудняются перечислить современные методы и критерии спортивного отбора и ориентации. В связи с тем, что это довольно важная тема для спортсменов, будущих педагогов, мы предлагаем уделить пристальное внимание теоретической подготовке специалистов среднего звена, а именно следующим вопросам:

1. Цели, задачи и функции отбора. Задачи этапов отбора;
2. Критерии и методы отбора;
3. Спортивные способности и задатки;
4. Основы генетического отбора. Показатели влияния наследственности;
5. Состав мышечных волокон как генетический контроль;
6. Тренируемость как природное свойство.

Предлагаем ввести курс «Спортивный отбор и ориентация», который может быть особенно актуальным и перспективным в сложившихся современных условиях для повышения теоретической подготовки и результативности спортсменов, обучающихся в РОУОР[4].

На основе данных, полученных в ходе исследования, были разработаны следующие практические рекомендации: тренерскому составу учесть недостатки, которые были выявлены в ходе проведенного исследования студентами РОУОР, в построении отбора и ориентации спортсменов; необходимо повысить теоретическую подготовку студентов на учебных занятиях и уделить внимание вопросам спортивного отбора и ориентации в ходе учебно-тренировочных мероприятий; включить рассмотрение вопросов, касающихся проблем спортивного отбора и ориентации, в теоретическую подготовку спортсменов путем углубленного изучения данных вопросов в рамках предметов «Анатомия», «Физиология с основами биохимии» и «Основы врачебного контроля», а также «Теория и история ФК и С», «Избранный вид спорта»; осуществление индивидуального подхода при спортивном отборе и ориентации позволит повысить спортивный результат, а также избежать возможности получения травм и переутомления в периоды физиологического напряжения организма спортсменов.

Библиографический список:

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Использование пальцевой дерматоглифики для прогностической оценки физических способностей в

- практике отбора и подготовки спортсменов. Методические рекомендации. – М.: ООО «Скайпринт», 2013
2. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Флинта: наука, 2004.
 3. Набатникова М.Я. Характеристика методик определения спортивной пригодности в различных видах спорта – М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.
 4. Кончиц Н.С. Программа «Спортивная ориентация и отбор», Новосибирск, 2012 г.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

*Комкова И.А., Смирнова Л.В., Целищева Е.И.
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск*

Необходимость поиска новых, более эффективных средств и методов физического воспитания студентов ставит перед собой подготовка к выполнению нормативных требований программы по физической культуре высших учебных заведений. Анализ комплекса тестирующих упражнений показывает, что он состоит по преимуществу из упражнений скоростно-силовой направленности (бег на 100м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине). Заметим, что результаты в беге на 1000 м едва ли можно назвать бегом на выносливость, т.к. 3–4 минутная физическая работа с высокой интенсивностью является упражнением зоны субмаксимальной мощности. Такая работа характерна предельно высоким пульсом и близким к пределу кислородным долгом. Нагрузки здесь не слишком интенсивные, не скачкообразные, потребление кислорода повышается в несколько раз по сравнению с состоянием покоя, однако кислородная задолженность здесь минимальная. Тренированная сердечно-сосудистая система у бегунов успевает снабжать организм необходимым количеством кислорода и бег может продолжаться долго [1].

Мы предполагаем, что достаточно большой объем скоростно-силовых упражнений обладает значительным эффектом переноса физических качеств, положительно влияющих на результаты в беге на 100 м.

Специфика занятий в условиях открытого воздуха требует тщательного планирования как месячного и недельных циклов, так и отдельного урока. Это обусловлено тем, что дискомфортные условия приводят к значительной мобилизации адаптационных процессов и не всегда благоприятно сказываются на состоянии организма студентов. При отрицательных температурах подготовку – разминку к выполнению скоростно-силовых упражнений следует проводить достаточно интенсивно, как и моторную плотность урока выдерживать оптимально высокой [2]. Учитывая все эти факторы, нами разработаны типовые формы уроков физвоспитания, связанные с решением этих задач. Типовые уроки предлагались студентам в двух вариантах, отличающихся заключительной частью:

- с использованием легкоатлетического (кроссового) бега, чередуемого с ходьбой;
- с использованием подвижных и спортивных игр.

В эксперименте участвовали студенты первых курсов Автотракторного факультета и факультета Экономики и управления ЮУрГУ. После прохождения стандартного тестирования в начале сентября (бег на 100 м и 1000 м, прыжков в

длину с места и выполнения «подтягивания»), были образованы две группы по 16 человек в каждой, имеющих результаты тестирования приблизительно равными (бег на 100 м – $14,8 \pm 1,1$ с; бег на 1000 м – $3,47 \pm 16$ с; прыжок в длину места – 215 ± 11 см; подтягивание – $13 \pm 1,1$ раза).

В течение 14 недель обе группы занимались по общей программе, отличающейся заключительной частью урока, как было указано выше. Стандартная часть урока состояла из 15–20 мин разминки (бег, общеразвивающие гимнастические упражнения) и серий беговых и прыжковых упражнений, выполняемых с передвижением на участке 25–30 м. Каждая серия состояла из 10 упражнений с перерывами для отдыха 3–4 минуты. Всего выполнялось 8–12 серий в зависимости от погодных условий. После этого студенты выходили в спортивно-массовый комплекс и выполняли силовые упражнения на перекладине, брусьях, а также силовые упражнения. Затем группа «А» продолжала занятия по беговой программе, группа «Б» – играла в футбол в течение 20–25 мин.

Типовая серия беговых и прыжковых упражнений состояла из 10 упражнений, выполняемых в два передвижения на расстоянии в 25–30 см (на исходную позицию студенты возвращались шагом):

1. Бег «семенящий» (частый укороченный шаг с максимальным расслаблением мышц рук, туловища и др.
2. Бег с высоким подниманием коленей.
3. Бег с забрасыванием голени назад (с касанием пятками ягодиц).
4. Бег с выносом прямых ног через сторону.
5. Бег прыжками в шаг.
6. Бег – передвижение галопом левым боком.
7. То же упражнение, выполняемое правым боком.
8. Передвижение прыжками на двух ногах.
9. Бег спиной вперед.
10. Бег с ускорением.

После каждой серии следовал отдых – 2–3 мин. Поскольку аналогичных упражнений достаточно много, преподаватель имел возможность применять разные варианты, в том числе упражнения в парах (перенос партнера, с оказанием сопротивления и др.). Необходимо только соблюдать некоторые принципы:

1. Сложность упражнений внутри серий должна возрастать от первого упражнения до последнего.
2. Каждая последующая серия также должна несколько усложняться.
3. Необходима индивидуальная дозировка упражнений в зависимости от подготовленности и самочувствия студентов.

После окончания скоростно-силовой программы и силовых упражнений в спортгородке группа «А» кроссовую программу (бег, чередующийся с ходьбой), группа «Б» заканчивала занятия игрой в футбол.

Всего за 14 учебных недель было проведено 26 уроков в каждой группе. Заключительная часть программы состояла из повторного тестирования, только бег на 100 м был заменен на бег на 60 м, поскольку контрольные упражнения выполнялась в легкоатлетическом манеже.

Результаты тестирования показали, что улучшение результатов произошло во всех видах упражнений в обеих группах (статистически значимо при $p < 0,05$). Так, в беге на 60 м средний результат был $8,4 \pm 0,7$ с (средняя скорость бега возросла с 6,75 до 7,14 с); в беге на 1000 м – $3,28 \pm 11$ с, в прыжках в длину с места 228 ± 9 см, результаты в подтягивании – $14,8 \pm 1,2$ раз. В тоже время сравнительный ана-

лиз результатов в группах «А» и «Б» не выявил достоверных различий. Это свидетельствует о том, что предлагаемые программы достаточно эффективны и могут быть рекомендованы для всех студентов основного отделения.

Полученные фактические данные функционального состояния свидетельствуют о доминирующей роли упражнений скоростно-силовой направленности в общем механизме адаптации организма. Выраженность изменений зависит от характера и направленности физической нагрузки, состояния организма человека, соответствующего этапа подготовки и ряду других факторов. При воздействии нагрузок различной направленности происходят конкретные специфические функциональные, а затем и морфологические изменения в сердце. Занятия с преимущественной скоростно-силовой направленностью и нагрузки на выносливость вызывают гиперфункцию сердца, что приводит к снижению ЧСС: чем сильнее и интенсивнее работало сердце во время тренировок, тем реже оно будет сокращаться во время отдыха. Такой режим наиболее благоприятен для восстановления сердечной деятельности.

Библиографический список:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М: Физкультура и спорт, 1987.
2. Исаев, А.П. Информационные технологии в здравостроении, образовании и формировании современного человека / Проблемы и перспективы здравостроения: сборник научных работ / Под ред. А.П. Исаева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. – Вып. II. – С. 84-85.

О РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

***Коробков Д.А., Гилев Г.А.**
Московский педагогический
государственный университет, г. Москва*

В последние годы специалисты физической культуры и спорта обращают внимание общественности на физическую деградацию подрастающего поколения. Современные юноши и девушки по развитию силовых качеств, выносливости и другим физическим кондициям значительно уступают своим сверстникам 60-80-х годов XX века. Это непосредственно отражается на их низком уровне здоровья, отставании психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность возрастает во всех возрастных группах, начиная с ясельного периода. В результате в высшие учебные заведения поступает молодежь, из числа которой только 20-25% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы. Остальная подавляющая часть выпускников средней школы имеет отклонения в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность.

К большому сожалению, констатация состояния физического воспитания молодежи в условиях вуза так же не вызывает положительных эмоций. Как показала практика проведения смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы, в среднем уровень физической подготовленности за время обучения в вузе повышают

около 20% студентов. Основной же контингент студентов, примерно, 80% снижают уровень физической подготовленности, а, следовательно, утрачивают резервные функциональные возможности, а с ними ухудшают и состояние здоровья [1].

Эти, на наш взгляд, вопиющие обстоятельства, возникшие в относительно хорошо экономически и политически развитом государстве, следует отнести, мягко говоря, к недостаточному вниманию к физическому воспитанию молодого поколения со стороны государства, а непосредственно к Министерству спорта РФ, Минобрнауки РФ и Министерству здравоохранения РФ.

Существующие приказы и постановления Минобрнауки РФ, направленные на реализацию положений Закона о физической культуре РФ, касающихся студенчества, в большинстве случаев не реализуются на местах, в частности почти повсеместно отсутствует мониторинг физической подготовленности студентов. Почти полное отсутствие контроля со стороны Минобрнауки РФ за процессом физического воспитания студентов является одной из причин имеющего место на сегодняшний день низкого уровня здоровья россиян. Косвенным доказательством неблагоприятного состояния со здоровьем россиян является использование ими многочисленных лекарственных препаратов. Аптеки в нашей стране стали одними из самых востребованных торговых учреждений, динамика роста которых зашкаливает за разумные пределы.

Отсутствие должного физического воспитания подрастающего поколения неизбежно приводит к высокой заболеваемости, низкому уровню рождаемости и преждевременной смерти. Это печальная действительность сегодняшнего дня. Масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя.

Если исходить из понятия, что без государственной системы тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания, как на региональном, так и государственном уровне [2], то возрождение системы оценки физического состояния населения в виде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных объективных реалиях, следует признать положительным явлением. Вместе с тем, физкультурно-спортивный комплекс (ФСК) должен выполнять не только функции контроля за уровнем физического состояния населения, но и ориентировать на разносторонний рост физической подготовленности молодого поколения и сохранение физических кондиций в зрелом и пожилом возрасте. В этом плане наиболее актуальной для учащейся молодежи является задача невыполнение того или иного норматива, а рост результативности в каждом упражнении ФСК, т.е. положительный мониторинг физической подготовленности. В этом случае у обучающихся, в том числе студентов вузов и среднетехнических учебных заведений возникает мотивация для дальнейшего физического совершенствования. Тогда как при успешном выполнении какого-либо норматива ФСК такой мотивации может и не возникнуть.

Другим, на наш взгляд, упущением в реализации внедрения ФСК ГТО является организация специализированных мест для приемов нормативов ГТО. Создание по всей стране оборудованных мест для приемов нормативов потребует кадрового и материального обеспечения, тогда как высшие учебные заведения, как правило, имеют необходимые собственные спортивные сооружения и высококвалифицированные педагогические кадры по физической культуре и спорту. Поэтому целесообразно в вузах не только проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, но и осуществлять прием этих нормативов.

Библиографический список:

1. Гилев Г.А. О стратегическом развитии физического воспитания студентов / Г.А. Гилев // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – 592 с.
2. Уваров В.А. Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе / В.А. Уваров // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014 г.) / Под редакцией В.А. Уварова. – Череповец: ЧГУ, 2014. – 179 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Куприянова Е.А.

МБУДО ДЮСШ №10, г. Ростов-на-Дону

Особая категория психологии спорта – психические состояния спортсмена. Длительно сохраняющиеся психические состояния оказывают влияние на формирование характера личности. Хотя эти состояния нельзя полностью сводить к переживаниям – они занимают значительное место. Рассеянное внимание и изменчивость настроения может быть выражением неустойчивости интересов и потребностей, несерьезного отношения к тренировкам. Тогда как, устойчивая познавательная активность личности может свидетельствовать о целенаправленности и цельности характера. В этой статье мы рассмотрим такие психические состояния как психическое напряжение, предстартовое волнение, стресс, эмоциональное возбуждение, предстартовая лихорадка, боевая готовность, предстартовая апатия. Эти состояния имеют значительное влияние на прохождение соревновательной дистанции, а также на результат соревновательной деятельности в целом.

Психологическое напряжение – в основе этого психического состояния лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональной и волевой. Первый вид регуляции порождает переживания, второй волевое усилие.

Физическое напряжение спортсмена, возникающее перед соревнованием, чаще всего хорошо стимулирует его, сводя к минимуму волевые усилия. В тоже время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Известно, что эти понятия глубоко взаимосвязаны [1, С.56].

А вот эмоциональное напряжение перед соревнованиями регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоциональное напряжение вызывает энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. В истории спортивной деятельности есть много примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций управляемых волей.

Предстартовые состояния спортсменов. Существует три формы предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия [4, С.17].

Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой, моральную и функциональную подготовку спортсменов к работе в стрессовой ситуа-

ции. В состоянии боевой готовности мы можем наблюдать оптимальный уровень физиологических сдвигов – повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, адекватная величина поступления глюкозы в кровь, благоприятное превышение концентрации норадреналина над адреналином, оптимальный усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений, укорочение времени двигательных реакций.

Предстартовая лихорадка характеризуется повышением возбудимости мозга, что вызывает нарушение тонких механизмов мышечной координации, излишние энергозатраты и преждевременный расход углеводов, избыточные кардиореспираторные реакции [5, С.128]. Чаще всего в состоянии предстартовой лихорадки у спортсменов наблюдается повышенная нервозность, возникают фальстарты, а начало соревновательной деятельности проходит в неоправданно быстром темпе и вскоре приводят к истощению ресурсов организма.

В случае возникновения предстартовой апатии увеличивается время двигательной реакции, что обусловлено недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы. При этом наблюдается замедленная реакция на старт, подавленность и неуверенность в своих силах. В процессе длительной работы тренера над спортсменом, в многочисленном соревновательном опыте есть возможность преодолеть негативные последствия предстартовой лихорадки и предстартовой апатии.

Негативные последствия предстартовых реакций снижаются у спортсменов по мере адаптации к соревновательным условиям. Помехоустойчивость – одно из наименее тренируемых свойств организма, обуславливаемое наследственными влияниями. В этом отношении особенно важно учитывать реакции спортсменов на помехи во время соревнований для прогноза эффективности их соревновательной деятельности, а также с целью спортивного отбора. На формы проявления предстартовых реакций оказывает влияние тип нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии [Электронный ресурс].

Умение тренера провести необходимую мотивационную беседу, переключить спортсмена на другой вид деятельности способствует оптимизации предстартовых реакций. Используют для этого различные отвлекающие факторы, игры, логические задания и массаж. Однако наиболее важное воздействие оказывает правильно проведенная разминка. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, подключить глубокие ритмичные дыхания, так как дыхательный центр оказывает мощное нормализующее влияние на кору больших полушарий. При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе для повышения возбудимости в нервной и мышечной системах. Предстартовая подготовка заключается в накоплении, сохранении и мобилизационной готовности всех систем высоко тренированного организма спортсмена, мотивированного на победу в данных соревнованиях. Предстартовая подготовка начинается, предположительно, за 2-3 дня перед началом соревнований. Она характеризуется усилением предстартовых реакций. В эти дни нецелесообразно проводить длинные собрания с мотивацией спортсменов. Рекомендуются индивидуальные беседы в неофициальной обстановке. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая, и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также, как и тренерами спортивных школ хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований [3, С. 67].

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта [4, С. 17].

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической, эмоциональной энергии. Даже хорошо физически и технически подготовленный участник соревнований не может одержать победу, если у него недостаточно развита психологическая устойчивость и психологические черты личности [2, С. 17].

Библиографический список:

1. Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2000. – С. 63–78
3. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб: Питер, 2000. – С.67–83.
4. Попов Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): Автореф. дис. канд. психол. наук. СПб, 2003. – 17 с.
5. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2005. – 128 с.
6. http://www.sport2002.ru/predstart_sost.php (дата обращения: 23.03.16)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Кутенков В.Я., Ульянов Д.А.
ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный
университет» (ВолГУ), г. Волгоград*

Актуальность. В учебно-воспитательном процессе в Волгоградском государственном университете (ВолГУ) физическая культура обладает огромным потенциалом в эстетическом воспитании студенческой молодежи.

Регулярные занятия физической культурой влияют на форму телосложения и на восприятие окружающей действительности, на эстетический вкус.

Цель. Изучить влияние средств физического воспитания на эстетическое развитие студентов ВолГУ.

Задачи:

- изучение эстетического развития в системе ценностных ориентаций у студентов;
- определение уровня эстетической культуры студентов на занятиях физического воспитания;
- формирование эстетического имиджа студентов ВолГУ средствами физической культуры.

Методы:

- анализ и обобщение литературных данных;
- педагогический (наблюдение, тестирование);
- социологический (анкетирование, опрос).

Учебно-воспитательный процесс в Волгоградском государственном университете занимает важное место в формировании всесторонне и гармонически развитой личности. Обучение и воспитание в ВолГУ направлены на подготовку студентов к выполнению социальных функций специалиста высокой квалификации, формирования мировоззрения студенческой молодежи, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание.

Эстетическое воспитание студентов ВолГУ средствами физической культуры и спорта предполагает формирование красоты телосложения и движений молодого человека. Красивое телосложение предполагает стройность, подтянутость, симметричность, пропорциональность, гармоничность тела человека. Еще в Древней Греции было доказано, что занятия спортом, использование различных физических упражнений позволят придать телу человека выразительность и красоту.

Для достижения гармоничного физического развития необходимо применение самых разнообразных физических упражнений. Такой путь позволяет развивать не только силу, ловкость, выносливость, быстроту и другие физические качества студентов, а также красоту его движений, красоту выполнения физических упражнений. Речь идет о достижении точности, легкости, согласованности и ритмичности, свободы выполнения, которые характеризуют координационные способности студентов, выполняющих физические упражнения и придают эстетическую осмысленность движениям тела.

Красота телосложения студентов и красота выполнения физических упражнений неразрывно связаны друг с другом. Формирование прекрасного в физическом отношении студенческой молодежи предполагает достижение физического совершенства.

Существуют традиционные средства – физические упражнения, входящие в программный материал по физической культуре в вузе (л/ат. виды, волейбол, баскетбол и др.) и нетрадиционные системы и методики физической культуры способствующие коррекции телосложения, осанки, походки, тем самым влияющие на физическую внешность студентов (Лукьяненко В.П., 2002 г.). Среди них существуют различные физкультурно-оздоровительные системы, как для юношей, так и для девушек – аэробика, фитнес-аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, силовое троеборье и др.

В зависимости от направления и формы проведения занятий можно решать разные задачи:

- оздоровительные (снижение лишнего веса и др.);
- общеразвивающие (совершенствование координации движений, повышение выносливости, ловкости, быстроты, силы);
- эстетические (формирование легкой и красивой походки, фигуры, воспитание музыкального слуха и др.)

Эффективность таких занятий заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы студентов. Коллективная форма проведения учебно-тренировочных занятий помогает реализовать потребность в общении. Сила и выносливость, гибкость и пластичность, красота и уверенность в себе – вот что присуще современным методикам физической культуры (Н.Н. Грудницкая 2002 г.).

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования в учебно-воспитательном процессе Волгоградского государственного университета.

Библиографический список:

1. Бойко, Р.А. К вопросу об эстетическом воспитании студентов / Р.А. Бойко // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции (г. Хабаровск, 23-24 марта 2006 г.) от вред. С.С. Добровольский; Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2006. – С. 362-365.
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура, основа знаний / В.П. Лукьяненко / учебное пособие: – Ставрополь. Изд-во СГУ, 2001 г. – 224с.
3. Сараф, М.Я. Введение в эстетику спорта / М.Я. Сараф, В.И. Столяров / учебное пособие для институтов физкультуры. ФиС-М., 1984.
4. Назаренко, Л.Д. Эстетика физических упражнений. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 249с.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

Куценко Я.А., Евсеев Ю.И.

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

В нынешнее время несоизмеримо возрос темп жизни. Это обусловило предъявление современному человеку высоких требований к его физическому состоянию и значительно увеличило нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Целенаправленное формирование профессионально важных свойств и качеств личности студента в процессе физической подготовки – это формирование их по заранее спроектированной модели, с помощью адекватных приемов, мер и средств воздействия, специфических для физической культуры.

Этот метод базируется на современной концепции формирования личности профессионала, разработанной учеными – педагогами и психологами.

Для достижения поставленной цели, в соответствии со стандартами высшего образования, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое и психологическое благополучие, развитие и совершенствование психологических способностей, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психологическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. [5]

Современные условия развития общества ставят новые задачи перед высшим образованием – готовить специалиста, отвечающего изменившимся запросам общества. Молодые специалисты должны обладать большей, чем вчера, профессиональной мобильностью, что требует достаточно высокого уровня интеллектуальной деятельности.

Каждый ВУЗ имеет свою, рожденную им же и постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду. Ее многокомпонентность и положительное влияние на студента, особенно первокурсника, зависят от уровня педагогического мастерства преподавателей. До наиглавнейшего компонента – вузовской физической культуры, спорта, существенно сокращающей период адаптации недавних школьников к условиям пребывания в вузе с его «мягкими» на первых порах формами и видами обучения в течение семестра и неизмеримо жесткими по отношению к организму, порой еще недостаточно окрепшему, в периоды зачетов и экзаменов.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на всем протяжении его развития и формирования. ВУЗ представляет такую возможность.

Особо следует сказать об адаптации к вузовским формам и видам обучения. Студенту-первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и вузе, важно сократить этот период, который может длиться и семестр и два-три года. Просматривается четкая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, увлечен спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности.

Этому способствуют:

- активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, альпинизм, спортивное ориентирование и другие виды целенаправленной физической занятости;
- массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент – участник, организатор, помощник и т.п.;
- разумное планирование своей жизни на ближайшие 3–5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии. [2]

Наиболее типичные изменения работоспособности студентов связаны с учебной нагрузкой, расписанием занятий, занятостью научно-исследовательской, профессиональной деятельностью как дополнительными факторами. К ним следует отнести и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Принятые системой образования рекреации: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный, зимний и летний каникулярный отдых, временное пребывание целевого характера в профилакториях, санаториях и т.п., академический годовой отпуск нацелены на восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и связанную с этим умственную работоспособность. Для работы мозга в нормальном режиме необходимы импульсы, поступающие от различных систем организма, при этом пятьдесят и более процентов всех импульсов принадлежит мышцам.

Движения мышц, создающие громадное количество импульсов, способствуют образованию замкнутых циклов возбуждения, отличающихся высокими уровнями

стойкости, инертности. Так, после прекращения физической работы человек сразу отключается от нее. При умственной деятельности интенсивная работа мозга продолжается. Экспериментально доказано, что, если человек после физической работы не получил полного отдыха, его тоническое напряжение мышц увеличивается: переутомленный мозг мобилизует свои возможности для борьбы с переутомлением мускулатуры.

Для умственной деятельности необходимы не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Психофизиологическая характеристика труда – трудовые процессы ведутся в определенном направлении, планируются заранее, связаны с конкретными заданиями, выполнение которых требует определенных психофизиологических энергозатрат, соответствующих уровней мышления и умозаключений для получения конечного результата, имеющего общественное значение.

Отдельные качества внимания имеют много специфического, в связи с этим при их формировании и совершенствовании используются различные педагогические приемы.

Объем и распределение внимания формируются как определенный навык одновременного выполнения нескольких действий, близких по своей психофизиологической структуре профессиональным действиям, выполняемым в условиях высокого темпа работы.

Концентрация внимания развивается путем воспитания и самовоспитания установки на внимание. Устойчивость внимания обеспечивается выработкой волевых качеств и созданием путем тренировки базы для проявления устойчивого внимания, в частности, выносливости глазодвигательного аппарата.

Методической основой волевой подготовки является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание хорошей функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых проявлений.

Формированию смелости и решительности в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания.

Наиболее действенным средством формирования стойкости в процессе физического воспитания являются упражнения, которые содержат элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом объеме, требуют значительного нервного напряжения.

Характеристика мотивов к занятиям физической культурой:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.

8. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в средних учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура».

9. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

10. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. [3]

Гуманизирующие и культуuroобразующие функции физической культуры нацелены на социальное формирование личности студента. Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала.

Таким образом, система физического воспитания в условиях ВУЗа проявляет себя в трех основных направлениях:

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура – основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, то есть «на других». [1]

При малоподвижном образе жизни, недостаточном уровне физической активности, слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой, едва необходимой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов. У таких людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность заболеваний желудочно-кишечного тракта, остеохондроза, радикулита. Нарушаются обменные процессы, увеличиваются жировая ткань, масса тела.

Загрязнение окружающей среды чревато опасностью генетических изменений. Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней

среды. Утренняя гимнастика стала наиболее распространенной формой занятий. Атлетическая гимнастика помогает в формировании красивого, пропорционального тела. Ритмическая гимнастика улучшает утилизацию кислорода в тканях организма, ведет к повышению работоспособности, физической выносливости человека. Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую систему, предотвращает застой венозной крови, обеспечивая ее возврат в сердце. Велосипед незаменим в борьбе с лишним весом. Спортивные игры развивают ловкость, вырабатывают двигательную активность. [4]

И, наконец, «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!».

Физическая культура задерживает процесс старения, предупреждает развитие заболеваний, сохраняет нормальную работоспособность.

Библиографический список:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. 248 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2007. 448 с.
3. Пономаренко А.А., Ченобытов В.А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов // Молодой ученый. – М. – 2013. – №1. – С. 356-358.
4. Самсонова А.В., Цаллагова Р.Б. Естественнаучные основы физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2014. 464 с.
5. Интернет-ресурс: <http://www.magma-team.ru/biblioteka>. Чикуров А.И. Физическая культура: учебное пособие.

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СПОРТЕ

Лапченко А.Г., Шеронов В.В.

*Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы, г. Ростов-на-Дону*

Проблемой по улучшению спортивных достижений во время соревнований с помощью допинговых препаратов занимаются большое количество ученых, медиков и спортивных функционеров. [2,4,5].

Один из лучших специалистов российской спортивной медицины – Марков Л.Н. провёл исследование по допингу. Он задавал вопросы некоторым спортсменам – как они относятся к тому, чтобы употреблять допинг и затем стать олимпийскими чемпионами, но через 10-15 лет превратиться в инвалидов. Однако результаты поразили: восемь опрошенных из десяти ответили своим согласием [4].

К допинговым нарушениям относят:

- Нахождение запрещённой субстанции, или её метаболитов, взятой у спортсмена;
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- Попытка фальсификации;
- Назначение спортсмену запрещённой субстанции.

Для изучения данной проблемы необходимо разъяснить сложную процедуру допинг контроля.

Этапы процедуры допинг-контроля:

- отбор биологических проб для анализа;
- физико-химическое исследование отобранных проб;
- оформление заключения и наложение санкций на нарушителей.

Во время соревнований спортсмена уведомляют об обязательности прохождения допинг-контроля. В неизбежном порядке допинг-контроль проходят победители, которые заняли 1-е, 2-е и 3-е места. По усмотрению комиссии один из спортсменов, который не получил призовое место (они выбираются по жребию) также проходит контроль. При сдаче пробы спортсмен сам выбирает пронумерованную кодом емкость для сбора мочи на анализ.

Взятая биологическая проба состоит из двух элементов – пробы «А» и «В». Данные пробы опечатываются и нумеруются кодом для анонимности. По правилу проведения допинг-контроля анализу подлежит проба «А» не позже, чем через 3 суток после приёма биологической пробы. Если в пробе «А» обнаруживаются запрещённые компоненты, вскрытию подлежит проба «В». Если в пробе «В» также выявляют запрещённые компоненты, то спортсмен попадает под санкции. Если же в пробе «В» не находят запрещённых компонентов, то заключение по анализу биопробы «А» является неподтверждённым и спортсмен не попадает под санкции. В случае если спортсмен уклоняется от допинг-контроля или принимает попытку фальсификации, то это также считается как признание им факта применения допингов [2].

Если у спортсмена впервые обнаруживают применение допинга, то он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. Однако тренер и врач, которые наблюдают за спортсменом также несут ответственность [4].

В истории мирового спорта известно много трагических финалов после применения допинга.

Например, 1986 год на велогонке Бордо – Париж. Английский спортсмен Линтон финишировал первым и через несколько секунд умер из-за употребления огромной дозы наркотического препарата с алкоголем. Специалисты считают, что он оказался первой жертвой допинга [4].

В 1983 г был введён в мировой спорт допинг-контроль в Каракасе. Из-за этого 16 американских, чилийских, колумбийских и канадских тяжелоатлетов, велогонщиков, легкоатлетов были дисквалифицированы за употребление допинга, а группа из 12 легкоатлетов США отказалась выступать.

В 1998 году погибла олимпийская чемпионка Флоренс-Гриффит-Джойнер после бега на 100 метров из-за апоплексического удара. Специалист по вопросам допинга, спортивный доктор Жан-Пьер Монденард утверждает, что она употребляла анаболики [3].

В настоящее время у 100 российских спортсменов был найден запрещённый препарат – мельдоний.

С 1 января 2016 года WADA внёс мельдоний в список запрещённых препаратов.

Мельдоний представляет собой запрещённую субстанцию как в соревновательное, так и во вне соревновательное время и принадлежит к группе «гормоны и модуляторы метаболизма». В 2016 году из-за употребления мельдония был уличён ряд ведущих российских спортсменов, среди которых теннисистка Мария Шарапова, фигуристка Екатерина Боброва, конькобежец Павел Кулижников, шорт-трекист Семен Елистратов, волейболист Александр Маркин и др. [1].

Причинами внесения мельдония в списки запрещённых препаратов являются: сокращение напряжения мышц при больших нагрузках и увеличение выносливо-

сти организма при усиленных тренировках. Однако раньше рекомендовали употреблять мельдоний в период подготовки к соревнованиям.

Наказание за употребление этого вещества для спортсмена может достигать до 4-х лет дисквалификации.

Теннисистка Мария Шарапова недавно узнала, что она не прошла тестирование на допинг из-за применения препарата под названием милдронат.

Шарапова не отрицает, что употребляла препарат в течение десяти лет. Данный препарат выписывал её лечащий доктор. Пробы на допинг у М. Шараповой взяли ещё на австралийском чемпионате по теннису в 2015 году. Однако на тот момент милдронат не был в списках запрещённых препаратов.

Всероссийская федерация плавания подтвердила факт отстранения Юлии Ефимовой (4-х кратной чемпионки мира по плаванию) от соревнований. У спортсменки оказался положительный допинг-тест на мельдоний. В 2014 году Ефимова уже была дисквалифицирована за употребление допинга на 18 месяцев. Теперь ей грозит пожизненная дисквалификация.

На вопрос: «Почему российских спортсменов ловят на допинге довольно чаще?» или «Спортсмены из других стран умеют лучше скрывать?» WADA категорически отрицает наличие политической составляющей [1].

Таким образом, из-за допинг скандала с российскими спортсменами существует реальная угроза того, что сборная России не досчитается ряда ведущих спортсменов на Олимпийских играх-2016 в Рио-де-Жанейро. Сейчас для России самое главное это не допустить их дисквалификации на предстоящей Олимпиаде.

Библиографический список:

1. Всемирное антидопинговое агентство «WADA» <http://rsport.ru> [дата обращения 15.03.2016].
2. Жолдак В.И. Современные проблемы управления в сфере физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры / Составители: В.И. Жолдак, В.Г. Камалетдинов. Челябинск, 1997. – С. 96-119.
3. Зотова Ф.Р. К вопросу о современных тенденций в развитии спорта / Ф.Р. Зотова, А.С. Чинкин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – 21 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 320 с.
5. Сараф М.Я. Спорт в культуре XX века / М.Я. Сараф // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 5-12.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФУТБОЛУ В ВУЗАХ

*Литвинов А.В., Швардыгулин А.В.
ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный
университет» (ВолГУ), г. Волгоград*

Актуальность. В последние годы в регионе не только развиваются профессиональные спортивные клубы (по гандболу – «Динамо», «Каустик», водному поло – «Спартак»), но и стали возрождаться спортивные клубы и по другим видам спорта, некогда прославлявшим Волгоградскую область на всероссийской и меж-

дународной арене. В настоящее время в спортивных секциях по таким массовым игровым видам спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, занимаются тысячи детей [1]. В связи с подготовкой к Чемпионату мира по футболу 2018 года, проводимому в г. Волгограде как никогда актуален такой вид спорта как футбол. Футбол является универсальным видом спорта, который требует большой физической силы, выносливости и ловкости. Командный характер футбольной деятельности определяет проявление игроками своих лучших качеств: дисциплинированности и уважения к партнерам и сопернику, взаимопомощи, решительности и настойчивости. Футбол широко используется в различных уровнях системы физического воспитания, в том числе в институтах, академиях и университетах.

Цель исследования. Применение новых методик в учебно-тренировочном процессе сборной команды ВолГУ по футболу.

Задачи:

- развить спортивный потенциал каждого члена команды;
- обучить студентов основным умениям и навыкам техники футбола.

Учебно-тренировочный процесс в сборной команде по футболу проводился в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. На практических занятиях студенты изучали и совершенствовали технику и тактику игры в футбол, овладевали методикой обучения и тренировки. Самостоятельная работа состояла из следующих разделов:

- улучшение технических приёмов игры;
- совершенствование физической формы;
- подготовка комплекса упражнений для проведения разминки;
- анализ игровых действий футболистов в матчах чемпионата России и Волгоградской области (г. Волгоград);
- анализ европейского и мирового футбола.

В Волгоградском государственном университете в сборную команду по футболу отбирались студенты (метод анкетирования), имеющие физическую подготовку и навыки игры до поступления в вуз.

В учебно-тренировочном процессе мы чередовали тренировки с мячом и без мяча. В процессе тренировки без мяча мы чередовали насыщенный бег с разминочным (по две пробежки каждого вида), а также перемежали тренировки вспомогательными упражнениями (работа в паре, имитация движений без мяча) [2].

Для определения потенциала студентов сборной команды ВолГУ по футболу дважды в семестр проводились тесты на выносливость (измерение стандартной скорости для конкретного игрока сборной команды). Если 25% студентов при беговых упражнениях начинали отставать от команды, то отстающих игроков переводили на индивидуальный режим подготовки на период восстановления: процесс набора игровых кондиций занимает не одну неделю.

Для повышения выносливости команды выделяются несколько методов тренировочного процесса: непрерывный подход и подход с чередованием различных упражнений с паузами. Непрерывный подход сложный и занимает мало времени. Он включает в себя кросс и тренировочную игру (игроки делятся на два состава, занятие длится не более полутора часа). Прерывный подход включает в себя серии различных упражнений в интенсивном режиме с паузами. В результате этого увеличивается объём затраченного времени, но нагрузка остается без изменений. Вместе с тем стоит отметить, что игра никогда не будет проходить как интенсивная тренировка – футболисты подменяют друг друга в течение матча, чередуют активные фазы с пассивными.

В учебно-тренировочном процессе сборной команды ВолГУ по футболу проводятся тренировки с упором на физическую подготовку, в частности на специальные упражнения (индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удары, ведение, взаимодействие в парах, игровые упражнения «квадраты», «ручной мяч», удержание мяча), которые позволяют увеличивать уровень выносливости, силы и ловкости игроков.

Еще один метод проведения учебно-тренировочного занятия в сборной команде ВолГУ по футболу проводится по сопряженной методике – выполняются задания параллельно друг другу. Тренировочный процесс делится на вводную разминку (разминка + физические упражнения), основную (специальные упражнения) и заключительную часть, в ходе которой студенты разгружают мышцы и отходят от нагрузок.

Тренировка включала в себя:

- разминку или лёгкий бег (15 минут);
- комплекс упражнений (тренирующиеся разделены на несколько групп – в зависимости от того, какой элемент отрабатывается – игра головой, дальние удары, взаимодействие в средней линии).

Упражнения (самые разные, в том числе работа в двойках или тройках) продолжаются 25-30 минут, после чего команда делится на две половины и переходит к двухсторонней игре. Главная задача – научить студента тренироваться в контакте с остальными игроками, играть на пределе своих сил и возможностей.

По мнению Аркадьева В.А. [2], результативному освоению современных навыков игры в футбол на определенном этапе обучения содействует метод сопряженных воздействий. Особенность этого метода состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей футболу. Эти навыки игры мы применили в учебно-тренировочном процессе сборной команды ВолГУ по футболу.

Вывод. Как показала практика (соревновательная деятельность), чередование различных методов в проведение учебно-тренировочного процесса влияет на повышение выносливости и сил игроков сборной команды ВолГУ по футболу, и улучшает координационные способности, двигательных навыков и умений.

Библиографический список:

1. *Развитие физической культуры и спорта в Волгоградской области на 2014 – 2018 годы* (Постановление Правительства Волгоградской области от 16.12.2013 г. №746-п)
2. Аркадьеv, В.А. *Современные подходы к развитию специальной выносливости мини-футболистов 17-20 лет с использованием сопряженного метода* / В.А. Аркадьеv // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – №37. – С.148-151.
3. Иргашева, И.А. *О возможностях формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом на основе реализации программы «Мини-футбол – в вузы»* / И.А. Иргашева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 35-2. – С. 149-153.

4. Миронов, И.С. *Динамические и пространственные характеристики точности движений* / И.С. Миронов, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 68-73.
5. Фомичева, Н.В. *Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования* / Н.В. Фомичева, А.Г. Поливаев, Н.А. Волохина, А.Н. Родионов // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 6. – С. 61-64.

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Малова К.О.

*Государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Российская таможенная академия»
Ростовский филиал, г. Ростов-на-Дону*

На сегодняшний день уже нет сомнений в том, что методы самоконтроля широко применяются в учебно-тренировочном процессе. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

В статье обоснована необходимость обучения студентов методам самоконтроля в процессе физической нагрузки путем самостоятельного исследования и оценки функционального состояния различных органов и систем организма. Это объясняется тем, что физическое воспитание, как составляющая системы высшего образования, направлено не только на развитие физических качеств, но и на совершенствование личностных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функций студента, формирование его как гражданина, интеллигента, специалиста. Изучение этого вопроса важно еще и потому, что программа по физическому воспитанию предусматривает мало времени на реализацию всего вышесказанного, имеется острая необходимость в обучении студентов самостоятельной работе. Для оценки своего состояния в процессе этой работы студенты должны быть ознакомлены с методами самоконтроля.

Характерным содержанием первой стороны самоконтроля являются наблюдения за пульсом, дыханием, потоотделением во время выполнения упражнений, весом тела, самочувствием, работоспособностью, аппетитом и сном. Этот аспект самоконтроля тесно связан с врачебным контролем.

Главным содержанием второй стороны самоконтроля являются наблюдения за собственными действиями в процессе выполнения физических упражнений, а в связи с этим – проверка полноценности восприятий и представлений, и принимаемых на их основе самостоятельных решений; выявления недочетов (или достижений) в координации и других показателях качества движений, определение степени их соответствия требованиям, предъявляемым педагогом. При этом учитываются также состояние организма и психики, изменения в поведении и др. Данный аспект самоконтроля во многом сопряжен с внешним контролем педагога за учебным процессом и существенно дополняет его. Эта сторона имеет большое воспитательное и образовательное значение для лиц, занимающихся спортом и физиче-

скими упражнениями. Осмысливая и оценивая воспринимаемое, уточняя свои мысли путем вопросов к педагогу и соответствующих разъяснений с его стороны, студенты и спортсмены сознательно, активно и инициативно реализуют задания преподавателя, овладевают высокой культурой учебной деятельности и приобретают более полноценные знания, умения и навыки. Важным является то, что они осознают необходимость контролировать себя, приучаются проверять и критически оценивать действия и поступки, самостоятельно находить способы их улучшения и проявлять волю к осуществлению своих решений [3, С. 121].

Самоконтролю необходимо обучать, воспитывая правильное отношение к нему и развивая значимые для контрольных функций способности и качества (наблюдательность, самостоятельность и критичность мышления, нетерпимость к недостаткам, стремление к самоусовершенствованию и др.).

Целью самоконтроля являются самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, антропологическим состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта. Данные самоконтроля оказывают большую помощь в регулировании физической нагрузки, своевременно сигнализирует об отклонениях в состоянии здоровья [2, С. 227].

Показатели самоконтроля условно можно разделить на 2 группы: субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое); сон (продолжительность, глубина, нарушения); аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой); умственная и физическая работоспособность; положительные и отрицательные эмоции – стрессы. Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья [1, С. 60].

Объективным показателем самоконтроля является влияние тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстро. Показателем самоконтроля, отражающим состояние сердечно-сосудистой системы, является пульс – частота сердечных сокращений. Частота пульса 40 уд./мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца. Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является уровень артериального давления. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорят о подготовленности организма к физическим нагрузкам [2, С. 229].

Самоконтроль является не только формой проявления активности занимающихся, но и методом совершенствования. Целесообразная регуляция деятельности была бы неосуществимой без самоконтроля. В интервалах между занятиями самоконтроль ориентирован на самооценку восстановительных процессов, анализ общего самочувствия и настроения [3, С. 121].

Исходя из выше изложенного можно сделать вывод, что занятия физическими упражнениями во всем своем многообразии являются эффективным средством, оказывающим значительное влияние на физическое и психическое состояние организма человека. Правильно организованные занятия физическим воспитанием и спортом укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие студентов, повышают их физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы их организма. Сбереечь и укрепить здоровье каждого студента в период обу-

чения, когда происходит функциональное «созревание» организма, стабилизация всех его систем – важнейшая задача каждого ВУЗа, поставленная обществом и государством. Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры не только не эффективно, но и может нанести непоправимый вред здоровью, поэтому огромное значение приобретает четко разработанная система контроля над занимающимися физическими упражнениями студентами, важным элементом которой является самоконтроль.

Библиографический список:

1. Белых С.И. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом. – Санкт-Петербург: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 249 с.
2. Головашкина А.А., Просекова М.Н. Самоконтроль – антропологический метод исследований тела и души человека. – Тюмень: Изд-во ТюмГНГУ, 2014. 416 с.
3. Тимофеева С.Н. «КИТ» как средство самоконтроля и способ комплектования учебных групп для занятий по физическому воспитанию в ВУЗе. – Киров: Изд-во ВятГУ, 2011. 184 с.

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г.

Уральский государственный лесотехнический университет,

Малозёмова И.И.

Уральский федеральный университет,

г. Екатеринбург

В социологии учащаяся молодёжь часто рассматривается как маргинальная социальная группа, поскольку в этот период происходит активная деятельность по формированию личности, самовоспитанию, социализации. Социализация рассматривается как процесс вхождения человека в социальную среду и его приобщение к культурным ценностям [2], накоплению опыта в социальной сфере. В результате социализации молодые люди получают «социальный иммунитет», без которого человек не может быть здоровым в конкретном обществе.

Решение основных задач физического воспитания учащейся молодёжи возможно при использовании разнообразных видов деятельности, способствующих не только функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, но и адаптации к неблагоприятным факторам природного и социального окружения. Одним из таких способов социальной адаптации является туризм. Туризм можно рассматривать как в широком смысле – вид социально-экономической деятельности, так и в узком – в качестве одного из воспитательно-оздоровительных средств учащихся. Значительная социализирующая составляющая даже простейших туристических походов, экскурсий отмечается во многих исследованиях.

В современной педагогике выделяется феномен детско-юношеского туризма, в котором актуализируются и интегрируются многие стороны образовательного процесса: культурное наследие, краеведческая деятельность, физическая культура, спорт, психофизическое оздоровление, экологическая культура, межличностное общение и формирование «Я» концепции в процессе коллективной деятельности,

познание окружающего мира и др. Туристическая сфера в целом вводит молодёжь в социальную микро- и макросреду, чем активизирует процесс социализации, и биосоциальной адаптации.

Коллективистские принципы туризма имеют философские корни, а общение с природой по выражению В.А.Сухомлинского есть «самый лучший воспитатель». На туристских слётах участники, соревнуясь в навыках спортивно-туристической деятельности (ориентировании, обустройстве лагеря, преодолении различных препятствий и др.), фактически коллективно тренируются в преодолении «жизненных препятствий». В этом смысле следует учитывать, что для полноценного развития молодому человеку обязательно необходимы преодоление препятствий, дефицит жизненных благ, некоторый дискомфорт условий жизни, так называемый «жизненный стресс определённого уровня». Однако, для многих современных молодых людей жизненная ситуация, в которой они оказываются, выходит за рамки адаптационных возможностей и приводит к депривационному синдрому. Одно из серьёзных следствий депривации потребности к принадлежности заключается в отсутствии чувства уверенности в себе, что становится здоровьеущемляющей личностной характеристикой и существенно затрудняет социализацию. Являясь участниками туристских клубов, походов молодые люди удовлетворяют «потребность к принадлежности» – одну из базовых потребностей человека [1].

Даже просто экскурсии в природе имеют не столько оздоровительное, сколько большое познавательное и воспитательное значение. Они расширяют и углубляют знания, особенно учащейся молодёжи. Участники видят объекты природы в естественной среде, наблюдают взаимосвязь животного мира с растительным. Это позволяет экологизировать сознание, углубить представление о «живой» и «неживой» природе как о едином целом, в котором все части теснейшим образом взаимосвязаны. Только в этом случае знаниевая наполненность личности переходит в эколого-валеологические убеждения, в элементы здорового образа и стиля жизни, а качество жизни связывается с природно-оздоровительными факторами, а не с урбанизацией. На эти составляющие экскурсионной деятельности, в сущности, и должно быть направлено образование по специальностям «Туризм», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», особенно в период прохождения практик.

В последнее время все более привлекательным становится массовый или «социальный туризм», как наиболее подходящий для выполнения задач социальной адаптации молодёжи. Рассматривая его как оздоровительное и социально-адаптирующее средство можно сказать, что это самостоятельная социально ориентированная сфера, эффективное средство гармоничного оздоровления личности. «Социальному туризму» присуще разнообразие видов и организационных форм, что обеспечивает доступность для широкого контингента, а также формирование у молодёжи жизненно необходимых знаний, умений, навыков. Оздоровительный туризм обеспечивает формирование морально-нравственных качеств личности: коллективизма, трудолюбия, терпения, упорства, целеустремлённости, экологической культуры, патриотизма, эстетических качеств. В спортивно-оздоровительном туризме кроме владения туристско-техническими навыками участники должны также владеть навыками оказания доврачебной помощи, быть биологами, ботаниками, краеведами, геологами, историками, фото- и кинооператорами. Кроме того, туристические походы способствуют личностному развитию, самопознанию, укреплению внутрисемейных отношений, снимают психологические «зажимы», формируют важнейшие нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к миру природы, воспитывая бережное отношение к ней.

Существенной стороной влияния походов на личность является также и повышенный эмоциональный тонус. Во время туристических походов у участников улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия, повышается психологическая устойчивость, снимается психическое напряжение, связанное со сложностями социальной жизни. Это достигается неформальным общением, подвижными играми, наблюдениями за различными природными явлениями, при непосредственной включённости в эти явления.

Неспроста, в России туристический поход с проверкой имеющихся туристических навыков включён в перечень испытаний ФВСК ГТО для возрастных категорий с 12 до 60 лет. Если к этому добавить, что поход – это комплексный вид индивидуальных и коллективных психофизических испытаний, что ранее Комплекс ГТО составлял основу системы физического воспитания в стране, то воспитательная (социально-адаптирующая) роль туристического похода и в целом туризма становится ещё значимее.

Основными *выводами* из вышеизложенного могут быть следующие.

Во-первых, туризм мотивирует разумную реализацию свободного времени у молодёжи, самоутверждение, предоставляет возможность дополнительного общения, интересно и содержательно организовать свой отдых и досуг, психологической разгрузки, приобретения социально значимой профессии и, наконец, социализации в целом.

Во-вторых, на основе использования комплексного гуманитарного подхода, который условно называется педагогикой оздоровления, в оздоровительном туризме воспитывается осмысленное, ценностное отношение к познанию собственной и окружающей природы, к движению, как способу существования всего живого. Гармонизация же внешних и внутренних проявлений составляет суть здоровой качественной жизни.

В-третьих, учащаяся молодёжь как наиболее активная, мотивационно подвижная социальная категория имеет все возможности для оздоровления и социализации средствами туризма. Вузам, особенно тесно связанным ландшафтно-природными факторами (лесотехническими, сельскохозяйственными, горно-геологическими и т.п.) необходимо задействовать данный потенциал оздоровления. Кроме того, получение выпускниками профессиональных знаний и возможности становиться организаторами и управленцами в сфере рекреации и туризма является одним из вариантов решения социально-экономических проблем молодёжи.

Библиографический список:

1. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность [Текст] / А.Г. Маслоу. СПб: Евразия, 1999. – 478 с.
2. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение [Текст] / А.А. Реан. СПб: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 416 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ, В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мяшин Г.Ю.

*ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный
педагогический институт», г. Владикавказ*

В последние два года в Северо-Осетинском государственном педагогическом институте получил широкое распространение и вышел на новый качественный уровень армспорт. Армрестлинг – это скоростно-силовая спортивная дисциплина, где атлеты соревнуются в непосредственном поединке за армстолом. Однако, как и любой другой вид спорта, он использует широкий арсенал средств и методов тренировки, призванных воздействовать на различные качества спортсмена.

Высшим критерием в определении мастерства спортсмена служит не только его разносторонняя и результативная техническая подготовленность, но психологическая подготовка. При формировании работы, направленной на улучшение психологической подготовки спортсмена, необходимо учитывать факторы, способные повлиять на психологическое состояние спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

В своей работе мы попытались исследовать особенности психоэмоционального состояния студентов, занимающихся армспортом в ходе тренировочного и соревновательного периодов и определить эффективные методы психологической подготовки.

Цель психологической подготовки – помочь спортсмену сформировать психологию победителя, научить бороться, обеспечить устойчивый уровень поведения во время соревнований и настойчивость в работе над собой. Без активного участия самого спортсмена процесс психологической подготовки становится малоэффективным. Тренер-преподаватель, выступая в роли психолога, должен направить подопечного по пути активности, связанной с верой в достижение поставленной цели.

На этапе подведения спортсменов – рукоборцев к соревнованиям психологическая подготовка дополняется специальными средствами, а прежние средства используются более целенаправленно. Все они ориентированы на то, чтобы способствовать достижению и поддержанию состояния соревновательной готовности.

Средства психологического воздействия спортсменов – рукоборцев могут быть условно разделены на три группы:

- те, которые являются составной частью общей психологической подготовки;
- те, которые намеренно вводятся тренером в тренировочный процесс, подчиняя его содержание задачам психологической подготовки;
- те, которые применяются вне тренировочных занятий [3].

Справедливо считается, что контрольные соревнования должны моделировать условия предстоящих основных соревнований и поэтому обеспечивать высокий уровень психического напряжения и мотивации. В связи с этим чаще всего они проводятся по формуле предстоящих соревнований с привлечением сильных и неудобных соперников, с «жестким» судейством и ответственностью за результат выступления.

В зависимости от задач подготовки и свойств темперамента тот или иной рукоборец может намеренно ставиться в стрессовые условия, имеющие различную степень воздействия на его психическое состояние. Таким образом, может быть достигнут определенный уровень привыкания спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований.

Для повышения уровня психического напряжения спортсмена в тренировочных занятиях могут быть использованы те же приемы моделирования психотактических условий и взаимодействий. Разница лишь в том, что в процессе общей психологической подготовки тренер использует эти приемы в работе «со всей группой»; при подготовке к конкретным соревнованиям применение этих средств индивидуализируется. Одни спортсмены нуждаются в большей нагрузке, другие в нагрузке меньшей. То, что хорошо для одних, может совсем не подходить другим [1].

Накануне соревнований типичными являются три реакции ожидания: оптимальная боевая готовность, тревожность, излишняя самоуверенность. Понятно, что две последние требуют коррекции со стороны тренера и спортсмена. Принципиальная разница этих коррекций в том, что тревожные нуждаются в поддержке и в укреплении опор мастерства, а самоуверенные – должны в процессе подготовки потерять свою приставку «само».

В экспериментальной группе студентов была организована и проведена специальная психотехническая работа.

Работа с психотехническими упражнениями – хороший стимул включения неиспользованных психических резервов спортсмена. Она дает дополнительный толчок личностному развитию. Психотехнические игры служат отличным средством психологической подготовки, восстановления сил, действенной формой реабилитации [4].

Большим подспорьем в психологической подготовке является мысленная тренировка рукоборца, которая помогает ему регулировать свои реакции и психические состояния, связанные с предстоящими соревнованиями. Она основана на создании ярких представлений того, что должно произойти, и представляет не что иное, как один из вариантов идеомоторной тренировки. Чем отчетливее эти представления, тем лучше. Для успеха требуется ясное видение ситуации и условий соревнований, сосредоточенность и включенность спортсмена в этот процесс.

В плане проведения экспериментальной части работы мы провели формирующий эксперимент, в котором:

1) в рамках основной программы учебно-тренировочного процесса проводились занятия, где применялись, наиболее эффективные методы психологической и волевой подготовки;

2) изучены особенности психоэмоционального состояния спортсменов – рукоборцев в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На этапе исследования особенностей психического и эмоционального состояния проводилась диагностика студентов, где использовались:

- методы психодиагностики (тестирование с применением «Теста на определение чувства неуверенности в себе» Е.И.Рогова, методики Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»);
- метод сравнительно-сопоставительного анализа результатов психодиагностики.

В ходе эмпирического исследования были выявлены различия в психоэмоциональных состояниях спортсменов в досоревновательный период и после соревнований. Также нами были определены особенности этих состояний у спортсменов юношей и девушек.

Исследование чувства неуверенности в себе показало, что девушки до соревнований больше неуверенны в себе, чем юноши. После соревнований у девушек чувства неуверенности в себе намного больше, чем до соревнований у юношей меньше чем было до соревнований. Таким образом, чувство неуверенности в себе

у девушек возрастает после соревнований, а у юношей чувство неуверенности в себе – уменьшается.

Результаты исследования самооценки психических состояний позволили констатировать что, у девушек преобладает тревожность. Ее уровень остается высоким и после соревнований. У юношей до соревнований наблюдается высокая ригидность, а после соревнований высокий уровень агрессивности. Отсюда можно сделать вывод, что после соревнований у девушек повышается «тревожность», а у юношей – «агрессивность».

Таким образом, предположение о том, что психоэмоциональное состояние спортсменов – рукоборцев изменяется в период от подготовки к соревнованиям до послесоревновательного периода – подтвердилось. Также подтверждено, что существуют отличия в психоэмоциональных состояниях спортсменов девушек и юношей.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [5].

Библиографический список:

1. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. – В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 2004.
2. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб.пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Методы психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко и др.- М.: Просвещение, – 266 с.
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения —М.: Независимая фирма «Класс» – 272 с.
5. Шайхутдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: Физкультура и спорт. – 112 с.

СТИЛИ ФЕХТОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Насонова Н.А., Зайцева В.Ф.

*Калининградский государственный
технический университет, г. Калининград*

Одним из ключевых видов спорта, составляющих современное пятиборье является фехтование. Практика показывает, что спортсмен, занявший высокое место в фехтовании, как правило, занимает высокое место по сумме всех видов пятиборья.

Обычно, фехтование проходит в первой половине соревнований. Задача спортсмена в современном пятиборье нанести в бою лишь один укол сопернику за ограниченное время – одну минуту.

Фехтование – вид спорта, требующий от спортсмена высокой концентрации внимания и быстроты реакции. Результаты по фехтованию могут сильно повлиять на исход соревнований по современному пятиборью, так как один укол может

принести количество очков, равное нескольким секундам в плавании или комбайне (бег+стрельба).

Спортсмены-пятиборцы должны полностью выложиться в этом виде программы, чтобы получить больший отрыв от соперников. Поэтому при подготовке пятиборцев тренеры уделяют большое внимание формированию эффективного стиля ведения боя с учетом антропометрических и психофизиологических особенностей спортсмена.

Целью данной работы является определить стили ведения фехтовального боя у пятиборцев, выявить преимущества и недостатки каждого стиля.

Методами исследования являлись метод педагогического наблюдения, метод научного обобщения, анализ протоколов турниров разного уровня.

Рассмотрим основные стили фехтования у пятиборцев.

Первый стиль фехтования условно назовем его «Ограниченный». Он формируется через систему «натаскивания». Такая система позволяет отрабатывать одно или несколько действий, которые спортсмен использует во время боя. В основном это защита плюс ответ атакой. Этот способ пользуется популярностью среди пятиборцев, так как время, дающееся на бой недостаточно для соперника, чтобы понять тактику и стиль фехтовальщика напротив. В этой системе есть недостатки. Спортсмен, владеющий только несколькими приемами, а в совершенстве одним-двумя, выходящий на бой с опытным соперником, который использует другую систему подготовки, заканчивает бой поражением в большинстве случаев.

Второй стиль – «Ситуационный». Этот стиль для пятиборцев является наиболее подходящим. Он требует другой системы подготовки спортсмена-пятиборца в фехтовании. Для формирования данного стиля необходима тренировка, в которой спортсмен, анализируя положение противника, выбирает действия исходя из ситуации. То есть он не дожидается определенного момента, чтобы выполнить действие, на которое его «натаскали», а ведет бой и может выйти из различных ситуаций, так как тренеры, работающие со спортсменами по такой системе, учат спортсмена самостоятельно выбирать действия в зависимости от ситуации. Обычно эти тренеры являются профессиональными фехтовальщиками. Результаты у таких спортсменов явно выше, чем у спортсменов, тренирующихся по «системе натаскивания».

Третьим стилем фехтования у пятиборцев является «Фехтование на удлинение». Эти спортсмены используют шпагу с прямой ручкой, которую берут кистью за край, тем самым удлиняя оружие на несколько сантиметров, что дает им преимущество.

Обычно такие спортсмены ждут ошибок своего противника и атакуют «на опережение» контратакой. Такие спортсмены обладают высокой скоростью, но также выполняют только определенные действия, ведь спектр движений которые можно сделать держа оружие таким образом очень узок.

Для выявления наиболее эффективного стиля фехтования был выполнен анализ результатов выступления пятиборцев на чемпионатах России. На основе наблюдения за фехтованием спортсменов они были разделены на три группы в соответствии с доминирующим стилем фехтования. Следующим этапом было определение успешности выступления в зависимости от стиля фехтования.

В результате такого анализа было установлено, что обычно на вершине турнирной таблицы оказывались пятиборцы, которые имели «ситуационный» стиль фехтования. Пятиборцы, фехтующие на «удлинение» и имеющие преимущество в длине оружия, находятся чуть ниже. А спортсмены, работающие по системе натаскивания обычно в середине таблицы, опережая неопытных бойцов.

Таким образом, проведенное исследование показало, что для современного пятиборья характерны три стиля фехтования: «ограниченный», «ситуационный», «на удлинение». Наиболее эффективным является «ситуационный» стиль, который требует больших затрат времени на его формирование.

ВОРКАУТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Наумчиков А.В., Капустин М.А.

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

Буквально несколько лет назад такое слово как «воркаут», которое можно перевести как простая «тренировка», было незнакомо обычному человеку, хотя история таких «тренировок» в России берет начало едва ли не со времен СССР.

Современный воркаут обязан своей популярностью видеороликам, которые транслировали тренировки и «показательные выступления» спортсменов из Америки. А сегодня сотни тысяч людей выходят на улицу за тем, чтобы слегка «размяться» на брусках и турниках. Отсюда можно выделить первую замечательную особенность воркаута – он доступен каждому. Чтобы начать заниматься, вовсе не обязательно оплачивать абонемент в спортивный зал, достаточно просто выйти во двор или найти спортплощадку, где можно начать первые тренировки. Кроме этого, программу тренировок можно постоянно дополнять и усложнять новыми элементами, если вы чувствуете, что способны на большее. Второй особенностью воркаута является его гибкость в тренировках – упражнения практически одинаковы как для новичков, так и для тех, кто упорно занимается спортом уже несколько лет. Третьей чертой, которой воркаут отличается от других видов спорта, является его универсальность в подходе – заниматься могут без проблем, как мужчины, так и женщины. Для воркаута практически не существует ограничений по возрасту (конечно, если нет каких-либо противопоказаний по состоянию здоровья). Ну и ко всему прочему стоит заметить, что воркаут – просто незаменимый помощник для атлета. Совмещение тренировок в зале с тренировкой на уличных турниках и брусках дает ощутимый результат в наборе мышечной массы.

Многие новички зачастую испытывают трудности с неправильно подобранной ими техникой для занятий каким-либо видом спортом, в связи с чем нередко растяжения, боли в мышцах или даже травмы. Главная проблема для начинающих в том, что они сразу начинают тренировку по «стандартной» схеме, рассчитанной на более подготовленных спортсменов.

Спортивное оборудование для воркаута:

Стандартные элементы площадок:

- Рукоходы (кольцевой, криволинейный, изогнутый)
- Брусья
- Турники
- Шведская стенка
- Лавки для пресса
- Перекладины разной высоты.

Многие, кто начинает заниматься на турниках, главной своей целью ставят красоту тела. Но без правильного питания ее не добиться. Не важно, какую цель вы перед собой ставите – просто научиться нескольким трюкам или нарастить

серьезную мышечную массу – все равно питание спортсмена должно отличаться от питания обычного человека, особенно в том, что касается восстановления мышц после их микротравм во время каждой тренировки.

Список упражнений и воздействие на мышцы:

- Подтягивания (средним, широким, узким, и обратным хватом)
- (широчайшие мышцы спины (низ и верх), ромбовидные, бицепсы и частично задние дельты)
- Отжимания (на брусьях и от земли)
- (грудные мышцы, трицепсы и частично передние дельты)
- Подъемы ног (на турнике и брусьях)
- (мышцы живота)

Рекомендации для начинающих:

- Используйте сокращённые амплитуды. Это очень популярный метод, суть его в том, чтобы делать упражнение лишь в половину движения.
- Упрощайте упражнения. Для этого, например, вы можете вместо брусьев использовать отжимания от земли/пола или в домашних условиях делать отжимания на стульях.
- Помощь напарника. Если вам тяжело отжиматься или подтягиваться, вы можете попросить вашего друга помочь вам. Также этот приём можно использовать для того, чтобы довести мышцы до отказа, это даст дополнительный стимул для роста ваших мышц.
- Пользуйтесь инерцией. Большинство вообще не используют её в своей практике. Но на начальном этапе она может пригодиться. Программа тренировок

Продолжительность занятий по этой программе 2-3 месяца (желательно менять программы, чтоб мышцы не адаптировались). Заниматься по ней можно и больше 3-х месяцев, но в таком случае желательно менять упражнения и повышать нагрузки. Отдых между подходами 1-2 минуты или до полного восстановления дыхания. Программа состоит из 2-х дней. В зависимости от степени тренированности вы можете заниматься через день. Если же вы совсем новичок, вам тяжело тренироваться, и вы долго восстанавливаетесь, то тренироваться можно несколько раз в неделю. Перед тренировкой всегда разогревайтесь, несколько минут разминки вполне хватит. Постарайтесь разогреть все тело, чтобы участить пульс.

Что касается ног, то качать их можно приседаниями. Хорошо нагружают ноги приседания на одной ноге. Если вам тяжело или вы теряете равновесие, в этом случае вы можете помогать себе рукой, держась за опору. Ноги хорошо откликаются на высокие нагрузки, поэтому выполнять приседания можно по 4-5 подходов до отказа, 1-2 раза в неделю. Также отличной тренировкой для ног служат спринт забеги на короткую дистанцию. Если для вас важна гипертрофия, для дополнительной нагрузки на ноги, вы можете использовать забеги на гору в своих тренировках.

После каждой тренировки делайте заминку. Заминка служит для того чтоб снизить сердцебиение и растянуть ваши мышцы, что в свою очередь благоприятно сказывается на росте и восстановлении мышц.

Что касается питания, то в этом вопросе все зависит от цели, которую вы перед собой поставите, тут все индивидуально. Если говорить о добавках, то они также необходимы. Для связочного аппарата спортсмена можно употреблять: хондроитин и глюкозамин (добавка), коллаген (белок). Что касается обычного питания, то в свой рацион можно включить холодец, мармелад и желатиновые конфеты.

Для такого вида спорта как воркаут упражнения чрезвычайно разнообразны. Нет и не может быть готовых схем и комплексов, подходящих для всех. Очень мно-

гое зависит от того, занимался ли человек спортом в прошлом, какую имеет физическую подготовку, какие цели и задачи перед собой ставит. Как новички, так и мастера уличных тренировок много экспериментируют и комбинируют различные техники. С другой стороны, в воркауте программа саморазвития чаще всего включает в себя следующие относительно простые и понятные каждому с детства упражнения:

- отжимания от пола;
- подтягивания на турнике;
- выходы на турнике, подъемы-перевороты;
- подъемы ног или корпуса в висе;
- отжимания на брусьях.

Значительная часть того, что предлагает воркаут так или иначе связано с вышеперечисленными техниками, но, на самом деле, не все не так просто, как может показаться на первый взгляд. Каждое упражнение может проводиться с различными способами хвата, тем или иным положением тела, большей или меньшей интенсивностью. Таким образом, в этом спорте кроется практически неограниченное пространство для творчества, экспериментов и, в конечном итоге, тренировки практически всех групп мышц.

Многие относят к воркауту и некоторые анаэробные виды спорта, которые не требуют специального оснащения и доступны абсолютно каждому желающему прямо во дворе собственного дома. К таковым можно отнести, например, обычный спринтерский бег или кроссы на большие дистанции.

Библиографический список:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика. – М.: «Физическая культура и спорт», 2011.
2. Крюков В.С. Книга учителя физической культуры. – М., «Физическая культура и спорт», 2012.
3. Сайт <http://street-sport.com>

КРОСС–КУЛЬТУРНЫЕ КОММУНИКАЦИИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Пахомова Д.С., Попова М.В.

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

В современном мире возрастает значимость кросс-культурных коммуникации, как средства межнациональных и личностных отношений, между различными индивидуумами, группами, народностями, народами и культурами. Международные взаимоотношения невозможны без знания языка и понимания культуры друг друга. Когда говорят о взаимодействии культур, то подразумевают под этим контакты между крупными группами людей (культурами и субкультурами). В настоящее время развитие культурных связей происходит в самых разнообразных сферах – спорте, туризме, личных контактах и т.д. Кроме этого, происходящие в мире в последнее время политические, социальные, и экономические изменения приводят к масштабной миграции народов, их переселению, смешению и столкновению. В результате этого все большим количеством людей приходится преодолевать культурные барьеры, которые раньше их разделяли. Они вынуждены изучать чужие

культуры, приспосабливаться к ним. Поэтому взаимодействие культур осуществляется посредством контакта между отдельными людьми.

Основное понятие «межкультурная (кросс-культурная, межэтническая) коммуникация» (или «межкультурная интеракция») впервые было сформулировано в 1954 Г. Трейгером и Э. Холлом в работе «Культура и коммуникация. Модель анализа». В этой работе под межкультурной коммуникацией понималась идеальная цель, к которой должен стремиться человек в своем желании как можно лучше и эффективнее адаптироваться к окружающему миру. С тех пор исследователи далеко продвинулись вперед в теоретической разработке этого понятия, определили наиболее характерные его черты. По сути, межкультурная коммуникация – это всегда межперсональная коммуникация, когда один обнаруживает культурное отличие другого. При этом каждый участник культурного контакта располагает своей собственной системой правил.

Современному обществу необходимы специалисты, не только знающие иностранными языками, но и способные поддерживать международные и межкультурных контакты во всех сферах жизнедеятельности общества – политической, экономической, культурной и информационной. Специалист должен не только хорошо понимать основные теории и концепции, относящиеся к сфере межкультурных различий, не только обладать знаниями основ коммуникативного процесса между представителями разных культур, но и иметь навыки владения информационной и коммуникативной деятельностью в различных областях, в том числе и в спорте. Студенческое сообщество составляют люди молодые, занимающие активную жизненную позицию. Это будущие ученые, врачи, политики, военные, экономисты, чей потенциал – кирпичики фундамента любого государства. Именно поэтому так важно, чтобы в современном мире и в современной жизни молодые люди понимали и активно использовали кросс-культурные коммуникации.

Процесс вхождения России в международное образовательное пространство становится всё более активным. Реформы системы образования, усиление влияния европейского образовательного пространства в процессе реализации Болонского соглашения усилили проблему студенческих коммуникаций, поиска наиболее оптимальных их моделей и форм, направленных на развитие у студентов коммуникативной компетенции, высоких нравственных качеств, информационной, профессиональной, и общей культуры, гражданственности и ответственности. Современная жизнь требует разработки новых кросс-культурных коммуникационных стратегий и тактик, ориентированных на активизацию не только национально-культурного потенциала студентов, но и духовных ресурсов каждого студента. Быстрота изменений культурной ситуации в студенческом социуме требует создания таких условий, которые способствовали бы предупреждению культурных конфликтов между ними, готовности находить оптимальные пути достижения тех или иных целей в непредсказуемых и непрограммированных ситуациях столкновения культур.

Спорт – один из видов кросс-культурных коммуникаций. Это часть человеческой культуры, совокупность духовных и материальных ценностей, средство и метод физического воспитания. В отличие от физической культуры, спорт имеет соревновательную основу. Возраст студенческой молодежи, особенности учебного процесса и быта студентов, позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт. В организации учебно-тренировочной работы и проведении спортивных соревнований студентов, активное участие принимают студенческие спортивные, так и неспортивные организации и объединения. Большую роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение

студентов и работников высших учебных заведений – Российский студенческий спортивный союз (созданный в конце 1993 г.) и его региональные организации. В настоящее время РССС является единым органом по руководству студенческим спортом. РССС активно сотрудничает с Олимпийским комитетом России, являясь его членом и членом международной федерации университетского спорта (ФИСУ). РССС объединяет различные спортивные клубы и физкультурные организации, туда входят более 500 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. Ежегодно Российским студенческим спортивным союзом проводятся национальные и региональные чемпионаты по всем видам спорта, включенными в программы Всемирных универсиад и чемпионатов мира среди студентов. Студенты, являясь членами сборных команд России, принимают участие в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады) проводятся с 1924 года. Российские спортсмены-студенты выступали в Универсиадах с 1957 года. По решению Генеральной ассамблеи ФИСУ Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год – летние и каждый четный год – зимние. Наиболее массовыми играми являются летние Универсиады. Программа летних Универсиад включает 10 видов спорта. Вместе с Универсиадами, проводятся и чемпионаты мира среди студентов. Международная федерация университетского спорта проводит научные конференции по проблемам физического воспитания в высших учебных заведениях и дальнейшего развития студенческого спорта. Таким образом, студенческий спорт является универсальным средством формирования кросс-коммуникаций.

В наш век – век глобализации, коммуникаций стираются границы между государствами, народами, культурами. Люди живут в тесном взаимодействии, сотрудничестве, сосуществовании, понимании и принятия культуры, языка, быта, только так возможны мир и гармония. Но само- собой это не придет. Кросс-коммуникацию нужно воспитывать, прививать, формировать. Более всего для этих целей подходит интернациональный, самобытный слой общества со своей культурой – студенчество. Это молодые перспективные люди, открытые для перемен, с амбициями, впитывающие новые знания, как губка, стремящиеся ко всему новому. Они живут по всему миру и хотят общения со своими сверстниками. Спорт, как часть человеческой культуры, дает широкую возможность людям общаться друг с другом без границ. Развитие спорта невозможно без развития международных связей, так как нельзя представить этот процесс только в национальных границах. Это лишило бы спорт его самой важной черты – соревновательности. Этот факт позволяет рассматривать спорт как современную форму коммуникации, а спортивные связи как важную часть международного культурного обмена в совершенствовании человека и общества. Он способствует построению межкультурного диалога. Международные спортивные связи имеют глубокие исторические корни, основанные на высоких гуманистических идеалах, имеющих непосредственное отношение к древнейшим формам межкультурного общения. В настоящее время олимпийские игры являются одной из наиболее действенных форм международного общения на неправительственном уровне, важнейшей формой народной дипломатии. Возможности спорта настолько значительны, что он, безусловно, может рассматриваться как важная часть и культуры, и международных отношений, и дипломатической деятельности, а также как одна из форм межкультурной коммуникации. Гуманистическое значение спорта настолько велико, что он может считаться настоящим послом мира, важной составляющей миротворческого движения, объединять народы, быть одним из способов человеческого общения, гарантом стабильности на земле.

Библиографический список:

1. Абулмагд, А.К. Преодолевая барьеры: Диалог между цивилизациями: пер. с англ. Т.П. Вечериной / А.К. Абулмагд, Л. Ариспе, Х. Ашрави и др.; под ред. С.П. Капицы. М.: Логос, 2012.
2. Бадейко, В.И. Болонский процесс: структурная реформа высшего образования Европы / В.И. Бадейко. М.: Изд-во ИЦПКПС, 2014.
3. Бахарев, В.В. Кросскультурные модели дискурсивной практики (на примере студенческого самоуправления) / В.В. Бахарев, Т.В. Жукова, Е.А. Кожемякин // Вестник Поморского университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки». 2007. – №4.

СТРАХОВАНИЕ В СПОРТЕ

Пашаева А.А.

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

Спорт объединяет и возвышает нашу Великую страну в глазах ее народа и мировой общественности. Россия – страна, воспитавшая не одно поколение выдающихся спортсменов. Однако, победы в чемпионатах, мировые рекорды, золотые медали – заслуга не только самих спортсменов, за каждой победой стоят множество факторов, таких как: состояние экономики страны, технологический прогресс, проводящаяся социальная политика, развитие здравоохранения, культуры, а также физической культуры и спорта.

В новых условиях рыночной экономики спорт развивается очень активно, значение физической культуры и спорта состоит в его вкладе в здоровье и физическое развитие нации. На данный момент актуальны две приоритетные проблемы: во-первых, возвращение спорту «смысла» и качества катализатора здорового образа жизни, института физического воспитания для всех групп населения; во-вторых, выделение спорта высших достижений в качестве самостоятельной деятельности с соответствующей системой социального и трудового обеспечения.

Спорт – это особая, специфическая область деятельности человека, которая связана с выявлением и демонстрацией его физических возможностей и морально-волевых качеств. За каждым рекордом, за каждой медалью стоит тяжелый тренировочный процесс, в котором невозможно исключить травматизм. Быстрое и качественное восстановление и скорейшее возвращение в строй – самая актуальная задача. И помочь в решении данной задачи может страхование.

Страхование – это вид деятельности, то есть система мероприятий (действий) страховщика по созданию денежного (страхового) фонда и возмещению ущерба страхователю (лицу, внесшему взнос в фонд) в связи с наступлением определенных договором страховых событий. Целью страхования является возмещение убытков страхователя. Для достижения данной цели создается совокупный страховой фонд – это совокупность натуральных запасов и финансовых резервов общества, предназначенных для предупреждения, локализации и возмещения ущерба, наносимого стихийными бедствиями и другими чрезвычайными событиями. [6]

Деятельность профессиональных спортсменов регулируется Трудовым кодексом РФ. В нем сказано, что спортсмены подлежат обязательному социальному

страхованию от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний. В случае возникновения таких случаев, застрахованный профессиональный спортсмен должен иметь страховое обеспечение, возмещение за нанесенный ущерб. Возмещение вреда здоровью может быть осуществлено в соответствии в Гражданским кодексом РФ. Глава 59 ст.1084 определяет «Возмещение вреда, причиненного жизни или здоровью гражданина при исполнении договорных либо иных обстоятельств».

В настоящее время в России осуществляется два вида страхования: обязательное социальное страхование и добровольное. [8]

Таблица 1

Сопоставление обязательного и добровольного страхования

Обязательное	Добровольное при проведении международных соревнований
1	2
Обязательное государственное страхование осуществляется в силу Федерального закона «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» (от 24.07.1998 N 125-ФЗ (ред. от 29.12.2015)).	Осуществляется по инициативе страхователя в соответствии с положениями Закона «Об организации страхового дела в РФ» (от 27.11.1992 N 4015-1 (ред. от 28.11.2015, с изм. от 30.12.2015, с изм. и доп., вступ. в силу с 09.02.2016)).
Объект обязательного страхования – имущественные интересы физических лиц, связанные с утратой этими физическими лицами здоровья, вследствие несчастного случая на производстве или профессионального заболевания.	Объект страхования – имущественные интересы застрахованного, связанные со снижением (временными или постоянными) дохода и (или) дополнительными расходами в связи с утратой профессиональной трудоспособности или смертью застрахованного.
Страховщик – Фонд социального страхования РФ.	Страховщик – страховая организация, проводящая страхование и принимающая на себя обязательство возместить ущерб или выплатить страховую сумму. Страховая организация – обособленная структура любой организационно-правовой формы, предусмотренной законодательством РФ, в числе которых частные фирмы, акционерные страховые компании и т.д.
Застрахованный – физическое лицо, подлежащее обязательному социальному страхованию от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний в соответствии с Федеральным законом N 125-ФЗ. Обязательному страхованию подлежат физические лица, выполняющие работу на основании трудового договора, заключенного со страхователем, физические лица, выполняющие работу на основании гражданско-правового договора, если в соответствии с указанным договором страхователь обязан уплачивать страховщику страховые взносы.	Застрахованный – это физическое лицо (профессиональный спортсмен), имущественные интересы которого, связанные с жизнью, здоровьем и профессиональной трудоспособностью, являются объектом страхования. Застрахованное лицо – физическое лицо (спортсмен), о страховании которого страхователем заключен со страховщиком договор личного страхования.

1	2
Страхование обеспечение (возмещение) производится в соответствии со ст. 8 – 15 главы 2 Федерального закона N 125-ФЗ. В качестве возмещения потерпевшему выплачивается единовременное пособие, ежемесячное пособие по постоянной утрате трудоспособности. Обеспечивается медицинской, социальной и профессиональной реабилитацией.	Страхование обеспечение (возмещение) – страховая сумма, причитающаяся к выплате часть или полная сумма ущерба. Страховая сумма – установленная договором суммы, в пределах которой страховщик обязуется выплачивать страховое возмещение. Обеспечение по страхованию осуществляется в виде единовременных страховых выплат.

В таблице рассмотрены два вида страхования. Их главное отличие в том, что обязательное страхование осуществляется в силу закона, в то время как добровольное страхование осуществляется по инициативе страхователя. Существенно различается и страховое обеспечение в случае наступления страхового случая.

Добровольное страхование жизни здоровья спортсменов может осуществляться любой страховой компанией, но в РФ на протяжении многих лет основной страховой компанией сборных команд является «РОСНО». [7]

Особое внимание уделяется обязательному социальному страхованию спортсменов от несчастных случаев, так как спортивная деятельность связана с повышенными физическими нагрузками (энергозатраты в зависимости от вида спорта составляют от 4500-7000 и более килокалорий), повышенными нервно-эмоциональными нагрузками (особенно в соревновательные периоды), высоким риском травматизма. Существуют такие виды спорта, связанные с воздействием длительных и интенсивных физических нагрузок членов сборных команд страны в режиме тренировок и соревнований всероссийского и международного уровней, приводящие к преждевременному изнашиванию организм, острым и хроническим заболеваниям и травмам, что обуславливает в конечном итоге невозможность дальнейшего продолжения занятия спортом, уход из большого спорта, из состава сборных команд в молодом возрасте, снижение трудоспособности, а во многих случаях: инвалидность, преждевременное старение и смерть.

Такие профессиональные факторы влияют на здоровье различных категорий спортсменов, именно поэтому их профессиональный труд должен быть грамотно социально защищен.

Библиографический список:

1. Гражданский кодекс РФ (Часть два) от 26.01.1996 г. N 14-ФЗ.
2. Трудовой кодекс РФ от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 30.12.2015).
3. Федеральный закон «Об организации страхового дела в РФ» от 27.11.1992 N 4015-1 (ред. от 28.11.2015, с изм. от 30.12.2015), (с изм. и доп., вступ. в силу с 09.02.2016).
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015).
5. Федеральный закон «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» от 24.07.1998 N 125-ФЗ (ред. от 29.12.2015).

6. Алиев Б.Х., Махдиева Ю.М. Основы страхования: учебник. – Юнити-Дана, 2014 г. – 503 с.
7. Иванов В. Д., Нурумова Ж.Ж. Страхование в спорте. Приоритетные направления развития науки и образования: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015 г. – № 4 (7). – С. 341–343.
8. Шитова Л.Ш. Страхование в спорте: учебное пособие. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2009 г. – 225 с.

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ФИТНЕС – ЙОГИ СТУДЕНТАМИ РостГМУ

Петрова Г.В., Крылова А.

*Ростовский государственный медицинский университет,
г. Ростов-на-Дону*

Самыми древними, дошедшими до нас, письменными источниками, в которых описывается Йога, были Упанишады – философские тексты древнеиндийских мудрецов. Позднее был записан грандиозный эпос «Махабхарата», некоторые части которого, в частности «Бхагавадгиту», можно считать Священными текстами и учебниками Йоги. Тем не менее, эти упоминания были разрозненными и завуалированными, что характерно для большинства текстов по Йоге. [2]

Фитнес-Йога – адаптированный к повседневности комплекс упражнений, основой которого является Хатха – Йога. Целью фитнес – Йоги является приведение в хорошую физическую форму своего тела. Все упражнения фитнес-Йоги можно разделить на три группы – это стретчинг (упражнения на растяжку), асаны (специальные позы) и пранаямы (дыхательные упражнения).

Цикл упражнений фитнес – Йоги позволяют развить гибкость, ловкость и значительно улучшить координацию движений, также улучшается работоспособность и, конечно, выносливость. Тело, разум и дух глубоко взаимосвязаны, поскольку все они представляют собой уникальные аспекты одного и того же источника энергии. Фитнес-Йога практикуется как начальный этап, при подготовке к более глубокой работе над собой.

Практика фитнес – Йоги:

Асана – это определенное статическое положение тела в Йоге. Статика – лишь внешнее впечатление, поскольку во время выполнения асан йог работает с дыханием, концентрирует внимание на определённых участках тела, а на более высоком уровне – практикует работу с энергией. Следовательно, в статических асанах присутствует внутренняя динамика.

Свами Шивананда разделяет все асаны на медитативные и тренировочные. К медитативным относятся устойчивые позы в положении сидя, поскольку они пригодны для длительного сохранения неподвижности. Они используются для выполнения пранаям, созерцательных и медитативных упражнений.

Тренировочные асаны – относительно более сложные положения тела, предназначенные для всесторонней тренировки и развития физического тела. Подобное разделение характерно для начальных ступеней практики Йоги, на более же высоких ступенях все асаны становятся медитативными.

Правильно выполненная асана – средство не только физического, но и духовного совершенствования.

Йога открывает возможность постоянного развития и самопознания. Йога учит нас оставаться в настоящем моменте, принимая себя такими, какие мы есть. При разумных занятиях, Йога помогает сохранить или обрести потерянное здоровье. [3]

Женщины должны заниматься Йогой особенно мудро, опираясь на свои внутренние ощущения, интуицию. Не нужно воспринимать её, как спорт. Не нужно соревноваться и жертвовать своим женским здоровьем ради того, чтобы дольше всех простоять в сложной позе. Не надо пытаться хотя бы в Йоге быть лучшей, единственной и неповторимой. Необходимо помнить о том, что Йога учит не выделяться, не отделяться от людей и мира вокруг. Йога учит объединению и поиску полноты в себе и в отношениях с людьми, окружающей средой.

Йогой можно начинать заниматься еще в детстве, даже до наступления первых месячных. Детская практика больше похожа на игру. Чтобы занятия шли на пользу, и девочка-подросток с момента прихода менструаций, и, конечно, все женщины детородного возраста должны подстраивать свою практику под месячный цикл. В организме женщины происходят почти постоянные изменения.

Меняется все: физиологические процессы, эмоциональный настрой, состояние ума. Даже мышцы и связки в разные фазы цикла ощущаются по-разному. С этим нужно считаться. По специальным программам необходимо заниматься в период месячных, беременности, после родов и во время наступления менопаузы. [1]

Во время месячных лучше всего не заниматься вообще, хотя бы первые 1—2 дня. В период менструации не стоит делать активные асаны стоя, прогибы назад, упражнения, в которых скручивается или напрягается живот, а также все перевернутые позы (т.е. позы, в которых ноги поднимаются выше уровня таза).

Менструация – время очищения организма. Нужно, чтобы программа практики соответствовала этому естественному физиологическому процессу. После полного окончания менструации первые несколько дней нужно заниматься легко, включая в программу перевернутые позы с опорой.

Результатом постоянных занятий станет заметное улучшение гибкости тела, подвижности суставов, крепости связок и упругости мышц. Благодаря воздействию на позвоночник вы почувствуете, что постепенно избавились от остеохондроза, улучшается осанка, исчезают головные боли. Под воздействием дыхательных упражнений наладится метаболизм и улучшится ваше общее самочувствие, снизится уровень стресса. [1]

Небольшое сравнительное исследование изменения гибкости позвоночника в группах студенток, занимающихся фитнес – Йогой представлено ниже. Цель работы: определить функциональное состояние и гибкость позвоночника в период занятий специальными физическими упражнениями в группе студенток 1–3 курса РостГМУ. Материалы и методы работы: сантиметровая лента, дермографический карандаш, подставка для выполнения наклона туловища вперед.

Гибкость позвоночного столба определяется следующим образом:

студентка, стоя на подставке, наклоняется вперед (ноги прямые), пальцы рук опускаются по возможности ниже (без рывков). Измеряется расстояние от поверхности подставки до кончиков пальцев. Результат фиксируется в сантиметрах со знаком (–), если кончики пальцев остаются над уровнем поверхности подставки или со знаком (+), если ниже его. Отрицательные показатели говорят о недостаточной гибкости. Полученные результаты анализируются.

Высокий уровень гибкости +14 см. и более

Выше среднего от +7 до +13 см.

Средний от +6 см. до опоры

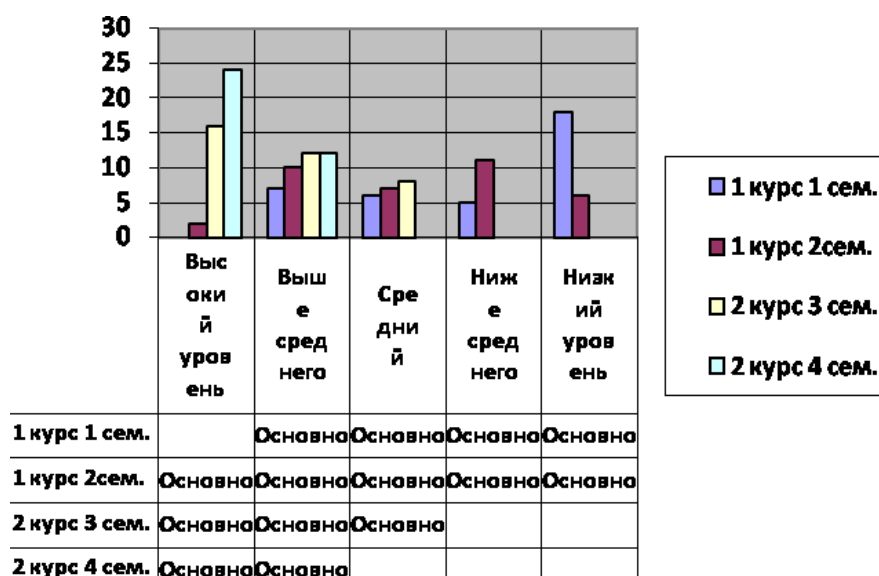
Ниже среднего от – 1 до – 6 см.

Низкий уровень гибкости от – 7 см.

Полученные результаты: исследование проходило на протяжении 4 семестров в течение 2 лет (2014–2016 гг.). В исследовании принимали участие студентки лечебного факультета (всего 36 человек), выполняющие специальные физические упражнения для развития гибкости позвоночника в рамках подготовки к сдаче нормативов при подведении итогов элективного курса.

Тест проводился один раз в конце каждого семестра. Получены следующие результаты.

№	Уровень гибкости	1курс 1семестр	1курс 2семестр	2курс 3семестр	2курс 4семестр
1	Высокий уровень	-	2	16	24
2	Выше среднего	7	10	12	12
3	Средний	6	7	8	-
4	Ниже среднего	5	11	-	-
5	Низкий уровень	18	6	-	-



Выводы: из полученных результатов можно сделать вывод о положительном и устойчивом влиянии специальных физических упражнений на развитие гибкости и подвижности позвоночника.

Библиографический список:

1. Рыжкова Е.К. Общефункциональные особенности женского организма. – М.: ФиС. 1983. – 62 с.
2. Рамамурти М. Психология Йоги. ИД «София», 2003. – 480 с.
3. Васильев Т.Э. Начала Хатха Йоги. Прометей, 1990. – 264 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, СРЕДСТВАМИ ШЕЙПИНГА У СТУДЕНТОК РостГМУ

Петрова Г.В., Крылова А.

*Ростовский государственный медицинский университет,
г. Ростов-на-Дону*

Существует большое количество систем и методик для занятий физическими упражнениями. В конце 20-го века приобрела широкую популярность «Моя система» И.П. Мюллера. В конце 80-х годов в Санкт-Петербурге была разработана система шейпинга – оздоровительные и корректирующие фигуру физические упражнения. Исходя из пола, возраста, телосложения, физической подготовленности и даже характера, можно составить индивидуальную систему занятий, которая была бы теоретически близка к идеальной для данного человека. Занятия шейпингом проводятся при помощи видео программ и дополняются тестированием и компьютерной обработкой полученных результатов, что определяет индивидуальный подход к каждой личности. [2] Все люди отличаются друг от друга по психическому складу и, поэтому, каждый требует индивидуального подхода в обучении и совершенствовании навыков. Индивидуальный подход – одно из обязательных требований педагогики, без него невозможно развитие потенциальных возможностей человека. [5] Нас должны интересовать такие индивидуальные особенности занимающихся шейпингом, как темперамент, в совокупности с типом высшей нервной деятельности. Так как одной из особенностей шейпинга является интерактивное участие занимающихся и в процессе выполнения упражнений, необходимо обсуждение с инструктором результатов тестирования, регулярно проводимого на определенных этапах занятий.

Система занятий шейпингом была разработана специально для женщин, поэтому необходимо знать и учитывать физиологические особенности женского организма, к которым относится возможность роста и временного значительного увеличения некоторых органов в том возрасте, когда рост и развитие организма в целом закончились: рост матки при беременности, увеличение грудных желез при кормлении ребенка. Особенностью женского организма является и скорость течения в нем ряда восстановительных процессов (ежемесячная регенерация слизистой оболочки матки по окончании менструаций, поэтому женщины могут переносить большие кровопотери и быстрее восстанавливаться после них). Женщинам свойственна высокоразвитая быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп (пальцев, кистей рук). Желательно приобщать девочек к занятиям физическими упражнениями до периода полового созревания, тогда процесс обучения и тренировки идет более эффективно. Упражнения шейпинга способствуют равномерному, гармоничному развитию мышечной системы, формированию правильной осанки, улучшению функций внутренних органов, совершенствованию координации движений. Они позволяют избирательно воздействовать на определенную группу мышц и отдельные суставы и связки, с их помощью укрепляются и растягиваются мышцы, развивается их сила и эластичность. Система шейпинга предполагает постоянное и постепенное увеличение нагрузки с целью развития двигательных качеств: общей выносливости, гибкости и силовой выносливости. Также она предполагает постепенное изменение режима питания, оказывающего непосредственное

влияние на коррекцию фигуры. Нагрузка предлагается дифференцировано каждой студентке, в зависимости от её индивидуального конституционного типа. Тип тела, его конституция, влияет на планирование тренировки, от него зависит нормирование нагрузок и питание.

Все данные тестирования обрабатываются на компьютере по специальной программе, которая позволяет наглядно отслеживать изменение объемов тела тестируемых, происходящих в процессе занятий и работать с полученными результатами в режиме количественной статистики, отраженной в картах тестирования. Индивидуальная программа задает оптимальную частоту пульса для аэробной нагрузки. Нужно отметить, что аэробные процессы – это основа биологической энергетики организма. Их эффективность более, чем вдвое превышает эффективность анаэробных процессов, а продукты распада относительно легко выводятся из организма. Тестирование в шейпинге проводится ежемесячно для коррекции нагрузки в зависимости от достигнутых результатов. [4] Каждые 3 месяца сдаются тесты на общую и силовую выносливость: Гарвардский степ – тест и 2 силовых теста на мышцы живота, а также тест на гибкость. Результаты этих тестов влияют на планирование дальнейшей тренировки.

Занятия шейпингом проводятся при помощи видеопрограмм, которые обновляются каждые 2–3 месяца. Видеопрограмма начинается с разминки и включает 15 упражнений на различные группы мышц, заканчивается программа релаксационными и дыхательными упражнениями. Программа предлагает 2 варианта выполнения упражнений: базовый и более сложный (для тех, кто занимается год и более). Продолжительность занятий 55–60 минут.

Так как количество человек в группе составляет 7 – 10 человек, видеопрограмма необходима для того, чтобы преподаватель имел возможность в процессе занятий уделить внимание индивидуально каждому. Перед занятиями полезно создать соответствующий положительный настрой, отключиться от повседневных забот и полностью сосредоточиться на выполнении комплекса упражнений. В этом одна из основных задач преподавателя на занятиях шейпингом. [3]

В 2015–2016 годах, для набора статистики и последующего её изучения, из числа занимающихся шейпингом студентов РостГМУ было сформировано две контрольные группы. Первая (2014–2015 год) – 30 человек, вторая (2015–2016 год) в количестве 40 человек. Для получения и обработки данных использованы следующие тесты:

1. Тест на мышцы живота (подъем туловища из положения лежа). Тест №1.
2. Гарвардский степ – тест (далее тест №2)
3. Тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке), тест №3.

Замеры проводились 2 раза в год, в октябре и начале марта.

В 1 группе получены следующие результаты:

Тест №1. Улучшение результатов относительно базовых:

12 чел. на 12%; 10 чел. на 18%; 8 чел. на 25%.

Тест №2. Улучшение результатов относительно базовых:

8 чел. на 25%; 11 чел. на 50%; 7 чел. на 80%; 4 чел. на 100%.

Тест №3. Улучшение результатов относительно базовых:

5 чел. на 30%; 12 чел. на 40%; 11 чел. на 70%; 7 чел. на 100% и более.

Результаты второй группы:

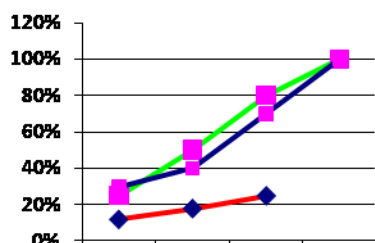
Тест №1.

16 чел. на 20%; 10 чел. на 28%; 9 чел. на 35%; 5 чел. на 40%. Тест №2.

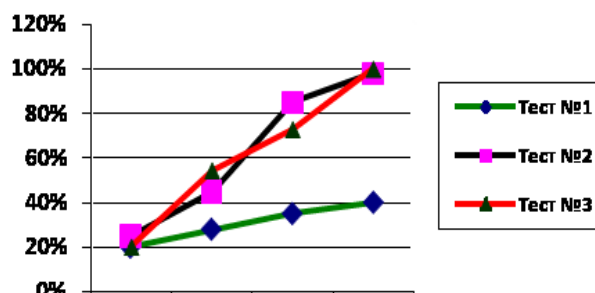
15 чел. на 25%; 12 чел. на 45%; 10 чел. на 85%; 3 чел. на 98%. Тест №3.

13 чел. на 20%; 18 чел. на 50%; 7 чел. на 80%; 2 чел. на 100%.

Первая группа



Вторая группа



Необходимо отметить также и те положительные изменения, произошедшие в результате занятий, которые невозможно выразить в цифрах статистики, но они не менее важны. Хотя анкетирование, не относящиеся к тестовым заданиям, в контрольных группах не проводилось, устные опросы среди занимающихся студентов позволяют утверждать следующее. Через относительно небольшой промежуток времени (обычно 1,5 – 2 месяца), отмечается улучшение общей трудоспособности, реакция на стрессовые раздражители становится более спокойной, повышается жизненный тонус и, как следствие, доминирует хорошее настроение. В дальнейшем у студенток вышеперечисленные изменения достаточно стабильны.

Библиографический список:

1. Бауэр А.К. К вопросу о физическом развитии подрастающего женского организма. Изд. МГУ, 1999. 78 с.
2. Башкиров П.Н. Физкультурная антропометрия, её задачи и связь с антропологией. // Вопросы антропологии. – М. – выпуск №4. – 1990. – 24 с.
3. Гильбух Ю.З. Метод психологических тестов. // Вопросы психологии. – М. 1998. – №2. – 21 с.
4. Петрова Г.В., Орлова С.В. Коррекция фигуры у студентов Рост ГМУ. Научно – прикладное издание «Культура, Наука, Интеграция» – Ростов на Дону, №3 – 4. 2008. – 58 с.
5. Рыжкова Е.К. Общесфункциональные особенности женского организма». – М. Ф.и С. 1990. – 62 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ФУТБОЛУ

Петрова Я.И.

*ТИ имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог*

Физическое воспитание студенческой молодежи является приоритетным направлением в формировании физической культуры личности как составной части общей культуры молодых людей, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов.

В процессе занятий спортивной деятельностью у студентов создаются реальные условия для разностороннего развития, обеспечиваются самореализация и самоутверждение средствами избранного вида спорта. Методические рекомендации, учебно-методические пособия, раскрывающие вопросы управления тренировочным процессом в условиях высших учебных заведений, активно разрабатываются многими тренерами и педагогами. Однако, недостаточная государственная поддержка студенческого спорта, коммерциализация и профессионализация спортивной деятельности в высших учебных заведениях отрицательно сказывается на уровне спортивной подготовки студенческих команд [2]. Это обуславливает необходимость выявления проблем и путей их решения, для обеспечения эффективности процесса подготовки спортсменов в период их обучения в вузе.

Тренеру необходимо обращать особое внимание при работе со студенческими сборными командами на различную спортивную квалификацию поступающих в вуз, постоянно меняющийся состав команды. Для этого следует проводить тренировочный процесс, используя различные формы организации (индивидуальные, групповые, командные), что значительно позволит улучшить эффективность подготовки спортсменов [1].

Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам, уровню их спортивной подготовки. Спортсмен должен обладать физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной и другими видами подготовленности. Это необходимое условие для повышения качества игры и достижения командой требуемых спортивных результатов.

Основой спортивного мастерства по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры в футбол [4; 5].

Команда, желающая добиться успехов, должна играть быстро, то есть располагать такими игроками, которые владеют рациональной техникой и сочетают ее с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты в области футбола используют термин «скоростная техника».

На этапе совершенствования уровня технического мастерства для футболистов важны следующие показатели:

- объем техники, или количество двигательных действий, которые совершает футболист во время игры;
- разнообразие технических приемов в игре;
- эффективность и надежность исполнения технических приемов в соревновательной деятельности, их скоростное выполнение.

Без контроля технической подготовленности спортсменов невозможно выявить типичные недостатки при обучении элементам спортивной игры футбол и предупредить индивидуальные ошибки в действиях спортсмена.

Отсутствие системы в технической подготовке футболистов отражается на отставании наших лучших игроков в индивидуальном техническом мастерстве от зарубежных спортсменов, что наблюдается во время игры у сборных команд [3; 6].

Сегодня на первый план выдвигается задача поиска и внедрения в тренировочный процесс новых инновационных методик, направленных на обучение тех-

нике игры в защите и нападении, которые позволяли бы оперативно преодолеть имеющееся отставание в технической подготовленности футболистов, как мужских, так и женских команд.

Существенным недостатком является отсутствие единого научного подхода к спортивной подготовке, особенно при работе тренеров с женскими командами по футболу. Многие специалисты указывают на то, что в женском футболе отсутствует единая тактическая схема подготовки. Все тренировочные процессы и предлагаемые игрокам нагрузки, по словам специалистов, должны быть приведены к единой прозрачной схеме, а амбиции отдельных тренеров необходимо отставить на второй план[7]. Как вариант, была предложена голландская схема тренировочного процесса для женского футбола. Еще в 2012 году старший тренер женской сборной России по футболу Сергей Никитин отмечал: «Только полная координация тренировочного процесса между различными клубами и сборными приведет наш женский футбол на конкурентный уровень и даст нашим игрокам возможности для полноценного развития» [7].

Медленные движения с мячом, обдумывание игровой ситуации, или наоборот быстрые спонтанные движения, которые не соответствуют игровому моменту, сразу выдают неподготовленного игрока-футболиста. Отсутствие скоростных показателей у более зрелого спортсмена в игровых действиях говорит о том, что тренер недостаточное внимание обращал на физическую и техническую подготовленность игрока на начальном этапе обучения при получении «школы футбола». Быстрота игровых действий в футболе является одним из важных факторов, обеспечивающих высокий спортивный результат.

Проведенный на базе Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» в 2014 году педагогический эксперимент, где участвовала женская сборная команда вуза по футболу, показал, что спортсменки, готовясь к Первенству Ростовской области, в основном имеют хорошие результаты по физической и технической подготовленности при выполнении упражнений без мяча. Однако с мячом эти же технические элементы ими выполнялись значительно медленнее. Это дало основание к разработке экспериментальной методики, которая была направлена на развитие выносливости, скоростных и координационных способностей у студенток, занимающихся в секции футбола. При подборе упражнений много внимания уделялось работе с мячом. Это должно было помочь девушкам повысить не только физические и технические способности, а также приобрести уверенность при владении мячом во время игры. В ходе педагогического эксперимента были предложены интересные физические упражнения, подвижные игры, эстафеты, которые проводились в основном с мячом.

Для выявления эффективности экспериментальной методики был использован расчет по t-критерию Стьюдента. Расчеты показали, что за время проведения педагогического эксперимента у футболисток улучшились скоростные, координационные способности и физическое качество выносливость. Спортсменки стали намного быстрее выполнять отдельные технические приемы, находить наиболее эффективные решения во время игровых ситуаций, что позволяло легче добиваться побед.

Использование экспериментальной методики при подготовке спортсменок к выступлению в Первенстве Ростовской области позволило команде, принимавшей участие в педагогическом эксперименте занять первое место и в дальнейшем выступать в Первенстве Юга России по футболу среди женских команд первой лиги.

Библиографический список:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура. – М.: ИКЦ «МарТ»; – Ростов-н/Д.: Изд. центр «МарТ», 2005. – 464 с.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
5. Кригфалуший М.В. Развитие быстроты двигательных действий у юных баскетболистов 11–12 лет: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Л., 1979.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2009. – 218 с.
7. Проблемы женского футбола в России были обсуждены тренерами. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.malaga-cf.ru/20121015443/problemeyi-zhenskogo-futbola-v-rossii-byili-obsuzhdenyi-trenerami.html>.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Пирогова А.А., Горяинова Н.С.

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

В современном мире мы всё чаще сталкиваемся с таким понятием, как человеческий капитал, в который необходимо вкладывать инвестиции. Он включает в себя две составляющие: образование и здоровье. Высшее учебное заведение может дать нам и то, и другое.

На сегодняшний день большинство сознательно прибегают к средствам физической культуры как действенной методике поддержания высокого жизненного тонуса, борьбы с заболеваниями, старением организма. Естественно, что рано или поздно мы, конечно, придем к тому, что регулярные, на протяжении всей жизни, занятия физической культурой и спортом станут нормой для всего населения без исключений в зависимости от пола и возраста. Преподаватели кафедр физического воспитания вузов, улучшив качество обучения, смогут приблизить решение этой важнейшей социальной задачи. Также нельзя забывать о том, что самостоятельные занятия студентов, не обладающих достаточными теоретическими знаниями о выполнении физических упражнений, могут привести только к ухудшению физического здоровья.

Ни для кого не является секретом тот факт, что количество выпускников, стремящихся в высшие учебные заведения, с каждым годом возрастает, так как диплом о высшем образовании в общих представлениях нашего современного общества служит проходным билетом в успешную и высокооплачиваемую жизнь. Выбирая сторону высшего образования, здоровье и здоровый образ жизни уходит на второй план, так как приоритетом становится хорошая учеба, успешная сдача экзаменов, даже за счет отказа от занятий спортом, нарушение режима питания и сна. Также негативное воздействие на состояние организма оказывают малопод-

вижный образ жизни, долгое время проведение за компьютером в поисках необходимой информации для семинарских занятий и конференций. Являясь студенткой РГЭУ (РИНХ) и проведя своё микроисследование, отмечаю, что к концу первого семестра число студентов с плохим зрением увеличилось, а с течением времени этот показатель только прогрессирует. В связи с таким распорядком дня среди студентов возрастет заболеваемость, понижается уровень физической подготовленности, увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья. Поэтому физическая культура имеет весомое отражение в учебном плане любого вуза.

Для того, чтобы поддерживать и восстанавливать здоровье обучающихся студентов занятий, предусмотренных учебным планом недостаточно. Эту проблему, возможно, разрешить лишь комплексом учебных и индивидуальных физических упражнений. Необходима осознанная система образования, создание подходящих условий для того, чтобы у студента сформировался стиль здорового образа жизни. Для решения данной проблемы предлагаю разработать программу контроля за выполнением физических упражнений вне стен института. Так как большинство студентов имеют в своём техническом оснащении современные устройства в виде телефонов, которые в свою очередь оснащены специальными программами-приложениями для поддержания физической формы. Одной из самых простых является программа – шагомер. Следовательно, преподаватель в любое время может проверить, занимался ли студент во внеурочное время или нет.

Для большей результативности поставленных целей считается необходимым: преподнесение знаний на занятиях о практических умениях и навыках оздоровления, организация положительного мотивационного отношения к физической культуре, установка на необходимость ведения здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Возможно, проведение на свежем воздухе некоторых учебных занятий, закрепление мотивации к занятию физической культурой, используя системы специальных курсов, пропаганду здорового образа жизни [1, с. 176]. Однако не всё перечисленное может быть выполнено в стенах учебного заведения, так как из-за расположения большинства вузов в центрах города, прилегающая территория около которых загазованные асфальтированные улицы без озеленения. Считаю необходимым проводить некоторые из занятий физической культуры в парках города, учитывая погодные условия. Для этого учебный центр должен грамотно составить расписание, чтобы не было определённых «казусов», вызванных тем, что студенты не смогут вовремя прийти на установленную территорию, а после не успеть на другие занятия.

Мотивирование также является одной из составных частей мер по привлечению студентов к спорту. Мотивами считаются увеличение физической подготовленности, оптимизирование веса, совершенствование фигуры, снятие усталости, улучшение работоспособности, достижение спортивных успехов. Поощрения для студентов в вузах введены только для профессиональных спортсменов, которые уже по приходу в вуз имеют за своими плечами юношеские разряды. Однако, это не совсем правильно. В команды вуза делается набор только из таких участников. Не учитывается мотивация других студентов, которые по своему физическому состоянию не могут стоять наравне со спортсменами. Необходимо образование и других команд, проведение соревнований между людьми с ограниченными возможностями.

Для того, чтобы успешно сформировать мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой необходимо учитывать психолого-педагогические условия: предрасположенность студента к занятию отдельными видами физкультурной деятельности, взаимосвязь физического воспитания и бу-

душей профессиональной деятельности специалиста, организация занятий физической культуры во внеурочное время [2, с. 102]. Не каждый абитуриент, поступивший на первый курс, уделял внимание своей физической подготовке, даже если по медицинским показателям он не имеет отклонений от нормы. Не нужно забывать об этом. Когда преподаватель даёт упражнения для выполнения их студентами, он должен видеть, кто может справиться с этими нагрузками, а кто нет. Считаю некорректным всем давать одинаковые по сложности задания: для кого-то они слишком лёгкие и студент наоборот теряет свою наработанную физическую подготовку, понижая свой уровень, для другого это не выполнимо.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что физическая культура представляет своего рода фундамент для развития и совершенствования молодого поколения, которое только будучи здоровым, сможет добиться больших достижений в своей будущей профессиональной деятельности. Поэтому процесс преподавания должен идти в ногу со временем, благодаря применению современных разработок.

Библиографический список:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. М., 2008. – 176 с.
2. Костюченко В.Ф. Специальное профессиональное образование в сфере физической культуры. СПб., 2006. – 102 с.

О НЕОБХОДИМОСТИ МОДЕРНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

*Плешаков А.А., Быкова Н.К., Гилев Г.А.
Московский государственный
машиностроительный университет,
г. Москва*

Введение. Низкий уровень физической подготовленности населения на сегодняшний день, являющийся одним из основных признанных показателей, характеризующих уровень состояния здоровья, следует рассматривать, прежде всего, с позиции отклонения в физическом развитии у детей дошкольного возраста, учащихся и студенческой молодежи. Запределен процент призывников не годных для прохождения службы в армии по причине состояния здоровья.

Методы и организация исследования. Результаты исследования получены на основе проведенного анализа литературных источников, опроса студентов и преподавателей кафедр физического воспитания, отчетов вузов смотров-конкурсов на лучшую постановку учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы г. Москвы, законодательных документов и нормативных актов РФ по социально-управленческим и правовым проблемам, экономике и теории и практике физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Здоровье подрастающего поколения в целом характеризует резерв человеческого ресурса на ближайшую и отдаленную перспективу. Результаты Всероссийской диспансеризации школьников показали, что только около 15% детей здоровы. При этом все, начиная от Президента РФ единодушны во мнении, что данная реальность является следствием снижения их физи-

ческой подготовленности. Давно известно, теоретически доказано и подтверждено практикой: отсутствие оптимальной двигательной активности является препятствием в освоении учебного материала. Экономя на физическом воспитании учащейся молодежи, мы не только наносим ущерб их здоровью, но и лишаем их полноценного умственного, аналитического и в целом интеллектуального развития.

Сложившаяся негативная ситуация со здоровьем и физической подготовленностью студентов Российской Федерации, масштабность этой проблемы требует кардинальных решений. Главным стержнем этих решений является создание условий работы кафедр физического воспитания в вузах, при которых уровень физической подготовленности, а, следовательно, уровень состояния здоровья за время учебы повышался бы у всех студентов. Согласно отчетам вузов, принявших участие в смотрах-конкурсах, на лучшую постановку учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в вузах г. Москвы, ежегодно проводимым с 2006 по настоящее время, уровень физической подготовленности за время прохождения курса физического воспитания в среднем повышают только около 12% студентов. Это означает, что у 88% студентов в период учебы состояние здоровья ухудшается. Государственный образовательный стандарт, определяющий объем 400 аудиторных (обязательных) часов на дисциплину «Физическая культура» в порядке вещей игнорируется многочисленными вузами. Особого внимания заслуживает неудовлетворительная по площадям и оборудованию спортивная база вузов.

Мы часто игнорируем статистику, да в сухих цифрах трудно охватить умом реальность. Но масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения, которые наблюдаются сейчас, в частности в высшем профессиональном образовании настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя. Россия по продолжительности жизни, уровню инвестиций в науку, образование, массовую физическую культуру, студенческий спорт и многим другим показателям, связанных с воспитанием подрастающего поколения, не в Европе и даже не в Азии, а скорее в Африке, отсталость которой объясняется эксплуатацией ее народа колонизаторами.

В то же время в высших учебных заведениях, где физическое воспитание студентов поставлено на должный уровень, где широкий охват имеет физкультурно-массовая и спортивная работа вне сетки учебного расписания, где практикуются и контролируются в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельные занятия, подавляющая часть студентов подготовительной и специальной медицинских групп успешно реабилитируются и переходят в когорту практически здоровых людей. Именно студенты этих вузов, как правило, входят в состав сборных команд по видам спорта, защищающих спортивную честь нашей страны на Всемирных студенческих играх и других спортивных форумах международного масштаба.

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма, прямой путь не только повышения уровня их здоровья, но и в целом оздоровления нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане. Данный постулат многократно доказан практикой жизни людей. Те из них, кто в студенческие годы приобщился к регулярным занятиям физической культурой или спортом, на всю жизнь сохраняют здоровье, творческое долголетие, бодрость духа, высокую трудоспособность, всегда на передовых рубежах в любой сфере деятельности.

Объем недельной двигательной активности студентов не должен быть менее 8 часов. Поэтому дополнительно к объему аудиторных занятий физической культурой, определяемым Федеральным государственным образовательным стандартом

4 часа в неделю, необходимо внедрение самостоятельных занятий под руководством и контролем преподавателей кафедр физического воспитания.

Возможность спортивного совершенствования, направленной на достижение наивысшего результата в избранном виде двигательной деятельности, является ведущей мотивацией в студенческой среде. В то же время учебная нагрузка преподавателей кафедры физического воспитания, определяемая Минобрнауки РФ, не предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий с повышенным объемом часов со студентами-спортсменами. Чтобы часть студентов занималась в группах спортивного совершенствования, кафедры физического воспитания, как правило, в ущерб качеству проведения занятий и в нарушение техники безопасности вынуждены проводить аудиторные занятия с увеличенным количеством студентов, чтобы выкроить часы для студентов, занимающихся спортом в объеме от 6 и более часов в неделю. А в результате физическая подготовленность основной массы студентов за время учебы не повышается, а значительно снижается. Внедрение в практику развития студенческого спорта совокупных государственных и общественных форм деятельности позволит в большем объеме привлечь к занятиям спортом студенческую молодежь. Возрождение спортивных клубов, как общественных организаций, так и юридических подразделений вузов повсеместно одобряется студентами. Их популярность обосновывается возможностью удовлетворения интересов и потребностей молодежи в совершенствовании их спортивного мастерства.

Одним чрезвычайно важным аспектом в физическом воспитании студентов является аттестация их в каждом семестре. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) 3-го поколения по физической культуре в части аттестации студентов трактуется в вузах неоднозначно. Большинство руководителей вузов, понимая огрехи средней школы в вопросах внедрения физической культуры и спорта в повседневный быт школьника, считают, что отсутствие аттестации в каждом семестре приведет к дальнейшему практическому отчуждению студентов от физической культуры и спорта. Тогда как 2 зачетные единицы по физической культуре (ФГОС) трактуются в большинстве случаев как 2 зачета за период освоения дисциплины. Данное обстоятельство должно быть разъяснено приказом МИНОБРНАУКИ РФ. Как показывает практика, дифференцированный зачет в каждом семестре служит большим положительным аргументом в деле физического воспитания не только студентов, стремящихся учиться на хорошо и отлично, но и мотивирующим обстоятельством для повышения физической подготовленности всех студентов.

Резюме. Студенческая молодежь России должна стать мощной силой, определяющей и реализующей перспективу развития страны. Именно она несет потенциал созидания, направленного на обеспечение социального и экономического прогресса державы. Но эту свою миссию молодежь будет способна выполнить в полной мере лишь при соответствующей действенной политике государства, направленной на развитие физической подготовленности, повышение спортивных результатов при массовом внедрении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов. На этой основе достижение каждым студентом высокого уровня функциональных возможностей, т.е. его здоровья и вместе с этим профессиональных знаний и умений становится реальным. Совокупность государственных и общественных организаций в деле развития студенческого спорта неотвратимое явление сегодняшнего дня.

УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Ключевые слова: греко-римская борьба, техника, тактика, тренировка, подготовительный период, техническая подготовка.

Аннотация: На сегодняшний день подготовка спортсмена является одной из наиболее актуальных проблем в спортивных единоборствах. От базовой подготовки спортсмена зависит его дальнейший рост как спортивного мастера. Базовая подготовка и эффективность этого периода направлена на изучение основ ведения единоборства до освоения сложных тактико-технических комплексов и формирование у спортсмена-борца индивидуального стиля соревновательной деятельности.

Греко-римская борьба – вид спорта, заключающийся в противоборстве двух спортсменов, которые с помощью борцовских приемов, направленных выше пояса, пытаются вывести друг друга из равновесия и прижать лопатками к коврику.

В учебно-тренировочном процессе греко-римской борьбы учитываются как общие методические принципы, которые реализуются в частных методиках обучения с учетом специфики единоборства, а также особенности соревновательной деятельности, стиля спортивной борьбы.

Практика технико-тактической подготовки борцов (это относится как минимум к четырем стилям борьбы: греко-римской, вольной, дзюдо и самбо) до недавнего времени была ориентирована на освоение завершающих атаку приемов (бросков, сваливаний, переворотов и т.д.) с постепенным включением их в канву противоборства соревновательного поединка. [3]

С технической стороны греко-римская борьба содержит большое количество всевозможных атакующих, защитных и контратакующих технических действий. Кроме того, техническая подготовка борца и его обучение технике движений в греко-римском стиле направлено на овладение им разнообразных двигательных умений и навыков из вспомогательных видов спорта[5].

Спортивная тренировка юного борца греко-римского стиля является педагогическим процессом, одной из составляющих комплексный контроль технико-тактических действий юного спортсмена, включает в себя физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, а именно – овладение техническими навыками, необходимыми в греко-римской борьбе, умение грамотно и правильно строить схватку с разными противниками-борцами, морально-волевую подготовку, с помощью которой происходит воспитание волевых качеств юного спортсмена, необходимых для достижения победы и эффективного проведения технико-тактического действия[6].

Таблица 1

**Логическая схема перехода специализированных
игровых комплексов в учебно-тренировочные задания при освоении и
совершенствовании базовых технико-тактических действий
юными борцами групп начальной подготовки. [3]**

Специализированные игровые комплексы (формирование базовой техники)		Тренировочные задания (формирование расширенной техники)	
Ориентировочная основа действий	Основные опорные точки	Ориентировочная основа действий	Основные опорные точки

1	2	3	4
I. Освоение и совершенствование передвижений и избранных действий в низкой борцовской стойке			
Коснуться условленной части тела соперника (формирование передвижений и действий в низкой борцовской стойке)	Коснуться голени стопы (правой, левой, двумя, любой рукой)	Достичь условленную позицию в конкретном захвате	Греко-римская борьба: перевод в партер, продергиванием под себя

1	2	3	4
II. Освоение и совершенствование способов выполнений теснений			
1. Теснить за пределы площади противоборства. 2. Удерживать центральное положение на ковре	1. Используя рывки, толчки, продергивания; 2. Скручивания растаскивания; 3. Выведения из равновесия, сбивания	Вызвать ответную реакцию поступательного движения	Греко-римская борьба: в захвате «крест»
III. Освоение и совершенствование решений необычных начал поединка (дебюты)			
Выйти в положение верхнего	И.п.: лежа на спине разноименным боком друг к другу	Решение создавшейся ситуации конкретным атакующим действием	Греко-римская борьба: позиция после выполнения броска через бедро, преследование.

Проведенное Ивановым И.И. и Меньшиковым А.И. [2] исследование эффективности специальной силовой подготовки борцов греко-римского стиля, с использованием инерционного динамографического стенда показало, что в экспериментальной группе происходит волнообразная динамика прироста взрывного усилия в ходе четырехнедельного цикла базовой силовой подготовки с применением вариационно-прогрессивной методики силовой подготовки (рис.1).

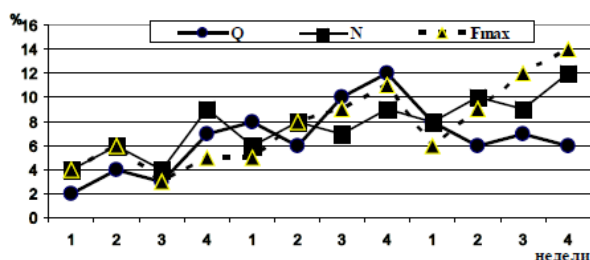


Рисунок 1. Динамика прироста показателей скоростно-силовых качеств у борцов экспериментальной группы (Q – ускоряющая сила мышц, Fmax – показатель максимума взрывного усилия, N – мощность усилия)

Результаты контрольной группы отличаются от экспериментальной, что видно на диаграмме (рис.2)

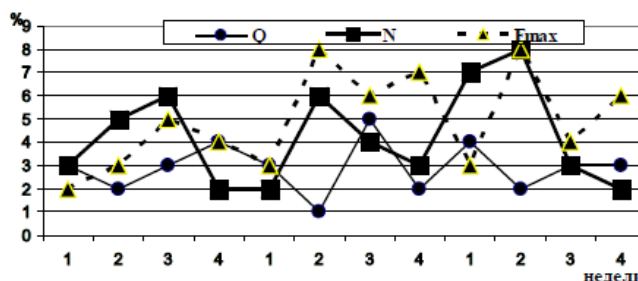


Рисунок 2. Динамика прироста показателей скоростно-силовых качеств у борцов контрольной группы

Это наглядно показывает, что применение системы специальной силовой подготовки борцов будет эффективна в случае, если нагрузка во время тренировок постепенно нарастает. Использование в тренировках одних и тех же средств в течение длительного времени снижает их эффективность.

На этапе базовой подготовки огромное значение в наращивании возможностей спортсмена в силовой и скоростно-силовой нагрузках имеют предсоревновательные и соревновательные этапы, связанные с непосредственной подготовкой и участием борцов в соревнованиях.

Оптимальная продолжительность базового этапа силовой подготовки борцов составляет не больше четырех недель.

Таким образом, содержание и методика подготовки на базовом этапе должно обеспечить формирование умений и навыков у борцов. В частности, борец должен использовать удобную динамическую ситуацию для проведения защиты или атаки. При осуществлении квалифицированной защиты должен учитывать атакующие действия противника и проводить контрприемы против атакующих действий.

На базовом этапе тренерами для развития борцов греко-римского стиля, проводится подготовка и равномерное развитие юных спортсменов к новому этапу их тренировочной и соревновательной деятельности, укреплению характера и освоению изученной техники и навыков. Также нужно отметить, что при построении модели тренировочного процесса борцов следует учитывать индивидуальные особенности развития юного организма и оптимальное соотношение нагрузок различной направленности на разных этапах тренировки, способствующих гармоничному росту и развитию всех сторон подготовленности, особенно при подготовке к наиболее ответственным соревнованиям[1].

Библиографический список:

1. Дахновский, В.С. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко-римского стиля / В.С. Дахновский, Б.А. Подливаев, А.Н. Корженевский, С.Н. Португалов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 2. – 2006. – С. 2-7.
2. Иванов И.И., Меньшиков А.И. Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации // Журнал Физическая культура, спорт – наука и практика. – Выпуск: 4 () 2012, 18 декабря 2012. – С. 11-14
3. Курицына А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки юных борцов посредством игровых тренировочных заданий //Журнал Омский научный вестник Выпуск № 5-101/2011. – С. 198-202.
4. Тарабрина И.В. Необходимость спортивного отбора в греко-римской борьбе // Молодой ученый. – 2015. – № 15. – С. 610-613.
5. Тарабрина И.В. Тактическая подготовка борцов греко-римского стиля в Севастополе // Педагогика высшей школы. – 2015. – №3. – С. 21-24.
6. Тарабрина И.В. Тренировочный процесс в подготовительном процессе юного борца греко-римского стиля [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). – Краснодар: Новация, 2015. – С. 112-116.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ситникова Л.В., Жаброва Т.А.

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

Эффективность государственной политики в области спорта за последние годы проявляется в улучшении главных показателей среди регионов России. К тому же, нельзя не заметить, что уровень развития физической культуры и спорта требует современных подходов к дальнейшим его позитивным изменениям. На данный момент малоубедительно решаются вопросы развития молодежного студенческого спорта. Необходимо непрерывное совершенствование нормативно-правового, материально-технического, а также кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта, сокращение платных услуг в спортивной сфере[5].

Существует необходимый для здоровья уровень физической и спортивной активности молодежи, отмечаемый общими показателями целесообразного содержания, структуры и использования энергичного двигательного режима. Такой уровень определяется ассимиляционным восстановлением после активной учебной и трудовой деятельности, при котором происходит улучшение его потенциала активности и самочувствия. Молодежный спорт может стать элементом образа жизни молодежи, стать неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда молодежь принимает свое тело и считает его ценностью[3].

Основной тенденцией спорта в Ростовском регионе и в Ростове является приумножение числа видов спорта и отдельных спортивных предметов, увеличение за их счет количества видов спортивной программы. Это скорее вызвано потребностями в свежих массово увлекательных видах соревнований или в модернизации существующих комплексных видов соревнований. Образование многих видов спорта стало возможным за счет модернизации ранее сложившихся его видов, взаимодействию спорта с такими отраслями культуры, как спортивные танцы, художественная гимнастика, черлидинг, обоюдному влиянию и взаимному обогащению всевозможных видов спорта, научно-техническому прогрессу. В связи с укреплением новейших способов тренировки, отличающихся гораздо большей результативностью; любые перемены в способах тренировок направлены в основном на усовершенствование спортивных результатов с использованием новоявленных приемов увеличения работоспособности (физиологической направленности).

По данным мониторинга министерства по физической культуре и спорту за 3 года с 2007 по 2010 число лиц, с регулярно занимающихся физической культурой и спортом в Ростовской области возросло на 284 119 и составило 970 291 человек, прогрессивный темп роста за данный период – более 141,5%. В результате приведения в действие областной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Ростовской области на годы» в Ростовской области улучшено устройство управления спортивным движением и значительно улучшена материальная база для занятий спортом. Удельный вес населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, с 2007 по 2010 год увеличился с 16% до 23%.

В ходе реализации долгосрочной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Ростовской области на 2011-2014 годы» по данным сайта Правительства Ростовской области были достигнуты следующие результаты:

- Численность жителей, занимающихся физической культурой и спортом, составила в 2014 году 1238315 человек.

- Обеспеченность спортивными объектами в Ростовском регионе выросла и составила в 2014 году 9495 единиц.
- Обеспеченность спортивными залами составила в 2014 году 1,062 тыс. кв.м. на 10 тыс. человек.
- Доля учащихся, занимающихся спортом, составила в 2014 году 91,5 процента.
- Доля людей с отклонениями в здоровье и инвалидов, занимающихся культурой физической и спортом, составила 91,3 процента.
- Численность занимающихся в специализированных спортивных учреждениях детей 6-15 лет составила в 2014 году 79191 человек.
- Завоевание спортсменами-студентами Ростовской области 12 медалей на Всемирной универсиаде в Казани.
- Завоевание спортсменами Ростовской области на летних спартакиадах учащихся и молодежи России в 2013 году – 135 медалей, в 2014 году – 82 медали [4].

Количество детско-юношеских школ и количество занимающихся в них детей в проанализированном периоде заметно сократилось. В связи с этим в дальнейшем следует ожидать как минимум замедление темпов роста, сокращение количества населения, регулярно занимающегося спортом не будет исключением, что также может негативно отразиться на результатах спортивных достижений и уменьшит по этому показателю место Ростовской области в соответствующем рейтинге субъектов РФ.

На сегодняшний день в Ростовской области, как и по всей России, происходит непрерывное удорожание спортивных соревнований, обусловленное: гораздо более высокими требованиями к условиям их проведения (базам, инвентарю); созданием и усовершенствованием видов спорта, имеющих в своей сущности дорогостоящую предметную деятельность; повышением важности и укрупнением программы проводимых соревнований; повышением требований к организационному, медицинскому и медийному обеспечению.

Вместе с тем, требуются довольно большие средства для проведения отбора и подготовки спортсменов, для обеспечения системы подготовки кадров, финансирования спортивной медицины, науки и т.д.

Затруднение участия детей в большом спорте непременно порождает довольно разносторонние оценки. Можно предположить: большой спорт, в котором участвуют дети, рискует оказывать на них как положительное, так и отрицательное влияние. Для молодого спортсмена спорт является школой жизни, школой честной игры, школой эмоций, школой физического и духовного совершенствования, являющейся своеобразным «полигоном», на котором совершенствуются такие качества, как воля, решительность, коммуникабельность и солидарность, способность адаптироваться к существующим обстоятельствам. Тем не менее, пребывание в системе большого спорта оказывает как позитивное, так и негативное влияние на молодого спортсмена.

Различные виды спорта стали «молодеть», причем это обусловлено и исключительными способностями молодых спортсменов, и сильной усиленной подготовки (протяженность тренировочных занятий некоторых молодых спортсменов дотягивает до 5–8 ч усиленного труда в день), психологической «накачкой», всевозможными видами стимулирования. Уровень спортивных достижений в спорте на сегодняшний день требует более специализированной адаптации молодого спортсмена и не оставляет достаточно возможностей для общей закалки и многостороннего укрепления его физического здоровья [1].

Молодежный спорт разносторонний, разграниченный, и это позволяет удовлетворять различные потребности личности и общества в области спорта. Впрочем,

он обладает двойственными свойствами, что влечет за собой двойственное отношение. Некоторые оценивают спорт как источник здоровья, трудоспособности, «кузницу» характера человека, показатель границ человеческих возможностей. Другие отмечают отрицательное влияние спорта на физическое здоровье и индивидуальные качества занимающихся.

Положительное или отрицательное воздействие спорта на личность и общество зависит не столько от самого спорта, но и от рационального использования всевозможных направлений и форм спортивной деятельности в условиях его стимулирования, от социально-экономического уровня общества.

Главными проблемами, замедляющими развитие физкультуры и спорта в Ростовской области, являются:

1. Дефицит высококвалифицированных, профессиональных кадров. В последнее время отмечен рост численности работников отрасли физической культуры и спорта. Это связано со сдачей в эксплуатацию новейших спортивных сооружений, а также с введением на предприятиях Ростовской области вспомогательных ставок спортивных инструкторов. Однако область испытывает нехватку тренеров-преподавателей. Недостаточно штатных физкультурных работников со спортивным средним образованием и профессиональных тренерских кадров. Помимо этого, нехватка серьезной социальной поддержки молодых специалистов по физической культуре и спорту, начинающих преподавательскую деятельность после окончания средних и высших учебных заведений, приводит к уходу молодых кадров из отрасли.

2. большое внутриобластное разделение в обеспечении населения объектами физической культуры и спорта, тренерским и педагогическим составом.

3. Убывание молодых спортсменов Ростовской области в другие субъекты РФ, гарантирующие максимум финансовых условий.

4. Невысокая заманчивость отрасли для инвесторов на фоне недостатка бюджетного финансирования, обеспечивающего целевые показатели развития сферы физической культуры и спорта.

5. Дефицит мотивирования, интереса и надобности в спортивных занятиях у достаточно большой части населения[4].

В последние годы настоящий объем двигательной активности молодежи не обеспечивает их полноценное и гармоничное физическое развитие, и укрепление здоровья. В Ростове-на-Дону уровень развития молодежного спорта требует других подходов к последующим изменениям его в лучшую сторону. В городе происходит большое количество мероприятий спортивного типа, к сожалению, с точки зрения общественности очень плохо развиты в этом плане, то большинство молодежи просто не знают о таких мероприятиях. Категорический спад здоровья молодежи в Ростовской области и в Ростове-на-Дону становится ее более важным признаком развития качества жизнедеятельности, как важного фактора риска для национальной безопасности и спортивного развития молодежи

Библиографический список:

1. Бабинцев В.П. Самоорганизация российской молодежи: препятствия и механизмы. – Белгород: Константа, 2009. – 17 с.
2. Герасименко Н.Ф. Власть и здоровье нации (что ожидает Россию в 21 веке). – М.: изд-во «Нива России», 1997. – 8 с.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации молодежи//Теория и практика физической культуры, 2001, № 4. – С. 11-15

4. Муниципальная программа «Здоровье нации» (2001-2005 гг.) – Ростов-на-Дону: изд-во ДНТП «Биос», 2000. – 24 с.
5. Материалы Гос. Совета РФ «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. Сборник официальных документов и материалов Госкомитета РФ по ФКСиТ. – М.: Советский спорт, №2, 2002.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА

Таранюк Д.Е.

*ТИ имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог*

Современный баскетбол – это высокоскоростная игра, которая требует от спортсменов силовых способностей, выносливости, высокой скорости, прыгучести, хорошей координации, снайперской точности и многих других видов подготовленности. Баскетболистам необходимо поддерживать оптимальный уровень спортивной подготовки, что осуществляется путем управления тренировочным процессом. Одной из главных задач стоящих перед тренерами студенческих сборных команд является выявить из числа студентов, поступивших в вуз тех, кто любит заниматься спортивной деятельностью и привлечь их к занятиям в спортивную секцию. Далее необходимо выявить пути и механизмы, повышающие уровень спортивной подготовленности занимающихся на начальном этапе, так как в большинстве случаев игроки в команде вуза имеют разный уровень подготовленности, у многих отсутствует «школа баскетбола».

Возникают противоречия между недостаточной разработанностью методики подготовки баскетболистов на начальном этапе в условиях вуза, и требованиями, предъявляемыми к результатам соревнований.

Многие педагоги акцентируют внимание на необходимости воспитания физических качеств. Например, в своих работах В. М. Корягин говорит о важности развития прыгучести у баскетболистов [6].

Педагог Т.А. Ботагариев выделяет несколько физических качеств необходимых для игровой деятельности спортсменов, занимающихся баскетболом. Это скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость [1].

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта баскетбол к наиболее значимым физическим качествам, которыми должны обладать баскетболисты относятся: быстрота (скоростные способности), ловкость (координационные способности), выносливость (общая и специальная). Кроме того, спортсмены должны иметь хорошую силовую подготовку, быть достаточно гибкими. Немаловажная роль в баскетболе отводится телосложению и непосредственно ростовым показателям спортсмена [5; 8].

Подготовительный период является наиболее важным для приобретения оптимального боевого состояния спортсмена. Он делится на два этапа спортивной подготовки – общеподготовительный и специально-подготовительный. Успех в соревновательной деятельности в основном зависит от правильного планирования тренировочного процесса [5].

Физическая подготовка студенток-баскетболисток является базой для успешного освоения техники и тактики баскетбола. При планировании тренировочных занятий следует учитывать тот факт, что возрастной период от 18 до 22 лет относится к сенситивному, который позволяет при помощи физических упражнений целенаправленно развивать у занимающихся силовые способности и общую выносливость [5]. Для этого в условиях вуза была разработана экспериментальная методика. Предполагалось, что, внедрив ее в тренировочный процесс, у девушек занимающиеся в секции баскетбола, повысится уровень общей выносливости и силовых способностей, что позволит женской сборной команде по баскетболу, участвуя в Первенстве города, занять высокое место.

Подготовительный период был разделен на три мезоцикла. Первый мезоцикл (втягивающий). В него входило три микроцикла, длительностью 10 дней каждый. Занятия предполагали кроссовую подготовку; занятия в тренажерном зале; различные спортивные игры; эстафеты с элементами баскетбола, футбола; преодоление полос препятствий и др. В заключительной части каждой тренировки проводился комплекс физических упражнений силового характера, в состав которого входили: сгибания и разгибания рук в упоре лежа; упражнения для мышц брюшного пресса; упражнения с гантелями имитирующие бросковые движения; отведение прямых рук в стороны, махи руками вперед-назад с использованием гимнастической резиновой ленты и др. Гимнастическая лента применялась и для укрепления связок коленных суставов и голеностопов. Следующий мезоцикл – базовый. Он состоял из трех микроциклов. В каждое тренировочное занятие был включен комплекс физических упражнений направленных на развитие силовых способностей, также использовались упражнения, заимствованные из других видов спорта: прыжки в длину с разбега; толчок гири (упражнение выполнялось за максимально короткое время). В третьем мезоцикле подготовительного периода основное внимание было направлено на физическую подготовку, которая осуществлялась при помощи совершенствования технических элементов спортивной игры баскетбол. При этом работе с мячом уделялось во время педагогического эксперимента очень много внимания. На этом этапе осуществлялась также психологическая, тактическая и интегральная подготовка.

Математико-статистическая обработка с использованием расчета по t -критерию Стьюдента позволила выявить улучшение физической и технической подготовленности женской сборной команды по баскетболу Таганрогского института имени А. П. Чехова. Во время Первенства г. Таганрога девушки стали намного быстрее выполнять отдельные технические приемы, быстрее принимали решения, выполняя наиболее эффективные двигательные действия в нападении и в защите во время игры. Это позволило занять им второе место, что на сегодняшний день является для сборной института лучшим результатом.

Также было выявлено, что для развития общей выносливости необходимо выполнять физические упражнения, предполагающие длительную и системную работу умеренной интенсивности [7]. Обязательным условием, при выполнении такого рода упражнений является постепенное увеличение времени и скорости бега [3].

Для развития максимальной силы наиболее эффективны упражнения, выполняемые до отказа [2]. Развитию силовых способностей способствуют физические упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп, упражнения схожие по биомеханике с основными элементами баскетбола.

Библиографический список:

1. Ботагариев Т.А. Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990.
2. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. – М., ФиС, 1970.
3. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.: Знание, 1990.
4. Келер. Х. Упражнения на выносливость / Х. Келер. – М.: ФиС, 2001.
5. Кибенко Е.И. Баскетбол: учебное пособие / Е.И. Кибенко; под ред. Г.Ф. Гребенщикова. – Таганрог: Изд-во Таганрог ин-та имени А.П. Чехова, 2014.
6. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов / В.М. Корягин. – М.: ФиС, 1994.
7. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М: Современная Россия, 1975.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОТБОР В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СЕКЦИЮ БОКСА

*Уланов Л.Д., Балдашинов И.Т.
ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет»
им Б.Б. Городовикова, г. Элиста*

В статье рассматриваются критерии профессионального отбора в группу начальной подготовки в секцию бокса и раскрывается направление основных этапов подготовки спортсменов-боксеров.

Приступая к тренировке на этапе подготовки к высшим достижениям, необходимо всесторонне оценить уровень общей и специальной подготовленности боксера. При этом внимание следует обратить не только на абсолютные показатели, но и на тот прогресс, который достиг спортсмен на этапе специальной базовой подготовки.

Ключевые слова. Профессиональный отбор, бокс, спортивная одаренность, начальная подготовка спортсменов.

Ежегодно в спортивные школы, секции, специализированные классы приходят дети и подростки, желающие заниматься одним из видов спорта. Спорт как воспитательная, игровая и соревновательная деятельность базируется на применении физических упражнений, имеет социально значимые результаты и приобретает огромное значение в жизни современного общества.

Анализ литературы. Вопросы развития спортивной одаренности, даже в работе спортивных организаций, которые ежегодно показывают высокие спортивные результаты, требуют дальнейшего исследования. Не в последнюю очередь это касается отбора спортивно одаренных детей в секциях бокса ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. О важности этой деятельности справедливо заметил А.А. Куприянов, который отметил, что главная роль работы тренера – это поиск талантов юных спортсменов [1].

Цель и задачи исследования. Целью нашего исследования является определение критериев профессионального отбора в группу начальной подготовки в секцию бокса

Для достижения поставленной цели были определены и решались следующие исследовательские задачи: проанализировать специальную литературу по вопросам отбора в спортивные секции; обобщить опыт ведущих специалистов по вопросам отбора спортсменов в секции и спортивных команд.

Результаты исследования. Методика профессионального отбора в группу начальной подготовки в секцию бокса определяется основной задачей первой степени отбора: помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. Успешные занятия спортом, в частности боксом, предоставляют возможность молодому человеку раскрыть свои природные задатки, ярко ощутить результаты вложенного труда, обрести уверенность в собственных силах. Это обеспечивает детей не только приобретению навыков, полезных в жизни, но и значительно повышает эффективность и точность оценки перспективности детей [3].

Во время начального отбора следует широко использовать простые педагогические тесты, которые позволят оценить уровень двигательных способностей детей. При этом предпочтение следует отдавать таким тестам, которые характеризуют двигательные способности, в значительной мере обусловлены природными задатками. В частности, особое внимание следует уделять тестам, которые позволяют оценить скоростные качества, координационные способности, выносливость. Уровень координационных способностей можно определить по качеству выполнения сложных упражнений на их разучивание. Оценка ставится в зависимости от амплитуды движений, соблюдение структурного и ритмического рисунка упражнения, умение быстро менять темп движений в соответствии с командой.

Несоответствие фактического уровня отдельных качеств экспериментально определенным параметрам не является противопоказанием для отбора в детско-юношеские спортивные школы, поскольку успех в спортивной деятельности боксера определяется комплексом способностей, а также ряд признаков, неблагоприятно влияющих на развитие спортсмена, может быть компенсированной чрезвычайно высоким уровнем развития других качеств.

При отборе учащихся в группы по боксу важно учитывать индивидуальные особенности проявления темперамента. Благоприятными к занятиям является высокая мышечно-двигательная чувствительность, способность к саморегуляции двигательных параметров, эмоциональная выразительность действий и движений, приближенные к специфике боксу.

Итак, можно сделать следующий вывод: основными критериями отбора в группы начальной подготовки желание заниматься боксом, состояние здоровья и отсутствие противопоказаний.

Во время отбора в группы предварительной базовой подготовки критерием перспективности юного спортсмена является наличие у него способностей к эффективному спортивного совершенствования. После 2-3 лет начальной подготовки и оптимальной возрастной границы в боксе еще невозможно сделать вывод о наличии у юного спортсмена задатков и способностей, которые позволяют ему надеяться на достижение результатов международного уровня.

Однако уже на этом этапе необходимо выявить целесообразность дальнейшего спортивного совершенствования и определить его направленность, правильно сориентировать дальнейшую подготовку спортсмена.

Спортивный результат на этом этапе не должен восприниматься как критерий перспективности. Педагогический опыт показывает, что спортсмены с невысокими спортивными результатами в начале этапа предварительной базовой подготовки часто к его концу становятся сильнейшими и продолжают прогрессировать и дальше. Между тем победители и призеры детских и подростковых соревнований редко достигают спортивных успехов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [2].

Основная задача профессионального отбора в группу начальной подготовки в секцию бокса – выявление способностей спортсмена по достижению высших

спортивных результатов в боксе, перенос высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. К этому времени уже следует определиться, в каких конкретных разделах бокса будет специализироваться спортсмен, выявить его мощные качества, за счет которых планируется достичь высоких спортивных результатов.

Существенной стороной отбора на данном этапе является оценка техники выполнения различных специально-подготовительных упражнений. Эффективность отбора в значительной степени связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства таб. 1

Таблица 1

Уровень развития физических качеств в группе начальной подготовки в секции бокса (контрольная группа на контрольном этапе эксперимента)

Уровень развития физических качеств	Количество наблюдений	%
Низкий	2	20
Средний	5	50
Высокий	3	30

Уровень развития физических качеств (быстроты, различных видов выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей), возможности системы энергообеспечения, совершенство спортивной техники, экономичность работы, способность к переносу нагрузок и эффективного восстановления должны быть в поле зрения тренера, рис 1.

На третьем этапе многолетней подготовки увеличивается значение показателей, характеризующих личностно-психические качества: психической надежности, мотивации, воли, стремление к лидерству.

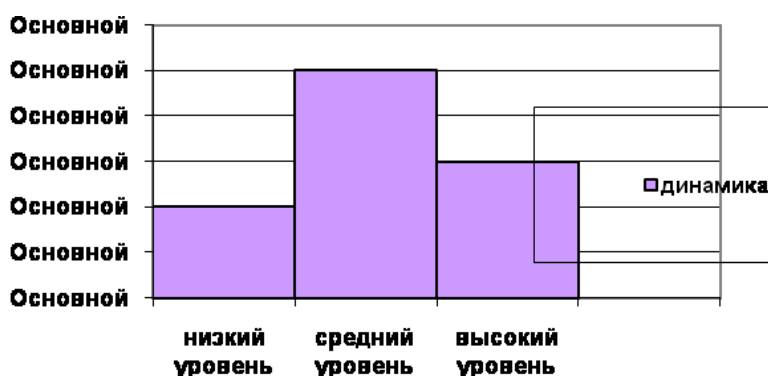


Рисунок 1. Уровень развития физических качеств профессионального отбора в группе начальной подготовки в секции бокса (контрольная группа на контрольном этапе эксперимента).

Известно, что спортсмены высокого класса отличаются настойчивостью, способностью переносить высокие нагрузки, способностью достигать цели при неблагоприятных условиях. При оценке соответствия юного спортсмена требованиям, предъявляемым к спортсменам высокого класса, особое внимание следует обращать на уверенность в своих силах, устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочных занятий и соревнований, способность и желание к спортивной борьбе тренировки и соревнования с сильными партнерами и соперниками таб. 2.

**Показатели профессионального отбора
в группе начальной подготовки в секции бокса**

Показатели профессионального отбора	Количество наблюдений	%
Низкий	0	0
Средний	7	70
Высокий	3	30

Перспективность бокса на этом этапе не в последнюю очередь связана с совершенствованием специализированного восприятия – комплексной психофизиологической характеристики, в которую входят ощущение времени поединка (выступления), ощущение размеров ринга (татами), ощущение силы удара, ощущение боевой дистанции рис. 2.

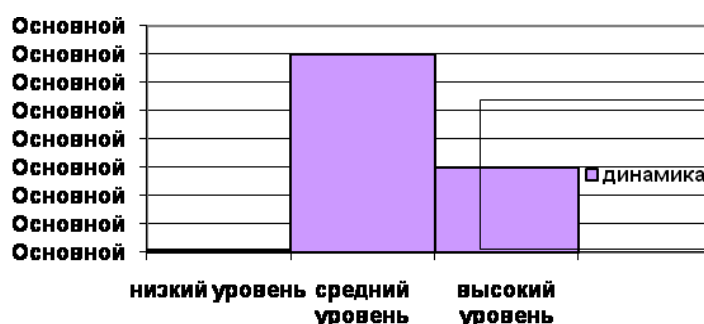


**Рисунок 2. Показатели совершенствования специализированного восприятия
профессионального отбора в группе начальной подготовки в секции бокса**

Личностные и психические качества спортсмена является не только критериями оценки перспективности, но и дополнительной информацией для определения склонности к специализации в определенных разделах бокса.

Важным показателем для отбора в боксе, как и в других видах единоборств, является способность головного мозга к восприятию и переработке информации.

Итак, основными критериями профессионального отбора в группу начальной подготовки в секцию бокса является отсутствие противопоказаний по обременительной и напряженной работы; целеустремленность в процессе тренировки; соответствие возраста определенному времени достижения спортивных результатов. Задачей отбора на данном этапе является установление, способен спортсмен к достижению результатов международного уровня [2].

Перспективным дальнейших исследований является изучение влияния мотивации достижений одаренной молодежи на достижение высоких спортивных результатов.

Библиографический список:

1. Куприянов А.А. Бокс – основа всех боксерский стилей // Спортивные единоборства и боевые искусства XX века: проблемы и перспективы развития: материалы международной науч.-метод. конф., посвященной 10-летию кафедры спортивных единоборств Института физической культуры и спорта Якутского государственного университета им. М.К. Амосова: Госуд. ком-т по физкульту-

- ре и спорту, ГОУ ВПО «Якут, гос. ун-т им. М.К. Амосова», Институт физкультуры и спорта, кафедра спорт. единоборств, Арктическая спорт. академия. – Якутск: Офсет, 2009. – С. 97-98.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. М.: Олимп. лит-ра, 2004. – 808 с.
 3. Шаповалов Б. Б. Проблема развития спортивной одаренности // Актуальные проблемы психологии: проблемы психологии творчества и одаренности: сб. науч. работ под ред. В.А. Моляко. – Житомир: Вид-во ЖДУ им. И. Франко, 2007. – С. 234-239.

ОЦЕНКА ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДАЛЬНИЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ЭЭГ-АНАЛИЗА

*Хало П.В., Кулаков В.С., Илюшина О.В.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова
(филиал) «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»*

Актуальность. Проблема оценки уровня оптимизации предстартовых состояний бегунов на дальние и средние дистанции во многом еще не решены, так как требуется учет большего числа факторов, с разной степенью влияющих на результат соревновательного процесса. В классификации В.С. Фарфеля, легкоатлетический бег относится к стереотипным видам спорта, в котором движения выполняются в определенной последовательности в заранее известных условиях. По мнению Е.Б. Сологуба, бег по биомеханической структуре является циклическим видом спорта с заданным объемом работы. Общим для всех циклических движений является то, что выполняемая работа характеризуется разной мощностью и длительностью. По данным Н.В. Зимкина, бег на дальние и средние дистанции относится к работе субмаксимальной мощности и может вызывать максимальные сдвиги в деятельности кардиореспираторной системы. Частота и глубина дыхания резко увеличивается, а легочная вентиляция может достигать более 150 л/мин. Потребление O_2 при этом повышается до 4-5 л/мин, концентрация лактата в крови может достигнуть 2500 мг/л, а рН снижается до 7,0, что сопровождается расширением сосудов в задействованных мышцах, повышением артериального давления до 180-240 мм рт.ст., а частоты сердечных сокращений до 180 уд/мин. У опытных спортсменов кислородный долг может достигнуть максимальных величин – 20 л., отношение потребления O_2 к кислородному запросу – 1/3, расход энергии в единицу времени – 1,5-0,6 ккал/с, а суммарный расход – до 450 ккал, что требует около 100 г глюкозы [1, 2]. По мнению Н.Д. Давиденко, основными физиологическими резервами, мобилизуемыми при работе субмаксимальной мощности, являются резервы поддержания гомеостаза и совершенствования корковых систем управления. Проблема изучения взаимосвязи спортивной деятельности и коррелирующих с ним изменений в ЦНС остается в настоящее время одной из самых малоизученных, так как, исторически основное внимание в основном уделялось оценке энергетической стоимости работы по вегетативным показателям. Проблема приема, переработки информации и управления движениями неокортексом разрабатывалась крайне мало. В том числе малоизучены вопросы изменения ЭЭГ в процессе выполнения мышечной работы при разном уровне работоспособности. Поэтому важность исследований электрической активности мозга бегунов на дальние и средние дистанции для выявления путей совершенствования корковых систем управления движениями и

для их контроля в процессе спортивной деятельности является весьма актуальной. Актуальным является и необходимость разработки новых методов оперативного контроля состояния спортсменов, во время выполнения тренировочных циклов, представляет интерес выявление нейрофизиологических коррелятов психофизиологических показателей, сопутствующих двигательной активности. Проведенный нами анализ в [3] показал, что формирование оптимального функционального состояния спортсмена, как, впрочем, и любого человека связано со слаженным функционированием различных иерархических уровней управления (физиологического, психологического, социального). Каждый из этих уровней формирует свои цели и программы действий, а, следовательно – свои функциональные системы и состояния. Взаимодействие этих функциональных систем между собой определяет то или иное функциональное состояние. На начальном этапе спортивной подготовки необходимо учитывать морфо-функциональные особенности юных легкоатлетов, определить их сенситивные периоды для формирования требуемых физических качеств. Необходимо учитывать индивидуальные способности к «обучаемости» различным видам физических упражнений, а также типологические свойства нервной системы и темперамент занимающихся. Поэтому при планировании спортивной подготовки юных бегунов на дальние и средние дистанции скоростно-силовая подготовка имеет большое значение. В настоящее время недостаточно изучены вопросы рациональной структуры тренировочных нагрузок и отдыха для восстановления в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов. Еще одной важной проблемой является индивидуализация спортивной тренировки. Вышеназванные факторы и обуславливают актуальность избранной темы исследования [4].

Гипотеза: Оптимизация предстартовых состояний бегунов на дальние и средние дистанции существенного повышения возможности достижения высоких спортивных результатов и сохранения состояния здоровья спортсменов можно добиться, если: программу функциональной диагностики составить на основе результатов ЭЭГ-анализа показателей их функционального состояния по трем иерархическим уровням управления (физиологического, психологического, социального), на основе чего индивидуально модифицировать методику тренировки бегунов на дальние и средние дистанции исходя из информации о ключевых компонентах взаимодействующих функциональных систем, от которых в большей степени зависит соревновательный результат.

На основе проведенного анализа научно-методической литературы была разработана экспериментальная методика, включающая увеличение объема средств развития специальной выносливости, а также включение в нее дифференцированных программ психологической подготовки. В качестве дополнительного средства диагностики функциональной готовности бегунов на дальние и средние дистанции были выбраны ЭЭГ-показатели, в частности «меченые ритмы», по ряду отведений (см. рис. 1). Съем биологической информации производился по международной системе «10-20» по монополярной схеме по 19-ти отведениям, на базе компьютерной электроэнцефалографической системы «Компакт-Нейро».

Для подтверждения выдвинутой гипотезы было проведено педагогический эксперимент, для чего было сформировано две группы – контрольная ($n=11$), занимающаяся по общепринятой методике и экспериментальная ($n=11$), занимающаяся по экспериментальной методике. В качестве критерия эффективности разработанной методики использовались временные показатели выступления бегунов-стайеров в соревновательном периоде. Для оценки достоверности различий между экспериментальной и контрольной группами был применен *t*-критерий Стьюдента для малых несвязанных выборок. Результаты математико-статистической обработ-

ки результатов исследования показали достоверно большую эффективность экспериментальной методики перед традиционной ($\beta=0,05$).

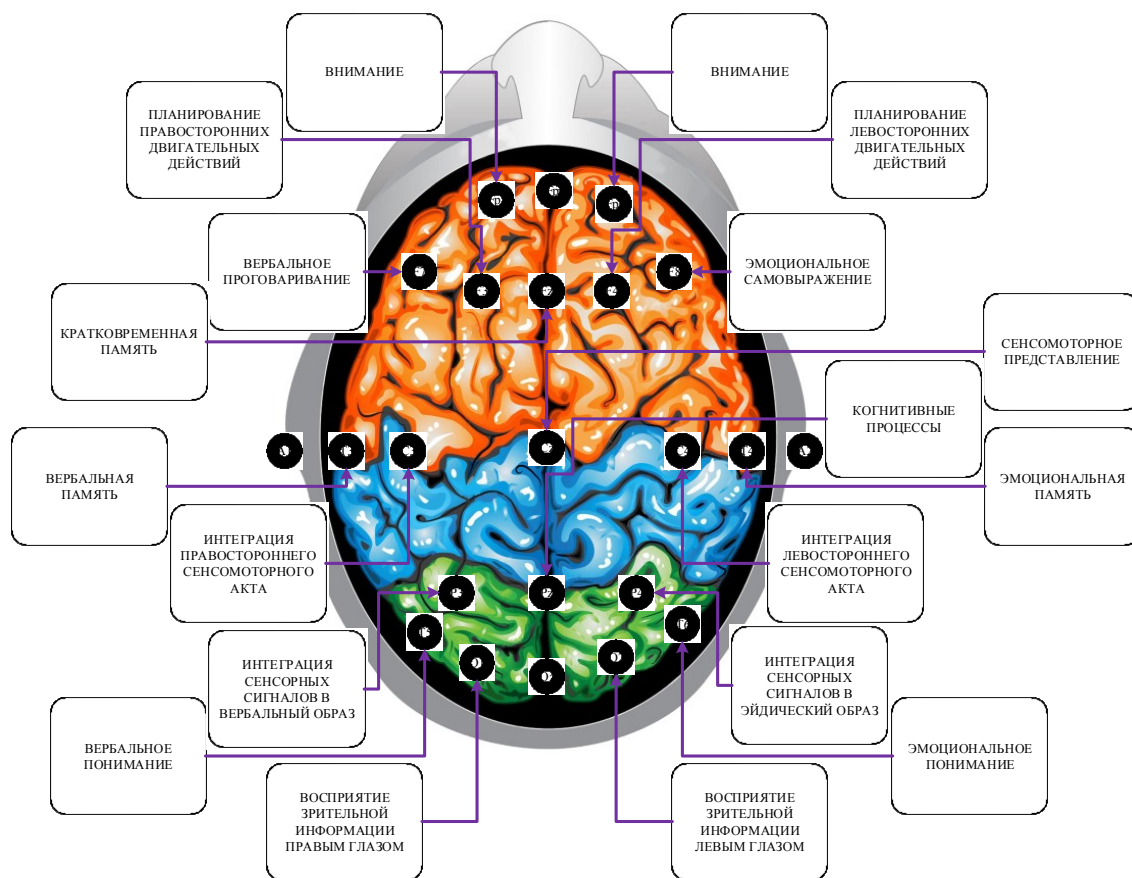


Рис. 1 Схема ЭЭГ-отведений для оценки предстартовой подготовки бегунов на дальние и средние дистанции

Выводы: Суть разработанной методики тренировки бегунов-стайеров заключается в увеличении объема средств развития специальной выносливости, включение в нее дифференцированных программ психологической подготовки, а также в качестве дополнительного средства диагностики функциональной готовности ЭЭГ-показатели, в частности «меченые ритмы». По нашему мнению, данная методика может быть также применима для тренировки бегунов на средние дистанции. Вместе с тем, данное исследование не претендует на исчерпывающее решение обозначенных проблем, т.к., даже самый совершенный алгоритм контроля не способен учесть всего многообразия факторов воздействий, влияющих на объект управления и изменений, происходящих в результате подобного взаимодействия.

Библиографический список:

1. Хало П.В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // П.В. Хало, Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2013. Т.4. № 34. С. 1956-1960.
2. Хало П.В., Бородянский Ю.М. ЭЭГ-корреляты активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2014. № 10 (159). С. 24-33.

3. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 71-73.

ОТНОШЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА

Яковенко Т.С., Титаренко Р.В.

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

Высокая цена победы в современном спорте порождает ряд негативных проявлений, среди которых особую тревогу вызывает проблема употребления допинга [1, 2]. В связи с этим, были определены задачи исследования: определение отношения участников образовательного процесса училища олимпийского резерва к проблеме допинга и разработка методических рекомендаций по формированию антидопинговой компетентности среди студентов училища олимпийского резерва.

Исследование проводилось на базе РОУОР. В анкетировании приняли участие спортсмены – студенты 1-2-3-х курсов и преподаватели РОУОР. Всего в исследовании приняли участие 15 студентов и 10 преподавателей. Анкета разрабатывалась нами самостоятельно и включала в себя 10 вопросов. Опрос осуществлялся анонимно во время учебных занятий. Всего в анкетировании приняли участие 15 студентов 1-3-х курсов РОУОР, среди них 53,3% юношей и 46,4% девушек. Средний возраст студентов составил – 19 лет. Средний спортивный стаж составил – 8,3 года.

На вопрос: «Что такое допинг?», – дали правильное определение – 60% респондентов, не правильно – 20% участников опроса и не знают ответа -20% спортсменов. 100% опрошенных спортсменов дали отрицательный ответ на вопрос об использовании ими допинга. При ответе на вопрос: «Возможен ли спорт высших достижений без употребления допинга?», – мнение респондентов разделилось, а именно, 46,6% считают, что спорт высших достижений возможен без употребления допинга, не возможен спорт высших достижений без употребления допинга – 20%, использование разрешенных препаратов в спорте допускают 33,3% участников опроса.

На вопрос: «Какие альтернативы допингу Вы знаете?», – 26,6% спортсменов считают, что желание и воля к победе, помогают достичь высокого результата, 33,3% опрошенных указывают на гипоксическую тренировку, использование разрешенных препаратов допускают 20% респондентов и не дали ответ на заданный вопрос 20%.

Также анкетирование проводилось среди преподавателей. Преподавателям было необходимо дать определение допинга: правильный ответ определение допинга был получен от 50% опрошенных, неправильное определение допинга дали 40% респондентов, не знают ответа на данный вопрос – 10%.

На вопрос: «Можно ли добиться высоких результатов без применения допинга?», – положительный ответ на заданный вопрос дали 60% респондентов; 20% опрошенных считают, что невозможно добиться высоких результатов без применения допинга; затруднились ответить – 20% преподавателей. При ответе на вопрос: «Какие вещества, относящиеся к допингу Вам знакомы?», – были получены следующие результаты: перечислили правильно (анаболические стероиды, бета-блокаторы, стимуляторы) 50% преподавателей, ответили неправильно – 30%, затруднились ответить на поставленный вопрос 20% участников опроса. Все участ-

ники опроса (100%) считают, что необходимо проведение занятий, посвященных проблеме допинга. Данные, полученные нами во время исследования, показали не достаточный уровень развития антидопинговой компетентности в училище олимпийского резерва. Для эффективности результата формирования ценностных ориентаций антидопинговой направленности в образовательном процессе студентов училища олимпийского резерва была выявлена иерархия факторов, влияющих на формирование отношения к допингу.

Таблица

Иерархия факторов, влияющих на формирование отношения к допингу

№ п/п	Наименование фактора	Ответы респондентов, %
1.	Мнение тренера	50,0
2.	Отношение административных работников к проблеме допинга	44,3
3.	Искажение моральных ориентиров	36,7
4.	Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга	35,8

Анализ анкетирования приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди учащихся училища олимпийского резерва и тренеров. Второе – это работа со студентами 1-3-х курсов и преподавателями училища олимпийского резерва. На основании данных, полученных в результате проведенного исследования предлагаем в рамках дисциплин «Теория и история ФК и С», «БЖД», «Физиология с основами биохимии», «Избранный вид спорта» и спортивных дисциплин более внимательно и подробно уделить внимание вопросам профилактики применения допинга в современном спорте и формированию антидопинговой компетентности среди студентов РОУОР.

Предлагаем более глубоко изучить на занятиях следующие вопросы, касающиеся профилактики применения допинга и формированию антидопинговой компетентности среди студентов РОУОР: представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений; представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте; ценностные морально-этические ориентации и принципы «Справедливой игры» в спорте; допинговые средства и спортивные добавки; проблема генетического допинга в спорте; а также не допинговые средства повышения работоспособности спортсменов [3]. Также мы считаем, что необходимо разработка и внедрение в учебный план училища олимпийского резерва дисциплины, которая бы имела антидопинговую направленность, основывалась на воспитании нравственных качеств личности и чувства неприятия допинга [4,5].

На данном этапе исследования нами разработаны следующие методические рекомендации, направленные на формирование у студентов определенного уровня антидопинговой компетентности: внедрение в учебный план училища олимпийского резерва специализированного курса по антидопинговому образованию студентов; включение специального расширенного раздела по теме «Допинг и его негативное влияние» в дисциплины: БЖД, Теория и история физической культуры и спорта, Основы врачебного контроля, Физиология с основами биохимии, Психология, Педагогика, а также дисциплин спортивной специализации; проведение открытых лекций для студентов, спортсменов, тренеров и педагогов по физической

культуре и спорту по вопросам опасности употребления допинга; проведение агитационных мероприятий среди студентов, спортсменов и тренеров, направленных на формирование негативного отношения к допингу.

Библиографический список:

1. Михайлова Т.В. Допинг в спорте как социальная проблема// Теория и практика физической культуры. – 2009. – N7. –С. 66-72
2. Никулина О.А. Основы психолого-педагогической превенции использования допинга в спорте (профилактика потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие / Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – С. 197.
3. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. – [Электронный ресурс]. - http://www.shootingua.com/books/book_266.htm .
4. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики №544 от 23 июля 2009 г. «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации». – [Электронный ресурс]. <http://minstm.gov.ru/documents/92.shtml/xPages/item.1697.html> .
5. Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2010-2015 годы. [Электронный ресурс]. <http://www.kreativmp.ru/fcp05-09.html>.

СЕКЦИЯ 3

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ НАПРАВЛЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

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

Вся наша жизнь – это движение. Ведь собственно движение – это реальная возможность надолго сохранить молодость и красоту. А именно поэтому неотъемлемой частью жизни каждого молодого человека должен стать спорт, который не только делает нас красивыми и подтянутыми, но и заставляет чувствовать себя уверенно и быть в тонусе. Самое главное, чтобы занятие спортом было в удовольствие, а не в тягость, ну а для этого нужно выбрать такой вид спорта, который больше подходит и нравится. И одним из таких направлений физической культуры сегодня стал спортивный туризм.

Спортивным туризмом называют совокупность разных видов спорта, которые основаны на движении по заранее запланированному маршруту, чаще всего, с преодолением разного рода препятствий. К основным видам спортивного туризма относят: авто-мототуризм, велосипедный туризм, автостоп, водный спорт (парусный, сплав по горным рекам и пр.), лыжный, конный туризм, спелеотуризм (обследование пещер), дайвинг. Спортивный туризм можно классифицировать по социально-возрастному признаку: взрослый, детский, юношеский, а также семейный туризм. Помимо всего вышеназванного, следует обратить особое внимание на то, что выделяется несколько форм спортивного туризма:

Индивидуальные заказы – это туры, формирующиеся с учетом интересов, а также предпочтений туриста и при его непосредственном участии. Турфирмы предлагают возможность выбора самых разных вариантов предоставляемого обслуживания по каждому из видов услуг в предполагаемом месте. Выбранные туристом услуги, формируются в специальную программу тура. Сегодня такого рода заказы формируются в агентствах и затем направляются для реализации непосредственно к спортивному туроператору. Наиболее существенное преимущество индивидуальных поездок, как отмечают большинство спортсменов, заключается в практически безграничной возможности побывать практически в любой точке нашей необъятной планеты и, даже по классической Европе, построить свой собственный оригинальный маршрут. И это не удивительно, ведь подобный продукт создается под требованиями каждого конкретного туриста. [1, с. 341].

В то время как многие сторонники спортивного туризма привыкли путешествовать в одиночку, многие всё же предпочитают отправляться в спортивное путешествие вместе с группами. Под групповыми спортивными поездками подразумевается продажа заранее спланированного и организованного стандартного набора

услуг, сориентированного на определенный вид отдыха, а также, что не менее важно, на социальный класс туристов и их возраст. Важная особенность такой подготовки и проведения данного вида тура (единая для всех программа, строго увязанная со сроками и графиком путешествия) заключается в невозможности внесения каких-либо изменений в состав предлагаемых услуг, поэтому турист может либо купить его целиком, либо же вообще отказаться от его приобретения. Сегодня этот вид комплексного обслуживания носит название пэкидж-туры (от англ. *packagetour* – пакетный тур). Готовые пакетные туры предоставляют уникальную возможность туроператорам использовать специальные тарифы, и их стоимость обычно значительно ниже совокупных розничных цен на отдельные услуги, входящие в пакет.

Особо интересной разновидностью форм спортивного туризма является их классификация в зависимости от продолжительности пребывания спортсмена в той или иной локации. Продолжительность путешествия – это время, затрачиваемое туристом в ходе поездки или пребывания в посещаемом месте или стране. Однодневные путешествия классифицируются следующим образом:

- менее трех часов;
- шесть – восемь часов;
- двенадцать часов и более.

Тем не менее, большинство профессионалов и любителей данного вида спорта предпочитают путешествовать более одного дня, преодолевая серьезные расстояния от 10 до 25 км в день. Такой туризм принято называть продолжительным и длиться он может, начиная с одной недели и заканчивая целым годом. [3, с.1].

Спортивный туризм уже давностремительно развивается в России и на сегодняшний день является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу и образ жизни самих сторонников спорта. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов – «турклубы», а сам спортивный туризм официально включен во Всероссийский реестр видов спорта.

Спортивный туризм прекрасен тем, что каждый находит в нем то, что ему нравится. Кто-то предпочитает горы, кто-то реки, кто-то любит отдыхать на пляже, а другие испытать себя на прочность. Натянутые нервы и тяга к соревнованиям тоже, как ни странно, могут помочь человеку снять усталость. Этому служит набирающий силу во всем мире, в том числе и в России, спортивный и экстремальный туризм. Все больше и больше молодых людей стремятся увидеть красоты подводного мира, спуститься по горному склону на лыжах и даже прыгнуть с парашюта. [2, с.215].

Занимайтесь спортом, ведь спорт – это наше здоровье, а здоровье – это наша жизнь!

Библиографический список:

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – Москва: 2004.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – Москва: 1991.
3. Образовательный портал «Туристическая библиотека» (Всё о туризме). http://tourlib.net/books_tourism/artemova7.htm.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Бареев О.Н., Агабекова Т.П.

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

Спортивное ориентирование, как и все виды спорта, имеет свою историю возникновения и развития. Впервые в истории организовали соревнования по спортивному ориентированию спортсмены норвежского города Берген из общества «Турнфёренинг» 20 июня 1897 г. Первоначально новый вид спорта в Норвегии не получил признания, но им заинтересовались спортсмены из соседних с Норвегией стран – Финляндии и Швеции. В 1905 г. в Финляндии была создана первая в мире организация любителей бега с картой и компасом. С 1912 года начали регулярно проводить соревнования по спортивному ориентированию в Швеции. Активно начали культивировать новый вид спорта датчане и швейцарцы. Прошло уже немало времени с тех пор, но, несмотря на это, спортивное ориентирование – довольно молодой, и вместе с тем уже хорошо зарекомендовавший себя вид спорта. Можно отметить устойчивый интерес к занятиям этим видом спорта и это хорошо заметно в сложившейся тяжелой экономической обстановке. Многие виды спорта сильно потухли за последнее десятилетие. А массовость в спортивном ориентировании почти не задета ни экономическими, ни политическими потрясениями, происходящими в стране. Например, городские соревнования среди школьников постоянно собирают от 200 до 300 и более участников. И, стоит особенно отметить, что с большинством участников занимаются школьные учителя, университетские преподаватели или просто энтузиасты.

В условиях все большей зависимости от развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению с прошлым десятилетием.

Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его опорно-двигательного аппарата, изменениям в работе внутренних органов – изменениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Вот почему столь важным оказывается влияние ориентирования как спорта на здоровье человека. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам.

Ориентирование принадлежит к ситуационным видам спорта, характеризующимся нестандартными условиями. Преодолевая пространства, покрытые различной растительностью, подчас непроходимой, луга, болота, подъемы и спуски разной крутизны, огибая встречающиеся на пути препятствия, спортсмен ежеминутно производит нестандартные движения. Спортсмен должен располагать значительным «набором» двигательных действий, освоенных в процессе тренировки: чем быстрее он выбирает определенное движение, тем выше конечный результат. Часто возникают совершенно неожиданные ситуации, когда необходимо выполнить движение, ранее не применявшееся.

Это повышает адаптивную способность организма не только к физическим, но и к психологическим изменениям, ведь качество выполнения тех или иных приемов и упражнений существенно изменяется в зависимости от обстановки. Одни решения принимаются в спокойной обстановке, а во время быстрого бега на фоне усталости и при дефиците времени могут быть приняты совершенно другие.

Особенностью подготовки спортсменов-ориентировщиков является то, что техническая подготовка в большей степени должна проводиться на фоне физических нагрузок.

Что касается применения технической подготовки на деле, то необходимо понимать, что около 60% тренировок необходимо проводить на местности. Если не хватает тренировочных трасс, то надо планировать кроссы по лесу. В том числе и напрямик через трудно проходимые заросли, с преодолением высокой травы, вереска, с участками сухих, топких и моховых болот. В подготовке спортсменов-ориентировщиков следует применять прыжки через препятствия (бревна, подъемы, спуски, траверсы склонов при возможности – с песком, камнями).

При занятиях спортивным ориентированием происходят следующие положительные изменения в работе организма:

- увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок на местности или в зале улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы – более того, образуются новые кровеносные сосуды. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз;
- укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортивным ориентированием способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения;
- бег делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: на тренировках это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них;
- при физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких;
- у регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн. в одном кубическом мм. до 6 млн. Повышается также уровень лим-

фоцитов (белых телец крови), задача которых – нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.

- тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови;
- меняется отношение к жизни, ведь физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам;
- происходит увеличение умственной активности, уверенности, эмоциональной устойчивости, памяти, самоконтроля, снижается напряженность, скованность, враждебность.

Стоит отметить, что в этом виде спорта практически исключено влияние спортсменов на здоровье друг друга. Исключены травмы, нанесенные соперниками, что крайне распространено в единоборствах и в большинстве командных видов спорта. Оставшись один, наедине с лесом и картой, спортсмен сам выбирает оптимальный для себя путь, исходя из своего текущего состояния. Тренировки на местности не только позволяют развить физические качества, но и приближают спортсмена к природе, отдаляют от городского шума, выхлопных газов, что в свою очередь не может благотворно не повлиять на общее состояние не только спортсмена, но и любого человека.

Библиографический список:

1. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н.Н. Ключникова, Н.А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009.
2. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Часть 4 /А.А. Ширинян, А.В. Иванов, 2010.
3. <http://nauka.relis.ru>
4. <http://window.edu.ru>

ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Блохин С.А.

*Казанский Национальный Исследовательский
Технический Университет им. А.Н. Туполева – КАИ,
г. Казань*

Одним из главных решений развития здорового образа жизни населения в современной России является улучшение условий спортивно-оздоровительного туризма. Спортивно-оздоровительный туризм является эффективным средством физического и духовного воспитания личности, который стал неотъемлемой частью жизни значительной прослойки населения. Спортивно-оздоровительный туризм включает в себя туризм для людей с ограниченными возможностями, детей сирот, а также семейный туризм, молодежный, детско-юношеский.

Однако существует ряд проблем, которые препятствуют повсеместному распространению моды на спортивно-оздоровительный туризм. К таким проблемам относится почти полное отсутствие пропаганды здорового образа жизни среди населения. Неинформированность граждан о спортивно-оздоровительных мероприятиях, а также отсутствие полезной информации, касательно этих мероприятий неумолимо приводит к снижению уровня вовлеченности в занятия спортивным туризмом.

Чтобы решить данную проблему необходимо внедрить систему информационной пропаганды. Её цель – привлечь жителей страны к занятиям спортивным туризмом, рассказать о плюсах такого времяпровождения, поднять заинтересованность в занятии спортивным туризмом среди населения. Так же необходимо обратить внимание на рекламу, использовать в ней примеры активного отдыха. Стоит так же обязать руководителей организовать пропаганду здорового образа жизни на предприятиях.

Также к одной из основных проблем относится проблема высокой стоимости такого спортивного отдыха. После приватизации гостиниц, туристических баз, баз отдыха стоимость спортивного снаряжения резко возросла. Это привело к тому, что спортивный туризм стал менее доступен для большинства слоев населения.

Решение этой проблемы является одним из самых сложных. Стоит обратить внимание на то, куда были переданы основные фонды предприятий, которым принадлежали туристические базы, полигоны, приюты, клубы, с целью развития туристического движения. Так же имеет место создание оздоровительных центров в природной среде.

В современной России имеется достаточно ресурсов для преодоления негативных тенденций, восстановления и развития сферы активного туризма, экстремальных и прикладных видов спорта. Все это очень положительно скажется на продолжительности жизни граждан, демографическую ситуацию, оздоровлении населения. Жизнь людей, участвующих в спортивном туризме, будет насыщенной и интересной.

Библиографический список:

1. Балабанов И. Т. Экономика туризма: учебное пособие, 2003.
2. Зорин И. В. Энциклопедия туризма: справочник, 2004.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма: учебник, 2003.

ВАЖНОСТЬ СПОРТИВНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Дорофеева Г.А., Фаизов А.Г., Киселева Е.С.

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

Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т.е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа [2, С.6].

В научно-методической литературе описываются различные классификации спортивно-оздоровительного туризма. Выделим основные принципы классификации спортивно-оздоровительного туризма.

1. По степени организованности спортивно-оздоровительный туризм делится на: неорганизованный и организованный. В настоящее время большинство спортивных походов относится именно к сфере неорганизованного туризма. Это значит, что люди совершают путешествия (даже по маршрутам высокой сложности), а официально никак не участвуя в спортивном туристском движении: они не оформляют маршрутных документов, не получают разрешение на совершение похода в Маршрутно-квалификационной комиссии, не составляют отчетов о проделанном путешествии и не стремятся к получению разрядов и званий по спортивному туризму. Организованный спортивно-оздоровительный туризм отличается от неорганизованного как раз тем, что предполагает соблюдение правил проведения туристических мероприятий. Эти правила разработаны Туристско-спортивным союзом России и опубликованы в сборнике «Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001–2004 гг.». Организованный спортивный туризм в свою очередь также подразделяется на два вида: плановый и самодеятельный. Плановый спортивно-оздоровительный туризм реализуется на коммерческой основе, путешествия (спортивные туры) проводятся по путевкам турфирм, а на маршруте группу сопровождает гид-проводник. В самодеятельном туризме туристские услуги обеспечиваются за счет самодеятельности туристов. Самодеятельность является высшей формой социальной активности, поэтому самодеятельный туризм выступает социально значимым явлением. Таким образом, самодеятельный спортивный туризм представляет собой все многообразие любительских туристских мероприятий, проводимых на основе самодеятельности в соответствии с нормативной базой организации туризма в стране.

2. По возрастному признаку спортивно-оздоровительный туризм делится на: детский, юношеский, молодежный, взрослый и комбинированный (например, семейный).

3. По виду маршрута и способу передвижения спортивно – оздоровительный туризм делится на пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, авто-мототуризм, парусный и комбинированный.

4. По видам мероприятий в спортивно-оздоровительном туризме различают спортивные походы, спортивные туры, чемпионаты, слеты, лагеря, показательные выступления, школы подготовки кадров и т.п. [2, С.8-9].

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре – в виде элементов ориентирования на местности и преодоления разнообразных естественных препятствий. В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, но и воспитательные. Туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слеты и соревнования, а также краеведческая и природоохранная деятельность [4, С.4].

В последнее время у детей появляются современные гаджеты, и их двигательная активность очень снизилась, на переменах или дома они, часто, сидят за телевизором или компьютером. Уроков физической культуры не хватает, чтобы пополнить двигательную активность детей. Восполнить недостающее и призваны внеурочные формы занятий физической культурой, в том числе и туризм.

Организация туристского похода начинается с определения цели, задач, способов достижения цели и далее решения поставленных задач. Результатом пра-

вильно организованного и проведенного туристского похода рекреационной направленности являются объективные и субъективные показатели восстановления и развития психофизических сил – повышается уровень физической работоспособности, снижается уровень тревожности и агрессивности. Результатом сложного спортивного похода может быть определенное психофизическое утомление, связанное с реадаптацией и выходом на новый (более высокий, чем до похода) уровень функционирования организма. Совмещение определенного уровня спортивности и активного отдыха в одном туристском походе практически выполнимая задача в условиях даже несложных спортивных походов. При этом опыт организаторов спортивно-оздоровительного туризма является решающим; дополнительные сложности организации такого похода связаны с оптимальными средствами туризма, маршрутом, составом группы и другими организационными вопросами [4, С.5].

На туристском маршруте в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы школьников. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям. При движении по пересеченной местности работают мышцы рук, ног, туловища, высокие требования предъявляются к деятельности органов кровообращения и дыхания. Только правильно организованная предпоходная тренировка сделает путешествие праздником для детей [1].

Снаряжение, используемое в походных условиях принято делить на личное, групповое и специальное. Личное снаряжение – это носильные вещи, спальные принадлежности, предметы личной гигиены и некоторые другие предметы индивидуального пользования (кружка, ложка, миска, рюкзак и т.п.). Групповое снаряжение – это палатки, посуда для варки еды, топоры, пилы, маршрутные материалы, байдарки и другие предметы коллективного пользования. К специальному снаряжению могут относиться предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызвана спецификой того или иного способа передвижения (спасательные жилеты, веревки, ледорубы и т.п.) [4, С.11]. Следует отметить, что специальное снаряжение крайне редко используется в школьных походах.

Д.Д. Донской, Н.И. Кузьмин, Б.Л. Рукодельников в своих работах описали специфику физической подготовки туриста; те параметры готовности к походу, которые она должна обеспечивать:

- 1) общую разностороннюю физическую подготовленность;
- 2) специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;
- 3) закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п. [3].

Сталкиваясь с трудностями туристской жизни, ребята учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом. Туризм привлекает детей своей эмоциональной насыщенностью.

Учитель должен позаботиться о физическом состоянии детей перед походом. Подготовить учащихся специальными упражнениями, которые помогут им справиться с определенными препятствиями на их пути. Многие упражнения тренировочного процесса необходимо направлять на воспитание выносливости. Что бы развить выносливость у детей необходимо выполнять такие двигательные действия: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, ходьба, спортивное ориентирование.

Для воспитания гибкости нужны упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Воспитание быстроты заключается в быстром реагировании на внезапно появившуюся ситуацию, в этом помогают подвижные и спортивные игры.

Незадолго до похода все ученики должны пройти медицинское обследование, и удостоверится, что они здоровы и могут пойти в поход. Ведь самое главное это здоровье ребенка и его укрепление посредством туризма.

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры [1].

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах. Эту естественность воспитательного процесса можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое воспитание; красота окружающей природы – эстетическое воспитание; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке – трудовое воспитание; необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – морально-нравственное воспитание; знакомство с природным богатством своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание. Оздоровительное, культурно – познавательное и воспитательное значение спортивно-оздоровительного туризма трудно переоценить [4, С.4].

В последнее время учителям все больше нужно усилий прилагать по активизации школьников в процессе проведения уроков физической культуры, оздоровительных мероприятий, походов и т.д. Свободное время детям вместо дворового футбола и подвижных игр на воздухе стали заменять гаджеты, компьютер и т.п. И не смотря на то, что спортивно-оздоровительный туризм помогает расширить кругозор учеников, показать новые места, красоту природы, обрести новые навыки, поддерживать себя в хорошей физической форме и укрепляет здоровье, что очень важно в наше время, сделать школьников туристическими фанатами становится (в конкуренции с электроникой) не просто.

Библиографический список:

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Физкультура и спорт, 1987. 240 с. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://akcdutik.edu22.info/tyrisportorient.pdf>
2. Горшков И. Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций /Сост. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 60 с. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20140101.pdf>
3. Донской Д.Д., Кузьмин Н.И, Рукодельников Б.Л. Физическая подготовка туриста [Электронный ресурс] режим доступа: <http://yandex.ru/clck/jsredir>.
4. Федотова А.А. Туристские походы, соревнования и слеты. СПб, СПбГУ ИТМО, 2007. 59 с. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://books.ifmo.ru/file/pdf/162.pdf>

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Кривохижин В.А., Саулина Е.В.

*Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Ростова-на-Дону
«Центр детского и юношеского туризма и
экскурсий (юных туристов)»*

На сегодняшний момент, в условиях развития гиподинамии, физическая культура для студентов, является одним из средств, позволяющим поддерживать физическую форму и воспитывать такие психические качества как настойчивость, инициативность, упорство.

Физическая культура является составной частью подготовленности студентов. В ходе занятий по физической культуре студенты совершенствуют основные физические качества, осваивают прикладные двигательные действия, воспитывают профессионально важные психические качества.

Доказано, что, выпускники, обладающие оптимальным уровнем развития общей выносливости, силы, быстроты, ловкости, в условиях, связанных с большими физическими нагрузками и нервно- психическими напряжениями, значительно превосходят по объективным показателям профессиональной работоспособности специалистов с недостаточным уровнем их развития, а также в меньшей степени подвержены воздействию неблагоприятных и отрицательных факторов профессиональной деятельности [1-3].

В высших учебных заведениях, физическая культура проходит в следующих формах: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия по прикладным и олимпийским видам спорта. Учебные занятия, являются основной формой физической культуры. Содержание занятий направлено на формирование и совершенствование основных физических качеств, прикладных двигательных навыков. В рамках учебного плана и ограниченного времени занятий, реализовать вышеперечисленные задачи, бывает сложно, тем более, наполнить уроки разнообразными упражнениями и методиками.

Подготовить студентов к перенесению физических и нервно-психических напряжений, адекватно реагировать на негативное воздействие окружающей среды (дождь, грязь, ветер, холод и т.д.), помогает спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование- вид спорта, цель которого заключается нахождение заданных контрольных пунктов (КП) за минимальное время.

Особенностью спортивного ориентирования является его доступность как в физическом, так и в материальном плане. Ограничений по здоровью для ориентирования нет, можешь – беги, тяжело – иди. Спортивное ориентирование, это еще вид спорта, объединяющий легкую атлетику и шахматы, поэтому те студенты, кто хорошо читают карту и могут спланировать маршрут движения по кратчайшему пути, зачастую успешнее проходят дистанцию, чем те, кто может просто быстро бежать.

В рамках занятий по физической культуре, дистанцию по ориентированию можно ставить в парках, карты которых просят у Федерации спортивного ориентирования (ФСО), или же дать домашнее задание студентам: используя знание топографических знаков, вычертить свой экземпляр карты. Это позволит студентам более детально изучить и читать карту.

В зимний период в нашем регионе частенько отсутствует снежный покров, да и спортивное ориентирование на лыжах не развито, поэтому альтернативой может

стать спортивный манеж, где также удастся отработать навыки ориентирования, поставив «лабиринт»: забавный вид ориентирования, где на белом листе схематичное изображены контрольные пункты, которые нужно отметить в личной карточке в определенной последовательности, причем последовательность у каждого пяти человек своя, а на площадке стоят стулья или что-либо другое, на что можно прикрепить цветной карандаш для отметки или компостер. Такое упражнение помогает лучше ориентироваться в пространстве, способствует выработке усидчивости, подготавливает к реальным соревнованиям. Так как на площадке может работать от десяти и более человек, студент преодолевает нервное напряжение, связанное с хаотичным передвижением товарищей, ограничением времени, боязнью ошибиться и отметить не свой пункт. Все это закаляет начинающих ориентировщиков и позволяет научиться быстро и верно принимать решения, управлять собственными психическими процессами, адекватно вести себя в экстремальных ситуациях [4, С. 20].

Также, занятия спортивным ориентированием способствуют улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов, укреплению мышц и связок нижних конечностей, более эффективному развитию физических качеств, особенно выносливости.

Большое значение ориентирования в развитии и совершенствовании качеств, как внимание, зрительная и наглядно-временная память, восприятие пространственных отношений, эмоциональная устойчивость.

Таким образом, применение спортивного ориентирования в значительной степени повышает эффективность функционирования системы физической подготовки в целом [5, С.20].

Вместе с тем, в системе профессионального обучения студентов ВУЗов, пока еще недостаточно активно используются возможности спортивного ориентирования для улучшения их физического состояния.

Для использования средств спортивного ориентирования в профессиональной и физической подготовке студентов, на наш взгляд, необходимо: на комплексных занятиях по физической культуре широко использовать средства ориентирования; в процессе спортивной работы создавать секции по ориентированию, а также проводить соревнования по данному виду спорта; разработать технологию применения спортивного ориентирования в процессе занятий по физической культуре студентов ВУЗов.

Библиографический список:

1. Агальцов В.П. Факторы, обуславливающие успешность обучения их связь с соревновательной результативностью у начинающих ориентировщиков/ В.П. Агальцов, В.А. Ботух, Г.Г. Нугманов// В сб.: Тез.докл. 41-й науч. конф. по итогам работы за 1989 год. – Омск: ОГИФК, 1990. – С. 104-105.
2. Близневская В.С. Влияние тренировочных нагрузок на параметры сердечно – сосудистой системы/ В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, А.И. Завьялов// Азимут. – 1998. – № 1. – С. 40-41.
3. Болотин А.Э., Сильчук С.М., Сильчук А.М., Щедрин Ю.Н. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов / учебное пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2009. – 89 с.
4. Гьюрсет Г. Аэробные и анаэробные потребности в спортивном ориентировании на коротких дистанциях/ Г. Гьюрсет // Азимут. – 2002. – № 6. – С. 21-25.
5. Москалев О.А. Исследование соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков с использованием спорт-тестеров и контролем уровня молочной кислоты/ О.А. Москалев, Н.Д. Васильев// Сб. науч. трудов СГИФК. – Смоленск, 2000. – С. 19-22.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВОДНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ЭКСКУРСИИ «ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД»

*Кузнецова Е.Р., Лукьянова Н.А.
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Согласно ГОСТу Р 53522-2009 Туристские и экскурсионные услуги, экскурсия определяется как услуга, которая удовлетворяет познавательные потребности экскурсантов (туристов), заключается в индивидуальном и коллективном посещении природных, культурных, производственных, исторических других объектов показа в сопровождении гида-экскурсовода, продолжительность ее должна составлять менее 24 ч без ночевки [1].

Экскурсия является результатом важнейших процессов, неразрывно связанных между собой – это ее подготовка и проведение. Для того чтобы провести экскурсию качественно, на высоком уровне, нужно обязательно хорошо продумать все детали ее подготовки.

Новая экскурсия подготавливается творческой группой, которая обычно составляет от 3 до 7 человек, но если тема является сложной, то количество человек группы может быть больше. В творческом составе группы назначается ее руководитель, который контролирует весь процесс. Каждый член группы исполняет определенные обязанности в разработке новой экскурсии, закрепленные за ним [2].

В настоящее время, возрос интерес к такому виду экскурсий, как познавательные, которые должны включать в себя как интересное изложение экскурсионного материала, так и возможность увидеть объекты показа экскурсии, по возможности, прикоснуться к ним, рассмотреть поближе. Каждая экскурсия несет в себе познавательную функцию. Эта функция заключается в стремлении человека, в том числе ребенка, узнать новое, интересное для него, расширить свои познания в чем-либо.

Познавательная активность – это активное изучение человеком окружающей действительности, в процессе которого индивид приобретает знания, познает законы существования окружающего мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и целенаправленно воздействовать на него. Человек не может существовать в мире и не познавать его. Интерес к окружающему миру является одним из видов общественного интереса, он проявляется в желании познавать различные стороны окружающего мира, использовать разные способы, чтобы узнавать новое, оценивать полученные сведения, выражать свое отношение к изучаемому объекту в различной деятельности. Так, экскурсия – один из способов проявления познавательной активности, получения знаний путем посещения различных объектов: музеев, предприятий, театров и т.д. [4].

Экскурсия на воде – это прогулка, ставящая перед собой задачу: изучение определенной темы на конкретном материале, доступном каждому человеку, как на уровне восприятия материала, так и на уровне наглядности.

Путешествие без экскурсии практически невозможно, ведь, куда бы вы ни отправились, она поможет вам узнать много нового, гораздо больше, чем интернет и путеводитель. А уж если попадется хороший экскурсовод, знаток и любитель своего дела, то вам повезет, так как он будет увлечен своим делом и с удовольствием донесет нужную информацию. Такая экскурсия подарит незабываемые впечатления и доставит удовольствие от увиденного и услышанного [5].

Мы живем в городе, не похожем на остальные города. Омск – уникален, имеет множество достопримечательностей, которые радуют глаз жителей и гостей города.

Яхта «Сибирь» – это «визитная карточка» города Омска. Она была построена в 1997 году, по собственному проекту яхтсменами Сибирской парусной ассоциации «Фарос». В 2000-2001 годах за 15 месяцев совершила кругосветное путешествие со стартом и финишем в устье Оми, у речного вокзала нашего города. Впервые в истории мореплавания парусная яхта прошла кругосветку через Северный морской путь и без зимовок и ледокольной проводки. Наш город стал морским портом, из которого совершенно кругосветное путешествие. Таких городов в России очень немного.

Очевидно, что проведение экскурсий на известной и любимой многими омичами яхте позволит будущему поколению узнать много нового, интересного и познавательного о ее создании, кругосветных путешествиях, которые она прошла за долгое время своего плавания, рассмотреть поближе и просто весело и с пользой провести время [3].

В связи с этим, мы поставили цель – спроектировать водную познавательную экскурсию для детей «Полный вперед». В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Изучить теоретические аспекты проектирования экскурсий.
2. Проанализировать рынок экскурсионных услуг в городе Омске.
3. Изучить мнения экспертов о возможности проведения детской экскурсии на воде.

Целевой аудиторией разработанной экскурсии являются дети. Исходя из этого, мы провели анализ рынка экскурсионных услуг в г. Омске, для того, чтобы посмотреть наличие в нем экскурсий для детей, в том числе и детских водных экскурсий. Нами были проанализированы все организации г. Омска, предлагающие экскурсии. Информация была собрана по данным открытых интернет-источников.

Анализ показал, что экскурсии для детей предлагают: Омский музей просвещения; туристская фирма «Апельсин» (ООО «Евротур»); музей имени М.А. Врубеля; СКЦ «Атаман» и Городской департамент общественных отношений и социальной политики. Туристические фирмы «Трансвожж» и «Евразия-тур» предлагает водные прогулки на теплоходе.

Анализ рынка экскурсионных услуг позволяет констатировать, что туристическими организациями в г. Омске не предлагаются водные экскурсии для детей. Исключением является благотворительная акция, проводимая Городским департаментом общественных отношений и социальной политики: экскурсия на воде «Теплоход радости», которая проводится уже несколько лет и предназначена для детей с ограниченными возможностями, многодетных и малообеспеченных семей.

В Омске имеются все необходимые ресурсы для того, чтобы создать водную экскурсию. Так, объектом выбрана яхта «Сибирь», которая является, в своем роде, «визитной карточкой» города, а экскурсия в морском стиле – отличный ход, чтобы заинтересовать ребенка и занять его своеобразной игрой.

Нами была разработана водная познавательная экскурсия «Полный вперед» для детской аудитории. Продолжительность экскурсии составила 1,5 часа. Протяженность маршрута составляет 10 км. Количество экскурсантов в группе – до 10 чел.

Целью нашей экскурсии является расширение кругозора юных экскурсантов, знакомство их с историей знаменитой яхты «Сибирь».

Экскурсия проходит в форме игры, а именно, кругосветного путешествия. В процессе экскурсии дети, во-первых, узнают об истории яхты «Сибирь» и путешествиях, которые она совершила, а также, выполняют различные задания: научатся завязывать морской узел, определять части света с помощью компаса, по очереди постоят рядом с капитаном у штурвала, смогут попробовать себя в качестве капитанов. В конце экскурсионной программы всех экскурсантов ждет небольшой обед.

В полную стоимость экскурсии входит: аренда яхты, услуги экскурсовода, необходимый реквизит (морские фуражки, морская веревка, компасы) и питание. Таким образом, стоимость экскурсии составила 1,374 руб. в расчете на одного экскурсанта.

Мы считаем, что водная познавательная экскурсия на яхте «Сибирь» для детской аудитории является актуальной и самое ценное – имеет новизну.

Библиографический список:

1. ГОСТ Р 53522-2009 Национальный стандарт Российской Федерации/Туристские и экскурсионные услуги / Основные положения.
2. Хуусконен, Н.М. Практика экскурсионной деятельности [Текст] / Н.М. Хуусконен, Т.М. Глушанок. – СПб: «Издательский дом Герда», 2008. – 208 с.
3. AdriaYachtTours [Электронный ресурс] / Отдых с детьми на яхте, 2013-2016. – Режим доступа: <http://www.yacht-tours.info/ru/page/kids-on-yacht>
4. МААМ.RU [Электронный ресурс]/Международный образовательный портал, 2010-2016. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/opytngo-poiskovajarabota-leninogorsk-zhemchuzhina-tatarstana.html>

ВОЗМОЖНОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Ларионова Н.В.

*Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
г. Ростова-на-Дону «Центр детского и юношеского
туризма и экскурсий (юных туристов)»*

Спортивно-оздоровительный туризм, как общественное явление охватывает широкую область деятельности, для развития и совершенствования которой нужны подготовленные кадры. Поэтому большое значение имеет правильно организованное обучение и повышение квалификации общественных судейских кадров по спортивному туризму.

Повышение квалификации состоит из обучения по соответствующим программам, тестирования на предмет знания Правил вида спорта «спортивный туризм» и аттестации слушателей. Обучение, тестирование и аттестация могут проходить в очной, очно-заочной или заочной (дистанционной) формах.

Одной из основных проблем проведения курсов и семинаров подготовки и повышения квалификации туристских кадров на сегодняшний день является небольшое финансирование или его отсутствие. К затратам на проезд (как обучающихся, так и преподавателей) зачастую добавляются расходы по проживанию, аренде учебных помещений. Полноценные курсы, рассчитанные на большое количество часов, требуют отрыва от производства. Очно-заочная форма проведения курсов значительно облегчает решение финансовой проблемы, однако при реализации заочной части обучения у слушателей (а потом и у преподавателей) часто возникает много вопросов, остро ощущается недостаток обмена информацией, дефицит консультаций.

В последнее время во всем мире, и в России в частности, стала активно использоваться система дистанционного обучения, представляющая собой совокупность технологий, обеспечивающих получение обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала.

В большинстве программ и курсов, реализующих дистанционное обучение, все же проходят очные занятия. Эти занятия крайне полезны для выработки у обучаемых практических навыков, необходимых при подготовке туристского актива.

При дистанционном обучении могут использоваться разнообразные методы донесения учебной информации. Уже сменилось несколько поколений используемых технологий – от традиционных печатных изданий до самых современных компьютерных технологий (радио, телевидение, аудио/видеотрансляции, аудио/видеоконференции, E-Learning/onlineLearning, интернет-конференции, интернет-трансляции).

Популярной стала методика дистанционного обучения, сочетающая традиционные методы общения преподавателя и обучаемого на лекциях и семинарах в аудитории, а также синхронные (одновременные) и асинхронные (с задержкой во времени) контакты через Интернет. Мировой опыт дистанционного обучения показывает, что при такой методике взаимодействие на индивидуальной основе обучаемых и преподавателей происходит гораздо чаще и эффективней, чем при других формах.

Основной идеей методики дистанционного обучения является создание учебной информационной среды, включающей компьютерные информационные источники, электронные библиотеки, видео и аудиотеки, книги и учебные пособия. Взаимодействие преподавателей с обучающимися в такой учебной среде осуществляется с помощью современных телекоммуникационных средств. Такая учебная среда предоставляет уникальные индивидуальные возможности обучаемым для получения знаний, как самостоятельно, так и под руководством преподавателей.

При разработке учебных программ упор делается на самостоятельную работу обучаемых, их коллективное творчество, проведение мини-исследований различного уровня. Предусматривается большое количество заданий, рассчитанных на самостоятельную проработку, с возможностью получения ежедневных консультаций.

Таким образом, использование технологий дистанционного обучения позволяет:

- снизить затраты на проведение обучения (не требуется затрат на аренду помещений, поездки к месту учебы, как обучающихся, так и преподавателей и т.д.);
- проводить обучение большого количества человек;
- повысить качество обучения за счет применения современных средств, объемных электронных библиотек и т.д.;
- создать единую образовательную среду.

Идея применить некоторые технологии дистанционного обучения при проведении семинаров по подготовке судей по спортивному туризму зрела давно.

В январе 2016 года муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)», совместно с государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Ростовской области «Областной экологический центр учащихся» и Региональной Ростовской общественной организацией «Федерация спортивного туризма», провели семинар повышения квалификации

судей по спортивному туризму (начальная и средняя подготовка) в очно-заочной форме по 24-часовой программе.

Двенадцать часов отводилось на заочную часть, предполагающую самостоятельное изучение материала и выполнение индивидуальных заданий. Материал для изучения и темы самостоятельных работ заранее были высланы участникам семинара по электронной почте, согласно предварительных заявок. Выполненные работы семинаристы привезли на очную двухдневную часть семинара. Остальные получали задание при прохождении регистрации и, соответственно, выполняли его в сжатые сроки.

Одну из тем образовательной программы семинара преподавал, используя программу Skype, вице-президент федерации спортивного ориентирования и спортивного туризма Республики Марий Эл, председатель Всероссийской коллегии судей по спортивному туризму Калаев Юрий Владимирович. Изображение с компьютера проецировалось на большой экран. Занятие, проводимое в режиме он-лайн, позволило сделать общение двусторонним.

Участники семинара были заранее предупреждены о необходимости иметь с собой гаджеты, позволяющие выйти в интернет. Организаторы семинара предоставили несколько точек доступа Wi-Fi, и все семинаристы прошли компьютерное тестирование на знание Правил вида спорта «спортивный туризм». Сдача зачета на знание Правил – обязательное условие для выполнения (подтверждения) судейской категории.

Всего для компьютерного тестирования было подготовлено 90 вопросов. Каждый семинарист ответил на тридцать вопросов, подобранных методом генерации случайных чисел.

Перед сдачей зачета, участники семинара имели возможность пройти демо-версию компьютерного тестирования. Затем, каждый слушатель получал логин и пароль, после ввода которых начиналось само тестирование регламентом в 20 минут. После сдачи зачета доступ к серверу был закрыт, и руководитель семинара в течение 15 минут получил по электронной почте ведомость с итогами тестирования. Разработчиками компьютерных тестов и их модераторами являются наши коллеги из Республики Марий Эл.

Подобная форма проведения семинара нашла горячий отклик у слушателей, и на сегодняшний день несколько районов Ростовской области готовятся провести подобное мероприятие, привлекая специалистов нашего Центра, с использованием программы Skype. Так же планируется проведение компьютерного тестирования участников семинара, с отправкой результатов непосредственно на адрес областной коллегии судей туристских соревнований, что позволит вести централизованный и объективный учет уровня подготовки судейских кадров области.

Библиографический список:

1. Зайченко Т.П. Основы дистанционного обучения: Теоретико-практический базис: учебное пособие. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004.
2. Подготовка судей по спортивному туризму: учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
3. Теория и практика дистанционного обучения/под ред. Е.С. Полат. – М.: Академия, 2004
4. Хуторской А. Дистанционное обучение и его технологии//Компьютера. – 2002. – № 36.

ВОСПИТАТЕЛЬНО–ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ТУРИЗМА

Мартыненко Т.А., Ключкина Г.О.

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

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния детей, трудно растить детей в сложном современном мире, в условиях катастрофического роста числа разводов, экономических проблем, ухудшения качества обучения, прессинга СМИ. Проблема духовного и физического оздоровления подрастающего поколения вышла на первый план. Среди многочисленных средств воспитания современного молодого поколения особое место занимает туризм. Люди, бывавшие в походах, убеждены в пользе туризма.

Туризм явление многогранное и определений у данного понятия множество, по одному из первых официальных определений, принятому ООН в 1954 г., туризм – активный отдых, влияющий на укрепление здоровья, физическое развитие человека, связанный с передвижением за пределами постоянного места жительства. Более широкую характеристику понятия представила Академия туризма в Монте-Карло: «Туризм – общее понятие для всех форм временного выезда людей с места постоянного жительства в оздоровительных целях, для удовлетворения познавательных интересов в свободное время или профессионально-деловых целей без занятий оплачиваемой деятельностью в месте временного пребывания».

Из последнего, более полного определения мы видим, что туризм не только физически развивает человека, но и воспитывает нравственные качества личности.

Виды туризма:

1. Оздоровительный туризм
2. Познавательный (экскурсионный) туризм
3. По возрастно-социальному признаку
4. Экстремальный туризм
5. Деловой туризм
6. Спортивный туризм

Туризм как многоаспектное явление выполняет большое количество функций, которые можно подразделить на две большие группы:

- 1) Социально-экономическая функция;
- 2) Социально-гуманитарная функция.

Социально-гуманитарная функция в свою очередь делится на множество направлений, таких как: познавательно-образовательная функция, воспитательная функция, культурная функция, спортивная, религиозная, деловая и т.д.

Остановимся подробнее на воспитательной функции туризма. Воспитательная функция участвует в формировании моральных, нравственных и эстетических качеств, а также прививает любовь к окружающему миру.

Трудно оспорить, что культурную ценность туризма влияют в первую очередь особенности сознания (интересов, ценностных ориентации и т.п.) тех людей, которые вовлечены в занятия туризмом, стремятся использовать его в определенных целях, организуют эти занятия и соревнования по туризму.

В туристическом походе проявляются и вырабатываются умения преодолевать трудности, жить в коллективе, принимать быстрые решения, а также взаимопонимание и взаимовыручка. Регулярное занятие туризмом вырабатывает сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность.

Туризм создает благоприятную среду для воспитания трудовых и волевых навыков. В походе турист учится преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку, чинить одежду. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга. Именно путешествия и экскурсии могут дать подрастающему поколению возможность для повышения интеллектуального уровня, развития наблюдательности и способности воспринимать красоту окружающего мира, снятие физической усталости и психологического напряжения. Занятия туризмом способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека, что подтверждает необходимость широкого распространения туризма. Часто туристский коллектив, эффективно воздействует на нарушителей дисциплины.

Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека, как было сказано выше, туризм – это не только индустрия отдыха, но и система образования. Туризм дает возможность разностороннего развития личности, самореализации, познание своей Родины, ее исторической и культурной ценностей.

В завершение своей статьи хотелось бы привести слова поэта Роберта Рождественского: «Ночь в лесу. Костер жадно перебирает прутьи. Пламя с жадностью набрасывается на сушняк и вырывает из темноты усталые лица людей. Это туристы. Сегодня они переночуют здесь, в этом лесу, а завтра пойдут дальше. Булькая и негодуя, закипает в котелке чай. Он пахнет дымом. Он приятно обжигает губы, он несравним с домашним чаем! А костер все горит. Гитара звенит тихо-тихо. Песню начал один голос, её подхватил второй, третий. И вот уже поют все. Затих костер. Он тоже слушает песню».

Туризм дает только самые яркие впечатления и воспитывает положительные качества.

Библиографический список:

1. Биржаков, М.Б. Введение в туризм (3-е изд.). / М.Б. Биржаков. – Москва – Санкт-Петербург: Издательский дом «Герда», 2002. – 320с.
2. Гребенюк, О.С., Гребенюк, Т.Б. Основы педагогики индивидуальности: учебное пособие / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. – Калининград: Янтарный сказ, 2000. – 572 с.
3. Куликов, В.М. Вестник детско-юношеского туризма в России / В. – М. Куликов. 1997. – №3 (23). – С.16-24.
4. Электронный ресурс: www.opodrostkah.ru

A PROJECT FOR THE CONSTRUCTION OF SANATORIUM-AND-SPA INSTITUTION ON THE LAKE TUS

Mezhibor I.G.

*National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia
Language advisor: Demidova Olga Mikhailovna, Senior Lecturer, Tomsk
Polytechnic University*

Lake Tus is an extraordinarily beautiful water body, a kind of healing place among hilly treeless plain in northern part of Khakassia. It is located about thirty kilometers to the north of Shira station [2]. Lake valley is dry and rocky. There is a mountain range on

the west side of the Tus which stands above the water 140 meters high. The other sides of the valley are flat and open. Lake has irregular and curved shape. Its area is about one and a half square kilometers, maximum depth of four and a half meters. The main feature of Lake Tus is high mineralization of its water. It is 110-120 grams per liter and is even higher near the bottom part, up to 155 grams. Sulfate-chloride, magnesium and sodium, alkaline are in the water composition, as well as the number of micro-components and other mineral compounds [3]. This lake is called the "analogue of the Dead Sea" and is truly proud of its miracle of nature located on its land.

The healing properties of Lake Tus made it famous not only in the whole district, but also far beyond its borders. Since it is popular with most people, and many visit this wonderful place not only to escape the problems and the hustle and bustle of everyday life, but also to restore their physical, spiritual, emotional strength, improve health and feel fully rested. Lake Tus is a good place for the treatment of many diseases [2].

The purpose of the article is to present a project for the construction of sanatorium-and-spa institution on the lake Tus.

We suggest that the sanatorium will be located on the territory of the Republic of Khakassia in 30 km north of the Shire and 4 km from the village Solenoozernoe on the lake Tus.

This institution will fulfill the following tasks:

- implementation of treatment, rehabilitation and prevention of diseases based on natural healing resources (by means of a favorable climate, the presence of mineral waters and therapeutic muds);
- implementation of health and rehabilitation activities (by means of physiotherapy, medical physical culture and massage, diet therapy, psychotherapy and reflexology);
- ensuring proper rest of people who will visit the sanatorium (the presence of dental and cosmetology offices, saunas, SPA-salons, swimming pool and a sports hall);
- organization of cultural and educational, entertainment and animation programs;
- ensuring decent conditions of stay in the sanatorium.

The locality is rich in natural healing resources, so the profile treatment planned in the sanatorium is balneology [1].

Therapies of the sanatorium:

- Climatotherapy uses clean air, the sun, the air bath, a walk-dose;
- Balneotherapy is swimming in the lake, using mineral water inwards and in the form of baths;
- Mud therapy suggests mud baths and various applications;
- Physiotherapy;
- Exercise therapy (group and individual lessons);
- Massage;
- Phytotherapy;
- Psychotherapy;
- Reflexology;
- Cosmetology and SPA-procedures.

Work sanatorium will be directed mainly at older people and the middle age group with average income and also a family vacation.

Main indications for treatment in the sanatorium are:

- nervous system diseases

- diseases of the cardiovascular system,
- diseases of the musculoskeletal system (locomotor apparatus),
- skin diseases
- digestive organs diseases
- respiratory diseases
- gynecological diseases

The sanatorium will have the following infrastructure. Spa treatment will consist of the main two-storey building, also building 1 and building 2 will have 5 floors. All the buildings will be interconnected.

On the first floor of the main building there will be a security room, a hall for visitors, reception, two ATMs (“Sberbank” and “Gazprom”) and one terminal, WC (water closet), dining room and a swimming pool with sauna. On the second floor there will be a room for personnel, office director and deputy director.

On the first floor of the building 1 there will be offices for dental services, cosmetology, nutrition, psychotherapy, reflexology and physiotherapy, two WC, SPA-salon and a fitness room. Building 1 will have two escape exits. The second and the third floor will be double and triple rooms for visitors of the sanatorium. The fourth and fifth floors will be single, double and triple rooms (Class "Suite" category 1 and 2).

On the first floor of the building 2 will be rooms for exercise therapy and massage, rooms for balneotherapy and mud therapy, hall for entertainment and animation programs. The building 2 will have two escape exits. Also the second and third floor will have double and triple rooms for visitors to the sanatorium. The fourth and fifth floors will have single-room, two-room, double superior room ("Suite" category 1 and 2).

On the institution territory there will be a car parking for personnel and tourists and minimarket. On the back porch there will be a small campground, summer terrace with mini-cafe, children's playground, a place for morning gymnastics, volleyball, beach with sun beds and two summer shower and some water closets (WC).

This sanatorium will have the following minimum staffing by our calculations:

- Director;
- administrative and managerial apparatus;
- main doctor;
- highly qualified doctors – therapist, psychotherapist, reflexologist, physiotherapist, neuropathist, gynecologist, surgeon, dentist, nutritionist, cosmetologist, exercise therapy doctor and etc.;
- medical personnel (chief nurse, nurses for massage, physiotherapy, balneotherapy, mud therapy, and others);
- gym instructors;
- nutrition employees;
- employees the household;
- animators;
- engineering and technical workers.

This institution will provide not only medical and health services but also cultural and educational, entertainment, sports and recreation. All this has a comprehensive and beneficial effect on the human organism. This helps to restore its psychological, physical and spiritual powers of the organism and provides comfort and great holiday.

Thus, the construction of the sanatorium in this territory would attract people from different regions. This will contribute to the positive economic effect in the region and the development of tourism.

Bibliography

1. A. Kuskov, V. Golubeva, T. Odintsova «Recreational geography», M., Flinta: MPSI, p. 496, 2005.
2. Outdoor recreation: The Republic of Khakassia [The electronic resource]: Access mode: http://na-ozero.ru/Respublika_Hakasiya/otdih-na-ozere-tus.php – 2016.
3. Travel Company «Discovery»: Lake Tus [The electronic resource]: Access mode: <http://www.discovery-khakasia.ru/otdyh-na-ozerah/ozero-tus.html> – 2016.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Младинская Н.К., Денисов Е.А.

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

Спортивно-оздоровительный туризм – это метод пропорционального развития студентов, который реализуется во время отдыха и в общественно-полезной деятельности, его отличительной чертой является путешествие. Важное значение имеет влияние педагогов на студенческую молодежь посредством данного типа отдыха.

Спортивно-оздоровительный туризм оказывает позитивное воздействие на формирование здоровья студенческой молодежи. Сейчас особо остро возникла проблема не только генетической целостности студентов, но и физических возможностей человека, поскольку нарушение функций организма при ограниченной двигательной активности вместе с экологическими проблемами действительно негативно сказываются на нашей жизни и представляют собой опасность для человечества в целом. Поэтому можно утверждать, что восстановление физических возможностей человека возможно с помощью регулярных туристских путешествий.

Спортивно-оздоровительный туризм, безусловно, является одним из главных средств физического воспитания и может так же рассматриваться в качестве педагогического процесса [2, С. 23], который направлен на:

- развитие и улучшение функций организма, психофизических, моральных, волевых и социальных качеств;
- улучшение двигательных навыков и общей моторики;
- формирование морфологических, функциональных, моральных и волевых проявлений студенческой молодежи;
- контроль за общим развитием и туристской подготовкой для улучшения у студентов физических качеств.

Спортивно-оздоровительный туризм выступает в качестве непосредственного средства воспитания человеческой личности, что дает возможность нацеливать студенческую молодежь на здоровый образ жизни и оказывать положительное воздействие на формирование важных и нужных студентам умений и навыков, улучшение его физических способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Эффективность спортивно-оздоровительного туризма действительно высокая, так как занятия в основном проводят в загородных или лесных местностях, которые более экологически чистые по сравнению с загазованным и пыльным городом.

Более того, появляется возможность воспользоваться широким спектром оздоровительных факторов окружающей среды. Во-первых, человеческий организм насыщается действительно свежим и чистым воздухом, причем эффективность этого очищающего процесса становится выше при выполнении физических упражнений, двигательной активности [3, С. 117]. Во-вторых, благодаря спортивно-оздоровительному туризму мы получаем такую редкую в нашей повседневной жизни возможность сблизиться с нетронутой природой и насладиться ее совершенством и величием. Именно на природе, прогуливаясь в лесу или парке, когда и длинная дорога становится в радость, человек может действительно ощутить согласие тела и души. Ведь на свежем воздухе бесспорно лучше и приятнее находиться, чем в спортзале или иных спортивных помещениях. Именно это единение с природой является хорошим способом снять нервное и психическое напряжение, что сопровождают перенапряжение, усталость, которых так много в повседневной жизни современного человека. Особо сильно это необходимо в подростковом возрасте, когда часто молодежь сталкивается с противоречивыми реалиями нашей жизни: идеальные стремления и несправедливость, ложь, жестокость, безнравственность. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает положительное влияние на настроение и жизненный тонус молодых студентов, позволяет отдохнуть от напряженного ритма жизни, дает возможность действительно глубоко осознать всю важность и необходимость жизни в гармонии с природой. Благодаря физической активности на природе студенческая молодежь будет острее ощущать всю радость и ценность жизни, состояние душевного комфорта, что поспособствует в дальнейшем возникновению потребности в более частых занятиях спортивно-оздоровительным туризмом, так как они оказывают положительное влияние на человека, затрагивая его биологическую, психическую, социальную, духовную стороны. Сбалансированная связь человека с природой является гарантией крепкого здоровья и долголетия.

Спортивно-оздоровительный туризм с его высоким уровнем физической активности является особым видом деятельности, в результате которого студенческая молодежь осознает всю значимость ежедневных занятий физической культурой и спортом для повышения своей работоспособности и улучшения общего здоровья. С помощью средств спортивно-оздоровительного туризма происходит укрепление человеческого организма, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение сопротивляемости к отрицательному влиянию окружающей среды, улучшение работы нервной системы. Более того, благодаря регулярной физической активности появляется потребность в регулярных занятиях физической культурой, спортом и негативное отношение к вредным привычкам: курению, алкоголю, наркомании [1, С. 76].

Таким образом, можно утверждать, что спортивно-оздоровительный туризм благодаря своему огромному образовательному и воспитательному потенциалу, представляет собой действительно хороший способ формирования у студенческой молодежи ценностной ориентации на здоровый образ жизни, поэтому на сегодняшний день стоит актуальная проблема – поиск действенных методов организации активности студентов в природных условиях посредством спортивно-оздоровительного туризма для их нацеливания на здоровый образ жизни.

Библиографический список:

1. Квартальнов, В.А. Педагогика и туризм: учебник для вузов туристского профиля / В.А. Квартальнов. – М.: Советский спорт, 2000. – 334 с.

2. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. Уч. метод. пособие / Ю.С. Константинов – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
3. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 364 с.

ПРОБЛЕМАТИКА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Мусаев Ш.З.

*Южно-Российский институт управления
Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте
Российской Федерации, профсоюзная информация
складывается в основном относительно воздействия
контрактных действий, направленных г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В современных рыночных условиях, когда происходит активная коммерциализация спортивной деятельности, необходимо задуматься о становлении спортивной отрасли как экономической категории.

Ключевые слова: Спортивный менеджмент, проблемы менеджмента в спорте, бизнес-образование, спецификация на разработку, обучение пользователей, управленческая деятельность, консалтинговая компания.

В настоящее время вопрос о проблематике спортивного менеджмента является особенно актуальным для Российской Федерации. Основной целью России является максимально качественно провести и показать себя на крупных и важных для всего мира спортивных мероприятиях, так как их значимость настолько велика, что охватывает экономическую, социальную и политическую сферы деятельности нашей страны. Однако в Российской Федерации слабо уделяется внимание спортивному менеджменту, т.к. коммерческие организации не считают его необходимой сферой деятельности, исходя из логики, что эту роль должны выполнять другие люди, связанные со спортивной организацией или со спортивной командой. Поэтому, Российская Федерация акцентирует все внимание на участие и победы в соревнованиях международного уровня. [1]

Но мало того, что к таким соревнованиям очень сложно подготовиться, организовать их еще сложнее. Для этого необходимо четкое руководство и грамотные менеджеры, способные решить любую экономическую проблему. На данный момент существование и развитие спортивного менеджмента в России оставляет желать лучшего. Это связано с инфраструктурой по части спортивной деятельности, но все же основной трудностью остается слабая подготовка кадров такого рода. Например, советник президента Олимпийского комитета России Олег Гадючкин отметил, что главной проблемой в нашей стране является даже не количество и качество спортивных объектов, а отсутствие должного управления ими. Похожего мнения придерживается вице-президент по стратегическому развитию федерации керлинга России Андрей Созин. Он уверен, что проблема отсутствия грамотных профессиональных менеджеров очень серьезна, и, более того, образование в этом направлении практически отсутствует. Созин считает, что спортом в России управляют бывшие спортсмены, которые в своё время не обучались в высших

учебных заведениях и им не всегда хватает своего профессионального опыта и знаний для воспитания следующего поколения спортсменов. Они зачастую совмещали учебно-воспитательную работу тренера с процессами управления клубом, спортивным обществом, спортивной федерацией, хотя их должностные инструкции не предусматривали выполнение ими таких обязанностей. Из-за этого, возникали ряды трудностей. Во-первых, тренер тратит большой объем времени, выполняя работу менеджера, которую он выполнять не обязан, следовательно, он меньше тратит времени на тренировку своей команды. Во-вторых, не имея соответствующего высшего образования, в сфере менеджмента, он некачественно выполнит свои дополнительные обязанности менеджера. Поэтому отечественные спортивные управленцы не так эффективны в нашей стране. А управленческая деятельность – один из важнейших факторов функционирования и развития спорта. [3]

Обратимся к зарубежному опыту, вспомним Канаду перед Олимпиадой 2002 года в Сойт-Лейк-Сити. Канадцы перед домашней Олимпиадой выработали четко сформулированную программу спортивного менеджмента. И организация этого соревнования мирового масштаба была исполнена на высшем уровне, также и канадская олимпийская команда показала очень достойный результат. Еще один пример – Великобритания, которая заняла третье место на Олимпийских Играх в Лондоне-2012. Все это благодаря тому, что были четко сформулированы цели, разработана общая стратегия и, разумеется, привлечены профессионалы, которые способны добиться результатов. [2]

Также следует рассмотреть спортивный менеджмент в США, где о бизнес-образовании для спортивных работников начали думать еще в середине шестидесятых годов двадцатого столетия. Это происходило, во-первых, потому что экономические науки всегда занимали одну из ведущих ролей в образовании США, во-вторых, физическому воспитанию учащихся в университетах и колледжах уделялось и до сих пор уделяется очень большое внимание. Полупрофессиональные спортивные команды есть в каждом американском высшем учебном заведении, в расписание занятий включены специальные предметы, на которых студенты знакомятся с разными видами спорта, изучают историю их возникновения, правила и обязательно пробуют себя в них. Такой подход к образованию приводит к тому, что, например, 80 % игроков североамериканской студенческой баскетбольной лиги NCAA становятся звездами NBA. [5]

Чтобы рассмотреть важность спортивного менеджмента, обратимся к статистике: в ТОП-40 самых дорогих спортивных брендов мира, опубликованным Американским финансово-экономическим журналом Forbes. Следует добавить, что в нем нет ни одного российского бренда. В основном это американские представители бейсбола и американского футбола, а также европейские футбольные гранды. [3]

Исследование ценности спортивных брендов 3 ноября 2012 года опубликовала авторитетная британская консалтинговая компания Brand Finance plc. В список 250 самых дорогих команд мира вошли всего три российских клуба. Бренд питерского «Зенита» стоимостью \$ 56 млн. занимает 132-е место, московский «Спартак» – на 198-м месте со стоимостью в \$ 30 миллионов. Казанский «Рубин» находится на 222-м месте: его бренд оценен \$ 17 миллионов. Для сравнения стоимость английского Манчестер Юнайтед оценивается в \$ 853 млн., что более, чем в 15 раз больше стоимости фаворита отечественного бренда. Все Российские бренды, являются футбольными, то есть остальные виды спорта не пробились на международную арену. Данная ситуация опять подтверждает недостаточный уровень развития спортивного менеджмента в России. [4]

Обобщение опыта подготовки спортивных менеджеров в высших учебных заведениях и рыночный спрос на специалистов такого профиля показывает, что все большему количеству организаций спортивной отрасли нужны менеджеры с определенным набором умений и навыков, основными из которых являются: владение современными компьютерными технологиями и программами; владение иностранным языком; умение формировать информационную политику организации; организация работы офиса организации; знание основных маркетинговых стратегий. [1]

В Российской Федерации в настоящее время работу по физической культуре и спорту проводят более 90 тыс. организаций. Среди этого числа организаций, лишь малая часть выполняет, все необходимые требования. Количество профессионально подготовленных спортивных менеджеров едва превышает несколько тысяч, если не сотен. Это означает, что рынок труда в данной сфере только начинает развиваться, когда в других странах он уже достаточно хорошо развит и общепринят. Современному российскому спорту жизненно необходимы не только яркие спортсмены и тренеры, но и профессиональные менеджеры, агенты, маркетологи и экономисты, способные рационально и успешно управлять коллективом и вести всю финансово-хозяйственную деятельность.

Рынку свойственна неопределенность ситуации и предпринимательский риск. Они требуют от менеджеров самостоятельности и ответственности за принимаемые решения. Профессионализм спортивного менеджера проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка, в умении организовать слаженную работу коллектива и прогнозировать развитие организации, уметь учесть все издержки и найти наиболее выгодные пути решения различных экономических проблем, способность сформировать удобную информационную политику для организации. [1]

Таким образом, на данный момент приходится констатировать, что рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в Российской Федерации еще не сформирован, ориентации на результат у нынешних управленцев отсутствует, основные функции менеджмента не работают на должном уровне, решительность и заинтересованность со стороны государства по данному вопросу очень слабое. Многие спортивные организации придерживаются мнения о бессмысленности спортивных менеджеров и не уделяют спортивному менеджменту необходимое внимание. Оптимизма добавляет лишь внедрение профессиональных стандартов работников спортивной отрасли и процедуры обязательной аттестации специалистов. Возможно, в будущем это позволит, с одной стороны, провести инвентаризацию управленческих кадров в отрасли, а с другой, выявить приоритеты управленческих специальностей в общем перечне должностей спортивного менеджмента. Безусловно, работа по этой проблеме должна вестись поэтапно и возможно уже в ближайшем будущем можно будет увидеть некоторые положительные изменения, связанные с этой необходимой сферой деятельности.

Библиографический список:

1. Веселов А. Дорого, но сердито// Эксперт – 2013. – № 6. – С. 11–15.
2. Официальный сайт Государственной Корпорации Олимпстрой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: www.sc-os.ru (Дата обращения 28.02.2016).
3. Разин С. Топ-40 от Forbes // Forbes – 2012. – № 17. – с. 14.
4. Топ-10 самых дорогих спортивных бренд [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <http://www.championat.com> (Дата обращения 28.02.2016).

5. Sportblog USA. Спортивный менеджмент в США. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: http://sportmanagm.blogspot.ru/2008/08/blog-post_8836.html (Дата обращения 28.02.2016).

ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА НА ОЗЕРО УЛЬЖАЙ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

*Начиненная И.М., Асташина М.П.
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

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, а его развитие невозможно без рекреационных ресурсов, которые составляют важнейшую часть природного потенциала региона [2, С. 115].

На сегодняшний день Российская Федерация имеет ряд территорий и субъектов, которые не пользуются туристской популярностью и используются исключительно как места отдыха местного населения. Большая часть таких территорий практически не исследована. К ним, в частности, можно отнести и Омскую область [1, С. 212].

Омская область обладает большим потенциалом для развития внутреннего туризма, а наличие разнообразных рекреационных ресурсов позволяет развивать оздоровительный, познавательный, спортивный туризм. На территории области имеется большое количество озер, которые можно использовать как для отдыха, так и для лечения. В Омской области встречаются как пресные, так и солёные озёра. Особенно перспективны в этом аспекте озера Эбейты и Ульжай [4].

Экологическое состояние и рекреационные возможности озер Омской области самые различные. После проведенной оценки экологического состояния разнотипных озер Омской области был определен уровень загрязнения озер и качество воды. По результатам проверки впервые была проведена оценка рекреационной ценности озер. На основании проведенных исследований одним из самых чистых оказалось озеро Ульжай Черлакского района Омской области.

Озеро Ульжай – реликтовый водоем, расположенный на северо-западе Курумбельской степи, что в Черлакском районе в 170 километрах от города Омска. Самое главное в озере Ульжай это грязь, которая по своим свойствам не уступает лечебным грязям известных курортов. Мы считаем, что разработка рекреационного тура в данном направлении будет очень актуальна. Один из больших плюсов рекреационного тура на озеро Ульжай является доступность такого отдыха для большинства категорий населения. Для проектирования рекреационного тура важны климатические факторы, которые в сочетании с источниками минеральных вод и лечебными грязями создают благоприятные условия для его формирования. Одним из таких факторов обладает озеро Ульжай Омской области.

Несмотря на то, что в Омской области за последнее время сложился ряд постоянных туристских маршрутов для жителей региона и гостей, которые интересуются в основном природной зоной и озерами Муромцевского района, необычными явлениями в районе деревни Окунево, природой Красноярско – Чернолученской зоны, необходимо из года в год генерировать новые маршруты. Проблема ис-

следования заключается в дефиците предложений турфирм г. Омска по рекреационным турам, отсутствии разнообразных туров на озеро Ульжай Омской области.

Цель исследования – разработать рекреационный тур на озеро Ульжай Омской области. В процессе исследования решались следующие задачи: выявить особенности рекреационного туризма; дать оценку рекреационным ресурсам Омской области; определить содержание рекреационного тура на озеро Ульжай Омской области.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, интернет – ресурсов, анализ предложений туристических предприятий г. Омска, опрос (анкетирование), методы математической обработки.

Нами были проанализированы предложения тур фирм города Омска по активным турам по Омской области в летнее время. На сегодняшний день в городе Омске существует четыреста двадцать три туристических организаций из них двести восемьдесят шесть агентств имеют свои интернет сайты, где потенциальный клиент может подобрать себе вариант отдыха по вкусу.

Опираясь на открытые интернет источники, мы посмотрели рейтинг агентств города Омска. Исследования показали, что по данным опроса большинство руководителей и топ-менеджеров тур компаний Омска считают лидером рейтинга агентство «Три кита», т.к. компания работает по различным направлениям отдыха. Другие участники имеют более широкую специализацию. Например, компания «Велл» лидирует по направлению Европа, «Летур» – лидер по продажам туров в Турцию и Египет, «Омсктур» преимущественно специализируется по отдыху в Омской области. Замыкают двадцатку турфирм Омска такие компании, как Омск – курорт, Вокруг света, Интурист [3, 5].

Среди вышеупомянутых турагентств города Омска чаще всего встречаются предложения активных туров в зимнее время года, в летний период, таких туров ограниченное количество и в основном они все сосредоточены вокруг озер Муромцевского района. В остальном упор делается на различного рода экскурсии по Омску и Омской области.

Для оценки трудоспособного населения города Омска и Омской области в потребности рекреационного тура нами было проведено анкетирование по выявлению предпочтений. В анкетировании приняли участие 300 респондентов мужского и женского пола в возрасте от 18 до 35 лет. По результатам опроса большинство потенциальных потребителей заинтересованно в данном виде активного туризма (82%). По результатам анкеты наибольшее количество (74%) респондентов ответили, тур их заинтересовал, и они хотели бы поехать в рекреационный тур на озеро Ульжай. По мнению анкетированных, оптимальная цена тура составляет от 1500 до 2000 тысяч рублей. Для значительного большинства респондентов данный тур является рекреационным, а продолжительность тура, не должна превышать 3 дней. Количество человек в группе по мнению опрошенных должно быть не больше 10.

Нами разработан рекреационный тур на озеро Ульжай Черлакского района Омской области, технологическая карта маршрута (табл. 1), нитка маршрута, паспорт маршрута, меню – раскладка, материально – техническое оснащение. Протяженность маршрута (пешая) – 2 км. Продолжительность маршрута – 2 дня. Нитка маршрута: г. Омск – п.г.т. Черлак – озеро Ульжай – г. Омск. Вид маршрута: рекреационный лагерь с радиальными выходами на природные объекты. Транспорт – трансфер на маршрутном такси. Размещение: проживание в палатках. Цена: 1530 р. на человека. Участники тура – 10 чел. В стоимость включено: питание, услуги гида, амортизационные отчисления, проезд г. Омск – оз. Ульжай – г. Омск.

Технологическая карта маршрута

День пути	Маршрут / участок	Время (часы)	Расстояние (км)	Примечание
1	г. Омск – р.п. Черлак – д. Николаевка – озеро Ульжай	4	170	Утренний сбор у СКК Арена-Омск. Обед в кафе «Ивушка» в р.п Черлак.
	Лагерь на озере Ульжай	1		Установка палаток, выдача спальных мешков, обустройство кострового места, установка шатра.
	Экскурсия на озеро Ульжай	2	1	Знакомство с флорой и фауной Курумбельской степи. Отдых и купание на озере Ульжай.
	Лагерь на озере Ульжай	7		Мастер-класс «Как разжечь костер». Свободное время. Ужин с вечерней анимационной программой.
2	Лагерь на озере Ульжай	1		Подъем, утренняя зарядка, завтрак, свободное время.
	Лагерь на озере Ульжай – озеро Ульжай – лагерь на озере Ульжай	2	0,3	Купание на озере Ульжай, лечение грязью, душ, обед в лагере.
	Лагерь на озере Ульжай	3		Обед. Мастер-класс «Пеллоидотерапия». Сбор лечебной грязи. Сбор лагеря.
	Озеро Ульжай – г. Омск	3	170	Прибытие в г. Омск.

Разработанный нами рекреационный тур на озеро Ульжай носит некоммерческий характер, однако, если бы организация тура производилась в одном из туристических агентств, то стоимость тура изменилась бы т.к. в себестоимости тура прибавились бы издержки и прибыль турагентства и НДС 18%.

Практические рекомендации могут быть использованы туристическими фирмами в работе по разработке рекреационных туров на озеро Ульжай и другие рекреационные объекты Омской области.

Библиографический список:

1. Хван, Т.А. Экология. [Текст]: учеб. пособие для вузов / Т.А. Хван, М.В. Шинкина. – М.: Юрайт, 2011. – 319 с.
2. Ясовеев М.Г. Природные факторы оздоровления [Текст]: учебное пособие / М.Г. Ясовеев, Ю.М. Досин, – М.: ИНФРА – М, 2014. – 258 с.
3. Всё о туризме туристическая библиотека. – Режим доступа: http://tourlib.net/books/tourism/senin_pril03.htm
4. Сибирский туристический справочник. – Режим доступа: <http://sib-guide.ru/siberia/di/355>
5. Туризм и путешествия. – Режим доступа: <http://you2way.ru/>

РАЗВИТИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Пименова Ю.А., Пожидаева И.Л.

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

Аннотация: в статье рассмотрены типология, проблемы и методы лечебно-оздоровительного туризма. Каждый человек давно осознал необходимость роста и совершенствования данной отрасли. Ведь на сегодняшний день продолжительность жизни человека, качество его здоровья являются приоритетными направлениями развития общества. Туризм стремительно развивается, увеличивается количество туристских дестинаций, появляются новые формы лечебно-оздоровительного туризма. Спрос на туристском рынке постоянно растет, а соответственно и предложение туристских дестинаций.

Ключевые слова: лечебно-оздоровительный туризм, туристские дестинации, курорт, оздоровление, медицина.

Туристская дестинация – это центр со всевозможными удобствами, средствами обслуживания и услугами для обеспечения всевозможных нужд туристов. Точных статистических данных о количестве туристских дестинаций, которые предоставляют услуги лечебно-оздоровительных программ, нет. Дело в том, что спектр деятельности курортов обширный, имеется огромное наличие подвидов и форм оздоровительного туризма, специальных видов лечебных программ, и все они расположены на всех континентах. Устойчивое развитие и специфика курортов привлекают все больше и больше научных исследователей. Ученые пытаются решить проблемы современного менеджмента курорта. Публикации просто «не успевают» за стремительным развитием туризма. Цель современного лечебно-оздоровительного туризма – это поддержание физической формы человека, улучшение его здоровья, отдых и восстановление сил.

Выделяются 3 основные формы лечебно-оздоровительного туризма согласно ЮНВТО.

- *конкретное лечение определенного заболевания.*
- *оздоровление.* Например, массажи, фитнес, спа-процедуры, грязевые и солнечные ванны. Все это способствует улучшению самочувствия, поддержанию красоты и спортивной формы.
- *реабилитация и восстановление.* Особые объекты, находящиеся в благоприятном климате и среде.

Лечебно-оздоровительный туризм постоянно совершенствуется благодаря научно-техническому прогрессу, усовершенствованию средств связи, нововведениям в медицине и индустрии красоты. Каждый регион или страна специализируется на своей специфике оздоровления. Так, например, в Индии хорошо развита сердечная хирургия. В Турции больницы и клиники оборудованы по последним современным технологиям. Израиль и Барбадос – центры лечения бесплодия. Медицина и наука в южной Африке направлены на освоение косметической хирургии. В Австрии находится один из самых известных курортов – Бад-Гаштайн, миллионы людей посещают этот курорт, чтобы отдохнуть и лечить кровеносную, опорно-двигательную, нервную и бронхолегочную систему. Тысячи паломников идут во Францию каждый год, их привлекают курорты Эвиан, Энген, Виши. Здесь сосредоточены термальные и минеральные источники, с содержанием серы.

Исследователи выделяют 5 факторов роста и развития лечебно-оздоровительного туризма:

- *возрастная демография*. Среди туристов большую часть занимают пенсионеры. Они в основном пользуются услугами конкретного лечения. Их предпочтения – низкие цены, высокое качество, спокойная обстановка.
- *«культура молодости»*. Данная концепция развита в Западной Европе и США. Согласно этой идеологии, все люди должны выглядеть хорошо независимо от их возраста, быть эталоном красоты и здоровья, улыбаться, пользоваться оздоровительными услугами салонов красоты и ведущих клиник. Люди выступают против старости, они тратят на лечебные терапии омолаживания огромное количество денег, сколько обычные люди тратят на покупку квартир и машин.
- *цена оздоровительного продукта и услуг*. Туристы могут обращаться бесплатно за медицинскими услугами не только в своей стране, если предоставлять страховой полис, но и в любом регионе мира, так как существует система страховых накоплений и сбережений.
- *СМИ*. Информацию о лечебно-оздоровительном туризме можно найти в сети Интернет. Поисковые системы Google, Mozilla, Яндекс выдают более 1 миллиона ответов, если ввести «лечебный туризм», «оздоровительные услуги».
- *легкая доступность туризма*. Сегодня можно забронировать или купить авиабилеты на разных сайтах авиакомпаний. На билеты действуют всевозможные тарифы и скидки. Безусловно, движение туристов ограничивают визы.

Тенденция развития лечебно-оздоровительного туризма оказывает влияние на экономику страны, здравоохранение, политику государства. Клиенты получают услуги туризма по более низким ценам за хорошее качество, в силу того, что есть конкуренция в предложении лечебных услуг. Средства, полученные в сфере туризма, переходят в другие отрасли экономики, что способствует экономического росту страны. Увеличиваются рабочие места, ведь ежегодно открываются новые клиники, салоны, центры отдыха.

В лечебно-оздоровительном туризме есть и ряд проблем:

- ответственность специалистов за жизни и здоровье пациента
- финансовая ответственность
- экологическая ответственность
- медицинская тайна
- некачественные товары, незаконность их продажи
- слабо развита правовая база поддержки и оказания помощи туристам.

На современных курортах применяются следующие методы лечения:

- Гоммаж – массаж тела, увлажняющий и питающий кожу. В состав крема для массажа входят специальные микрогранулы, которые тонизируют кожу.
- Ароматерапия – массаж с применением ароматных масел, что способствует улучшению и обострению обоняния.
- Шотландский душ-душ с чередование холодной и горячей воды. Специалисты утверждают, что такой душ улучшает обмен веществ, выводит из кожи токсины, улучшает кровообращение.
- Грязелечение – известная процедура во многих салонах красоты. В состав грязи входят морские растения, глина, минеральные воды. Такую «маску» распределяют по всему телу. В результате, грязелечение повышает тонус мышц и тканей, нормализует кровообращение.

- Термальная пещера- баня с использованием энергии термальных источников, температура воздуха не высокая, но очень высокая влажность. Такие условия создаются для потоотделения и удаления шлаков.
- Озонотерапия применяется для лечения артрозов, целлюлита, артрита, в процессе озонотерапии используется кислород и озон.
- Массаж дхара – прием аюрведического массажа. Специалисты втирают в центральную часть лба кунжутное масло, медленно и постепенно 40 минут, достигается чувство спокойствия, блаженства. Такой массаж рекомендуют при бессоннице, головных болях, воспалительных процессах.

Таким образом, лечебно-оздоровительный туризм выполняет оздоровительную и профилактическую функцию, которые, прежде всего, связаны со здоровьем человека. Туристские дестинации вносят значительный вклад в развитие общества, является одним из стабильно растущих источников получения доходов для государства. Кроме того, согласно предположениям Всемирной организации здравоохранения, к 2022 году лечебно-оздоровительный туризм станет лидирующей отраслью хозяйства.

Библиографический список:

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособие/ Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Карчевская Е.Н. Организация международного туризма: Практическое пособие / Е.Н. Карчевская. – Гомель: ГГТУ, 2010
3. Крупенина Т. Социальные проблемы развития индустрии туризма. // Управление персоналом. – 2011. – № 5.
4. Окладникова Е. А. Международный туризм. География туристских ресурсов мира: учеб пособие по спец. «Туризм» и «Социокультурный сервис». – М.; СПб: Омега-Л. – 2012.
5. Сапожникова Е.Н. «Страноведение: Теория и методика туристского изучения стран»: учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений Издательский центр «Академия», 2007.
6. http://tourlib.net/books_tourism/babkin07.htm
7. <http://www.turbooks.ru/stati/vidy-turizma/67-lechebno-ozdorovitelnyjj-turizm-v.html>
8. http://tonkosti.ru/Лечение_и_оздоровление

НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ ОТРАСЛИ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Становление и развитие туризма как отрасли, способствующей улучшению социально-экономических условий, можно отнести к началу XX века, когда туристические потоки стали увеличиваться, и туризм стал рассматриваться в контексте различных видов исследований.

Влияние активного отдыха на физическое и моральное состояние человека необычайно. Более того, с каждым годом увеличивается число приверженцев улучшения своего здоровья с помощью туризма.

Донской регион обладает наиболее приоритетными географическими и природно-климатическими условиями для формирования конкурентоспособной туристской сферы. По официальным данным, за период 2011–2015 гг. число туристов в Ростовскую область увеличилось более чем вдвое.

Основные виды туризма Ростовской области являются:

- познавательный (историко-культурный) туризм;
- водный туризм;
- экологический туризм природоохранной направленности;
- сельский, этнографический, событийный туризм;
- конгрессный туризм;
- археологический туризм;
- социальный туризм.

Наиболее приоритетными видами туризма на Дону были и остаются речные круизы и спортивный и экстремальный туризм. Для того, чтобы это доказать был проведен опрос среди 232 студентов ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» 3-х и 4-х курсов учетно-экономического и финансово – экономического факультетов. Респондентам было задано несколько вопросов. Результаты опроса представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Как видно из приведенных результатов, наибольший удельный вес среди ответов заняли речные круизы и экстремальный туризм. На их долю приходится 40% и 37% соответственно, что в совокупности составляет 178 ответов. Причины таких результатов достаточно диверсифицированы. Одни хотят испытать новые ощущения, адреналин, другие ищут место для умиротворения. Необходимо отметить, что такими видами туризма занимаются чаще всего.

Таблица 2

Опрос студентов учетно-экономического и финансово-экономического факультетов

Вид туризма	Количество ответов	Причина выбора	Последний опыт
Экологический туризм	16	улучшение морального состояния	более 3 лет
Спортивный и экстремальный туризм	85	адреналин, улучшение физ. формы	от 1 года до 2 лет
Речные круизы	93	любовь к воде, чувство умиротворения, бюджетность	менее 1 года
Событийный и гастрономический туризм	38	желание попробовать что-то новое, побывать в интересных местах	более 5 лет
Итого	232		

Как видно из приведенных результатов, наибольший удельный вес среди ответов заняли речные круизы и экстремальный туризм. На их долю приходится 40% и 37% соответственно, что в совокупности составляет 178 ответов. Причины таких результатов достаточно диверсифицированы. Одни хотят испытать новые ощущения, адреналин, другие ищут место для умиротворения. Необходимо отметить, что такими видами туризма занимаются чаще всего.

Круизы предпочитают около 80% отдыхающих. Одна из основных причин своего выбора объясняется туристами как познание красот своей малой родины и

умиротворение. Действительно, вода является одним из успокаивающих факторов. А в совокупности с живописным ландшафтом Дона в некоторых случаях даже позволяет справиться с нервными расстройствами.

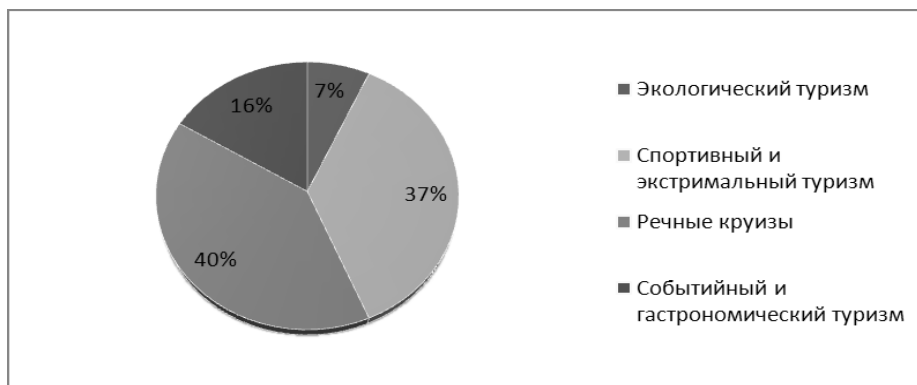


Рисунок 1. «Доля ответов студентов в общем числе опрошенных»

Студенты также упоминали о том, что именно такого рода занятия не требуют больших затрат. Действительно, средняя стоимость таких поездок варьируется в диапазоне 2000–5000 руб., что по сравнению с другими видами отдыха недорого.

Данные виды туризма предназначены для особо активных людей, которые не имеют значительных отклонений в физическом состоянии. Они позволяют сформировать хорошие навыки ловкости, смелости. Согласно статистическим исследованиям, люди, которые предпочитают активный отдых, увеличивают продолжительность жизни на несколько лет.

Третье место занимает событийный и гастрономический туризм. На него приходится 16% ответов студентов, что в абсолютном выражении составляет 38 ответов. Студенты отмечают, что возможность побывать в новом, неизвестном месте и попробовать национальную кухню – одно из интереснейших занятий. А, как известно, Донской регион в этом отношении достаточно диверсифицирован, что и представляет такую возможность. Было упомянуто также о формировании патриотизма как результата такого туризма.

Наименьшую оценку заинтересованности получил экологический туризм. Данный вид туризма пришелся по нраву лишь 7% студентов (16 человек). Экологический туризм в России, и в Ростовской области в частности, находится на стадии зарождения. Да и большинство студентов предпочитают активный отдых. Но все же такой туризм представляет огромную значимость для формирования здоровой нации. Он позволяет укрепить моральное состояние отдыхающих, дает им возможность поразмыслить о насущных проблемах, побыть наедине с собой.

Но на что же нацеливаются правительственные органы Ростовской области для развития столь приоритетной отрасли?

Приоритетные направления развития туризма в Ростовской области сводятся:

- развитие въездного и внутреннего туризма;
- реализация инвестиционных проектов по созданию новых объектов туристской индустрии;
- формирование новых экскурсионно-туристских программ и маршрутов на территории Ростовской области.

Реализация данных направлений находит свое отражение во всевозможных областных и региональных программах для малого и среднего предприниматель-

ства. Данные программы оказывают поддержку бизнесу, который в свою очередь способствует развитию региона.

Также ежегодно проводятся конкурсы практических проектов и идей среди студентов и молодых ученых. Таким образом, региональные власти не только узнают об интересах подрастающего поколения, но и реализуют их.

Помимо всего прочего Министерством по физической культуре, спорту и туризму Ростовской области издана серия путеводителей по внутреннему туризму: «Туризм в Ростовской области», «По шолоховским местам донской земли», «Казачья столица Тихого Дона». Данные путеводители повышают интерес туристов к Донскому региону. Даже некоторые коренные ростовчане отмечают, что до издания этой серии книг даже не задумывались обо всех преимуществах своей родины. Многие из жителей Ростовской области даже отказались покидать родные места на время отпуска, а предпочли внутренний туризм.

В заключении необходимо отметить, что российский туризм является очень молодой, но необычайно перспективной отраслью. В последнее время в силу сложившихся экономических и политических событий в мире, интерес россиян к внутреннему туризму растет с каждым годом. Агитация органов государственной власти граждан в этой области нацелена на развитие не только малых предприятий в сфере туристического бизнеса (что, несомненно, важно), но и формированию здоровой нации с высоким уровнем патриотизма, гордостью за свою Родину. Помимо всего прочего, развитие собственной туристической отрасли дает возможность привлечения иностранных туристов, что в конечном итоге может способствовать интеграционным процессам среди стран.

Библиографический список:

1. Амарова О.Г. Туризм и экология: аспекты взаимодействия. Опыт решения проблем устойчивого экологического развития туризма в России // Проблемы и перспективы развития туризма в странах с переходной экономикой. – Смоленск, 2000. – 19 с.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма – М.: Финансы и статистика, 2007. – 302 с.
3. Биржаков М. Б., Никифоров В. И. Индустрия туризма: Перевозки. – СПб: Издательский дом Герда, 2001. – 219 с.
4. Денисов Е.А., Мануйленко Э.В. Человек, туризм, природа: современный аспект: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2014. – 111 с.

АНАЛИЗ ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА РЕСПУБЛИКИ АБХАЗИЯ

Трухачева О.И.

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Развитие и совершенствование разнообразных видов индустрии отдыха Республики Абхазия определяют уникальные туристические ресурсы этой страны. Здесь находится удивительное разнообразие природных условий: близость моря

(протяжённость береговой линии – 215 км.), смешанные песчано-галечные пляжи, южные широты, горный рельеф, большое количество исторических, культурных, религиозных и природных памятников, а также влажный субтропический климат. Довольно разветвленная сеть автодорог (протяженность дорог республиканского значения – 473,8 км, местного значения – 1830,9 км) на относительно небольшой территории позволит туристу побывать почти во всех климатических зонах, начиная от влажных субтропиков до вечных снегов в горах всего за несколько часов [3].

К внутренним факторам рекреационного потенциала Абхазии можно отнести [2]: уникальный комплекс природно-климатических условий, удобство территориального расположения для российских туристов, русскоговорящее население, наличие исторических памятников, невысокая стоимость проживания.

Абхазия богата полезными ископаемыми: полиметаллические, свинцово-цинково-серебрянные и ртутные руды, каменный уголь, барит, доломит, а также запасами экологически чистой питьевой воды, минеральными и термальными водами. Общая длина 120 рек страны – более 5 тыс.км. В табл. 1 представлены сводные данные о лечившихся и отдыхавших в санаториях, учреждениях отдыха и туризм в Абхазии.

Таблица 1

**Численность лечившихся и отдыхавших в санаториях,
учреждениях отдыха и туризма (человек)**

	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Всего лечилось и отдыхало в санаториях, учреждениях отдыха и туризма	71838	97597	61367	94739	98777	102311	126387	132498
<i>В том числе:</i> В санаториях и пансионатах с лечением	8130	8046	5902	7666	7035	5767	6168	6312
В домах и пансионатах отдыха	56899	82068	48997	74558	70826	74662	95098	103500
В других учреждениях отдыха и туризма	6809	7483	6468	12515	20916	21882	25121	22686

Источник: Абхазия в цифрах, 2013

Исходя из данных таблицы, можно сделать вывод о том, что туристский поток, несомненно, возрастает с каждым годом. В 2013 году в санаториях и учреждениях отдыха лечилось и отдыхало 132,5тыс. чел., из них 129,5 тыс. чел. пользовались длительным лечением и отдыхом. Численность участников экскурсий в 2013 году составила 773,9 тыс. чел., из них 246,9 тыс. чел. посетили Ново-Афонскую пещеру [1].

Туристский потенциал Абхазии используется далеко не полностью, но, тем не менее, имеется большое количество туристских фирм, которые занимаются организацией разнообразных экскурсий для туристов. На сегодняшний день забронировать желаемую экскурсию возможно на сайтах этих компаний.

Абхазия включает в себя семь районов, каждый из которых обладает своим туристским потенциалом. Наиболее популярные и интересные для туристов рай-

оны – это Гагрский, Гудаутский и Сухумский. Более подробно достопримечательности всех районов представлены в табл. 2 [2, 5, 6, 7, 8].

Таблица 2

Районы Абхазии

№	Район	Столица	Основные достопримечательности
1	Гагрский район	г. Гагра.	Храм Ипатия в крепости Абаата, Собор Андрея Первозванного в Пицунде, Гагрский приморский парк, Гора Мамдзышха, Озеро Инкит, Цандрыпшский храм, Ресторан «Гагрипш», Пицундская реликтовая сосновая роща, Крепость Хашупсе, Река Бзыбь.
2	Гудаутский район	г. Гудаута	Рицинский реликтовый национальный парк, Озеро Рица, Новоафонский монастырь, Бзыбская крепость и Бзыбский храм, Новоафонская пещера, Новоафонский приморский парк, Голубое озеро, или озеро Цхына, Юпшарский каньон, Анакопийская крепость и Анакопийский храм, Ауадхара, Собор Святого Пантелеимона, Келья (грот) святого апостола Симона Кананита, Наскальный монастырь близ поселка Отхара, Озеро Мзым, Малая Рица, Сторожевая крепость Хасан-абаа.
3	Сухумский район	Столица республики – г. Сухум (Акуа).	Замок Баграта, Питомник обезьян, Сухумский маяк, Абхазский государственный драматический театр, Литературный музей Дмитрия Гулиа, Беслетский мост, Красный мост, Сухумская крепость, Парк Славы, Сухумский Ботанический сад, Команские святыни, Сухумская набережная, Псху, Картинная галерея, Сухумская гора, Собор Благовещения Пресвятой Богородицы в Сухуме.
4	Гулрыпшский район	г. Гулрыпш	Великая абхазская стена, Драндский собор, Военно – Сухумская дорога, Озеро Амткел, Река Кодор, Храм Илии Пророка в Агудзерах.
5	Очамчырский район	г.Очамчыра	Храм Святого Георгия Победоносца в селе Илор, Успенский собор в селе Моква, Пещера Абрскила в селе Отап.
6	Ткуарчалский район	г. Ткуарчал.	Бедийский храм.
7	Галский район	г. Гал	Река Эрисцкал, церковь Анчисхати.

В целом туристский сектор Республики Абхазия предлагает достаточный выбор экскурсий [8]:

- Озеро Рица (взрослый – 700 руб., детский с 6 -12 лет – 500 руб.);
- Новый Афон (взрослый – 800 руб., детский с 8-12 лет 750 руб.);
- Город Сухум (взрослый – 800 руб., детский с 7-12 лет – 700 руб.);
- Вечерняя Гагра (взрослый – 350 руб., детский с 7-12 лет – 300 руб.);
- Село Каман (взрослый – 800 руб., детский с 7-12 лет – 700 руб.);
- Джиппинг (взрослый 900-1600 руб., детский с 7-12 лет – 700-1000 руб.);
- Конные прогулки по живописным ущельям (800 руб.);
- Сплав (рафтинг) по горной реке Бзып – 20 км. (900 руб.).

Среди других развлечений: дайвинг (1200 руб.), полеты на парашюте (3000 руб.), рыбалка (650-1000 руб.). Во многих экскурсиях детский билет до 7 лет предоставляется бесплатно.

Положительным фактором Республики Абхазии является благоприятный климат на всей ее территории и гармоничное сочетание на небольшой площади культурно-исторических, природных достопримечательностей и рекреационных объектов, что позволяет сформировать гармоничную программу пребывания на любой срок, без традиционного разделения на «пляжный», «оздоровительный», «спортивный» и «экскурсионный» туризм.

Низкая степень информационного обеспечения туристского потенциала Абхазии и недостаточное качество организации комплексных туристских программ являются основными минусами реализации туристско-рекреационных ресурсов этой страны. Анализ российских туристских сайтов показывает, что в основном предложения сконцентрированы вокруг программ пансионатов, тогда как основной туристический поток пользуется услугами проживания частного сектора.

Исследовав интернет-сайты туроператоров России, только лишь некоторые из них предлагают туры с прямым вылетом из Омска. Туристы, желающие посетить эту страну, сами планируют отдых, самостоятельно бронируют билеты и жилье в желаемом районе страны и посещают желаемые экскурсионные программы уже на месте пребывания.

Анализируя сложившуюся политическую ситуацию в мире, Абхазия набирает все большую популярность для Российских туристов. Ее перспективы определяются как огромным потенциалом спроса, возрастающим в связи с политической нестабильностью или природными катаклизмами на ряде основных мировых курортов (Турция, Египет), а также нестабильностью валютного рынка, так и потенциалом предложения, обусловленным уникальными природно-климатическими ресурсами, памятниками архитектуры, высоким социокультурным уровнем населения.

Библиографический список:

1. Абхазия в цифрах [Текст]: стат. сб. – М.: Управление Государственной Статистики Республики Абхазия, 2013. – 131 с.
2. Абхазия. Апсны. Отдых. Гагра. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://abkhazia-apsny.ru>.
3. Бганба, Т.С. Повышение качества туристских услуг в Республике Абхазия [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук: 08.00.05 / Бганба Темур Сергеевич. – М., 2013. – 27 с.
4. Заркуа, Т.Р. Повышение качества инфраструктуры туристской отрасли Республики Абхазия [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук: 08.00.05 / Заркуа Темур Ражденович. – М., 2013. – 27 с.
5. Калинкина, С. Абхазия. Страна души [Текст]: путеводитель. Выпуск 3 / С. Калинкина, И. Чания. – Москва: Партизан, 2010. – 144 с.
6. Официальный сайт Республики Абхазия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://абхазия.рф>.
7. Цулая, И.В. Рекреационный комплекс Республики Абхазия, проблемы развития [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата географических наук: 25.00.24 / Цулая Игорь Вахтангович. Краснодар, 2005. – 19 с.
8. Официальный туристический сайт Республики Абхазия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://abkhazia.travel>.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРА «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ

Хохлова О.В., Стафеева А.Ю.

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

В России существуют виды туризма, которые отличаются особой перспективностью. Так, следует отметить особую перспективность и важность развития детского и подросткового туризма [2]. Детский туризм – путешествия и/или экскурсии организованных туристских/экскурсионных групп детей в возрасте от 7 до 14 лет в сопровождении руководителя группы, по туристским маршрутам с познавательными, учебными, рекреационными, оздоровительными, физкультурно-спортивными и иными целями [1].

В 2010 году стартовал проект «Сказочная карта России». Этот проект призван объединить всю имеющуюся информацию о музеях, усадьбах и резиденциях всех героев русских сказок и былин, где обозначаются места обитания исконно русских персонажей [5]. Ярославская область на сказочной карте России оказалась самым гостеприимным местом, как для сказочных героев, так и для туристов. Сейчас там проживают Алеша Попович, Емеля вместе со Щукой, Курочка Ряба и сама Баба Яга, Водяной.

Нами был проведен анализ предложений туристических фирм г. Ярославля (Табл.1), которые предлагают туры и экскурсии для детей с посещением мест рождения сказочных персонажей на территории Ярославской области.

Таблица 1

Предложения агентств г. Ярославля

Туристическая компания	Туры с включением сказочных героев	Наличие анимационной программы	Продолжительность	Стоимость, рублей
«Магазин путешествий»	«К Бабе-Яге на пироги»	Анимационная программа	2 дня/1 ночь	6100
	«В гостях на Ярославской земле»	-	3 дня/2 ночи	9200
«Тур-Авто-ВМ»	«Ярославль – музей рождения сказки»	-	2 дня/1 ночь	5500
«Волга-Тур»	«Сказка Ремесленная»	Интерактивные программы	3 дня/2 ночи	10400
	«Сказка Богатырская»	Интерактивные программы	3 дня/2 ночи	14500
	«Сказка в Тридевятом Царстве»	Интерактивные программы	2 дня/1 ночь	5400
	«Сказка вкусная»	Интерактивные программы	3 дня/2 ночи	7800
	«Сказка для Взрослых»	Интерактивные программы	3 дня/2 ночи	11300
	«Сказка на новый лад»	Интерактивные программы	3 дня/2 ночи	9300
«Русь»	«Уездный город»	-	2 дня/ 1 ночь	5490
«Ярослав Мудрый»	«Сказочный Ярославль»	-	2 дня/1 ночь	5150

Проанализировав предложения, мы установили, что всего 5 агентств могут организовать такой отдых. Но стоит отметить, что это непродолжительные туры в 2-3 дня. Также мы установили, что анимация в таких турах предусмотрена не везде. Некоторые туры разработаны с интерактивными программами и театрализованными представлениями, что делает их интереснее, ведь дети запоминают информацию лучше, играя или принимая участие в каком-либо действии.

В связи с этим нами был разработан тур «В гостях у сказки» (Табл. 2) продолжительностью 11 дней/10 ночей (с учетом проезда на поезде), целью которого явилось посещение сказочных мест детьми, учащимися 3-5 классов. Нить маршрута будет проходить по следующим пунктам: Ярославль – Ростов – Пречистое – Кукобой – Пречистое – Пошехонье – Пречистое – Ярославль. Протяженность маршрута – 647 км.

Таблица 2

Содержание тура «В гостях у сказки»

1 день	Прибытие в г. Ярославль Размещение в хостеле «Дом путешественника» Завтрак в кафе «БУФЕТ» Обзорная экскурсия + Ярославский зоопарк Обед в кафе «БУФЕТ» Прогулка с сопровождающими по Ярославлю Ужин в кафе «БУФЕТ»
2 день	Завтрак в кафе «БУФЕТ» Прибытие в г. Ростов Размещение в гостевом доме «Хорс» Обед в кафе «Неро» Озеро Неро (рассказ об Алеше Поповиче, обряд посвящения в богатырей и русских красавиц) Ужин в кафе «Неро»
3 день	Завтрак в кафе «Неро» Озеро Неро (праздник «По щучьему велению», обучение детей ловли рыбы) Обед в кафе «Неро» Ловля сказочной щуки, приготовление ухи, спортивное мероприятие Ужин в кафе «Неро»
4 день	Завтрак в кафе «Неро» Прибытие в г. Пречистое Размещение в гостинице «Восход» Обед в кафе «Встреча» Посещение «Музея леса и краеведения» Ужин в кафе «Встреча»
5 день	Завтрак в кафе «Встреча» Прибытие в с. Кукобой «Музей сказки» Обед в «Чайной Бабы-Яги» Интерактивная программа с участием Бабы-Яги Возвращение в гостиницу Ужин в кафе «Встреча»

6 день	Завтрак в кафе «Встреча» Прибытие в Пошехонье Резиденция Водяного (интерактивная программа) Обед в кафе «Шарм» Теплоходная прогулка по реке Согожи Возвращение в гостиницу Ужин в кафе «Встреча»
7 день	Завтрак в кафе «Встреча» Свободное время (сбор вещей) Обед в кафе «Встреча» Прибытие в Ярославль

Стоимость тура на одного человека составила 28520 руб. В стоимость тура включено: экскурсии по местам рождения сказочных героев; анимационные программы; проезд ж/д транспортом Омск – Ярославль – Омск; услуги гидов; 3-х разовое питание; проживание 7 дней/6 ночей; аренда автобуса; страховка.

Мы считаем, что данный тур будет пользоваться спросом, ведь каждый день маленького путешественника ждет новая программа, в которой он будет знакомиться с русскими народными героями и принимать участие в интерактивных программах со своими сверстниками.

Библиографический список:

1. ГОСТ Р 54605-2011 Национальный стандарт Российской Федерации / Туристские услуги / Услуги детского и юношеского туризма.
2. Грачева, О.Ю. Организация туристского бизнеса: технология создания турпродукта [текст] / О.Ю. Грачева, А.Ю. Маркова, А.А. Мишина. – М.: Дашков и Ко, 2008. – 276 с.
3. Ярославль – сказочный город России [Электронный ресурс]: Yar.ru – туристический портал города Ярославля. Режим доступа: <http://www.yar.ru/news91.html>

**27-я ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ
В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

22-23 апреля 2016 г.

За содержание представленного авторами материала
редакция ответственности не несет

Подписано в печать: 19.04.2016 г.
Формат 60х84/16. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 19,0 усл.п.л.
Заказ № 538. Тираж 100 экз.

Издательство: ООО «АзовПечать»
г. Азов, ул. Привокзальная, ба.
Тел.: (86342) 5-37-57

Отпечатано: ООО «АзовПринт»