



СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»

Зеленогурский университет (Зелена Гура, Польша), Витебский
государственный ордена Дружбы народов медицинский университет
(г. Витебск, Республика Беларусь), Павлодарский государственный
педагогический институт (г. Павлодар, Республика Казахстан),
Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
(г. Донецк, Украина), Bond University (Gold Coast, Australia),
Университет им. Масарика (г. Брно, Чехия)

Выпуск 8(213)

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

*Сборник научных трудов
Международной заочной научно-практической конференции
молодых ученых и студентов*

20 мая 2015 года



Екатеринбург
Издательство УрГУПС
2015

- Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи** : сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, канд. пед. наук, С.А. Марчук, канд. пед. наук. – Екатеринбург : УрГУПС, 2015. – Вып. 8(213). – 367, [1] с.

В сборнике представлены научно-исследовательские и методические работы студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и тренеров, отражающие широкий круг современных проблем в области образования, физической культуры, спорта и здоровьесбережения, перспективы их решения в современных условиях.

Сборник адресован преподавателям и студентам вузов и колледжей, руководителям и педагогам образовательных учреждений.

УДК 378

Организационный комитет

Председатель: Бушуев С.В., канд. техн. наук, проректор по научной работе и международным связям; Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Зам. председателя: Врублевский Е.П. д-р пед. наук, профессор; Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Польша.

Члены оргкомитета:

Грицук А.И. д-р мед. наук, профессор; Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель, Беларусь.

Бронский Е. В., канд. пед. наук, доцент; Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Республика Казахстан.

Ясько Г. В., канд. биолог. наук; Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Украина.

Евсеев А.В., канд. пед. наук, профессор; Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Марчук С.А. – канд. пед. наук, доцент; Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Линькова-Даниелс Н.А., канд. пед. наук, доцент; Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург; Register Nurse «Tempsmart», Brisbane, Australia.

Публикуется по решению редакционно-издательского совета УрГУПС

Рецензенты:

А. С. Розенфельд, д-р биолог. наук (РГППУ);
Д. Г. Неволин, д-р. техн. наук (УрГУПС)

Материалы публикуются в авторской редакции.

Качество иллюстраций соответствует качеству предоставленных оригиналов.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Bulgakova D. A., Osintseva R. V., Sarapina V. P., Linkova-Daniels N. A.</i> Risk of high psychological discomfort among of students due to intense study loads	11
<i>Skutina T. A., Idrisova R. I., Linkova-Daniels N. A.</i> Study of students' interests and needs in physical eucation	14
<i>Chernushevich T.K., Skutina M.A., Putyakova A.D., Linkova-Daniels N. A.</i> Problems with immunity of students according to eating and sleeping habits	18
<i>Desyatova E.A., Tarabukina Y.V., Linkova-Daniels N. A.</i> Studying of the relationship of students to the standards of GTO ...	22
<i>Camilo Cristian, Ramírez Avella</i> Futbol	24
<i>Medvedev K. D., Linkova-Daniels N. A.</i> Issues in relation to introduction of current RLD standards	26
<i>Moukhtar Ahmat Chaib</i> Au tchad le sport scolaire est obligatoire a chaque eleve ou etudiant	29
<i>Semenovyh A.S., Linkova-Daniels N. A.</i> Importance of muskuloskeletal status in daily life for students health	30
<i>Ponevchinskaya V. S., Vantseva. I.O., Linkova-Daniels N. A.</i> Use of electronic devices and lack of physical exercise poses a risk of adverse impact on students health	32
<i>Yonel Ngouma-Mpendi</i> Pratique du sport en milieu scolaire et juvenile	37
<i>Zavarnitsyna M.</i> Student portals and blackboard as tools of learning management ...	41
<i>Benjamin Kaunda, Sydney Chisanga</i> Sport in Institutes of Learning in Zambia	48

<i>Benjamin Kaunda, Sydney Chisanga</i> Zambian sports and football clubs	50
<i>Nuatali Wickham, Fedor Linkov,</i> Fitness training methods and muscle development	52
<i>Nuatali Wickham, Daniil Linkov,</i> The health and physical education learning area in Australia	55
<i>Анацкая Ю.Ю., Тюмасева З.И.</i> Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками	59
<i>Аскапов С.Н., Сейтханов Д. Б.</i> Суточная двигательная активность школьников в зависимости от их конституциональных особенностей	64
<i>Аюшиева С.Б., Кузнецова Л.В.</i> Влияние здорового образа жизни студенческой молодежи на физическое и духовно-нравственное развитие	68
<i>Баймуханбетов Д.К., Васильев С.И.</i> Личностно-ориентированные технологии обучения на уроках начальной военной подготовки	72
<i>Баклунина А.М., Викторов Д.В., Мещерякова И.Б.</i> Физическая культура в содержании физкультурного образования	77
<i>Батсайхан Халиун, Кузнецова Л.В.</i> Отношение современной молодежи к правильному питанию ...	80
<i>Бачинина Е.А., Дерябина Е.А., Потапова Н.В.</i> Перспективы внедрения всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе	85
<i>Бекбер И., Курбанова Г.Д.</i> Показатели статической балансировки и скорости реакции таэквондистов 6–9 лет	88
<i>В.А. Белькова, Кузнецова Л.В.</i> Факторы, влияющие на формирование ценностного отношения студентов к занятию спортом	91
<i>Борискина А.Ю., Федорова Т.Ю.</i> Особенности социализации юных спортсменов	94

<i>Бородкина К.А., Коновалова Т.Г.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка в сфере строительства и архитектуры	97
<i>Бронский Е.В., Лебедева В.И.</i> Востребованность бакалавров физической культуры и спорта на рынке труда	100
<i>Великоредчанина А.В., Дубкова Е.С.</i> Влияние закаливания на организм человека	105
<i>Вершинина Н.П., Азнабаева Г.Р.</i> Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс как этап развития физической культуры в вузе	109
<i>Викторов Д.В., Комкова И.А., Корнеева С.В.</i> Методологические аспекты физкультурного образования	112
<i>Викторов Д.В.</i> Физкультурное образование учащихся в свете здоровьесберегающей компетентности	116
<i>Галиханова И.И., Азовцева О.В.</i> Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни молодежи	120
<i>Гамазеева Е.В., Дубкова Е.С.</i> Влияние оздоровительного плавания на физическое состояние студентов	123
<i>Гарафиева А.А., Погадаев М.Е.</i> Физическое воспитание и оздоровление молодежи Российской Федерации	128
<i>Горохова Н.П., Дубкова Е.С.</i> Реализация равных возможностей студентов-инвалидов с ПОДА в условиях инклюзивного образования и общественной деятельности	132
<i>Грузан Н.С., Аматуни Н.А.</i> Фитнес-аэробика как средство здорового образа жизни студентов специальной медицинской группы	137
<i>Гультяева В.Н.</i> Статус физической культуры и двигательной активности в жизни студентов СМГ в УрФУ	141

<i>Давлетишин Ш.А.</i> Современные технологии физкультурно-спортивной оздоровительной деятельности	146
<i>Дубкова Е.С.</i> Опыт организации занятий физической реабилитации студентов с проблемами опорно-двигательного аппарата средствами фехтования на колясках в Московском государственном университете путей сообщения	149
<i>Дубкова Е.С.</i> Организация работы с подростками-инвалидами средствами фехтования сидя в Московском университете путей связи	155
<i>Евстратова Д.В.</i> Современные покрытия спортивных залов и сооружений	160
<i>Захаркин Р.И., Постол О.Л.</i> Преодоление мышечного дисбаланса при занятиях в тренажерном зале	163
<i>Зосимова С.О., Погадаев М.Е.</i> Современные проблемы и развитие адаптивного спорта	165
<i>Кальчук Т.А.</i> Развитие двигательных способностей при сколиозе	171
<i>Качева В.И., Гнилицкая О.А.</i> Спорт в жизни общества, государства и человека	173
<i>Клименко А.А., Кашникова К.С., Собянина К.А., Астахова Т.В.</i> Биоритмы и их влияние на жизнь студентов	177
<i>Клюкина Н.Ф.</i> Особенности привлечения к занятиям физической культурой студентов, имеющих отклонения в здоровье	182
<i>Коваленко Ю.А., Врублевский Е.П.</i> Влияние курса гипобарической барокамерной адаптации на отдельные физиологические показатели спортсменов	185
<i>Куталова Е.А., Потапова Н.В.</i> Анализ основных нарушений состояния здоровья студентов и меры их профилактики	189

<i>Куткина В.О., Чуб Я.В.</i> Психолого-педагогические проблемы формирования здоровья молодежи	192
<i>Лобанова Е.В.</i> Фитбол-гимнастика как форма оздоровительной физической культуры	195
<i>Майер О.С., Сорокикова Р.В., Кузнецова Л.В.</i> Наркотики: пагубное влияние на молодежь и причины возникновения проблемы	201
<i>Малушко О.А.</i> Физическая культура жителя мегаполиса (на примере г. Уфы)	204
<i>Маркова И.А.</i> Основные формы организации двигательной активности школьников	210
<i>Мельникова О.В., Павленко С.Н., Севостьянов Д.Ю.</i> Проектирование модели физкультурного образования	214
<i>Мерешев Е., Кусмиденов М.Е.</i> Тогыз кумалак – древняя игра интеллектуалов	218
<i>Мороз А.В., Тетранова А.И., Шурхавецкая Л.П.</i> Оценка уровня тревожности студентов на этапе адаптации к учебной деятельности вуза	221
<i>Муфтяхутдинова Т.Б., Мельникова Т.А.</i> Физическая культура в жизни студента	224
<i>Нигматова А.А., Чуб Я.В.</i> Оздоровительное влияние упражнений на гибкость работников экономических профессий	227
<i>Нургалиева Д.А.</i> Учет конституциональных особенностей школьников для повышения эффективности урока физической культуры	231
<i>Нуруллина Г.Р., Дубкова Е.С.</i> История развития каратэ в России. Популяризация каратэ среди студентов	235

<i>Павлова О.С.</i> Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой в вузе	239
<i>Панова О.А., Расторопова М.И.</i> Оценка влияния специального комплекса физических упражнений на показатели гибкости и силовых качеств студентов специальных медицинских групп	241
<i>Перова Е.И.</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в современных условиях развития массового спорта в Российской Федерации	246
<i>Перова Е.И.</i> Физическая активность и спорт как основное условие поддержания и укрепления здоровья современных студентов	251
<i>Постол О.Л.</i> Дыхательные гимнастики йогов и К.П. Бутейко на занятиях по физической культуре в вузе	257
<i>Постол О.Л.</i> Использование нанобраслета Vitawin balance в целях концентрации внимания машинистов высокоскоростных поездов	262
<i>Прудских А.В., Мироненко Е.Н., Терещенко А.А.</i> Современный футбол: состояние и тренды	265
<i>Рахмангулова Д.Р., Гнилицкая О.А.</i> Спорт в жизни общества, государства и человека	270
<i>Роголева И.А., Койпышева Е.А.</i> Влияние вегетарианства на двигательную активность человека	274
<i>Романова Т.В., Потапова Н.В.</i> Причины и профилактика ухудшения зрения у студентов при работе за компьютером	277
<i>Садыков А.Р., Вильданов Х.С.</i> Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов	281

<i>Садыков А.Р., Вильданов Х.С.</i> Мотивация физической культуры в высших учебных заведениях	288
<i>Селезнёва Д.М., Мишневa С.Д., Симонова И.М.</i> Анализ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации	293
<i>Сидорова П.Ю., Кропотухина О.С.</i> Армрестлинг для девушек	298
<i>Соколова К.М., Азовцева О.В.</i> Лечебная физкультура в период беременности	302
<i>Сытюгина А.А., Сорокикова С.Ю., Рыбина Л.Д.</i> Развитие внимания и памяти на занятиях физической культурой у студентов творческих специальностей	307
<i>Ткачева Е.Г., Хомутова Е.В., Андреевко Т.А.</i> Здоровье студенческой молодежи как социально-педагогическая проблема	312
<i>Трайкен А.Н., Ахметжанова У.А.</i> Микроэлементный обмен при воздействии на организм физической нагрузки. Пути их коррекции	316
<i>Федорова Л.В., Свалова К.О.</i> Современные фитнес-технологии	321
<i>Федорова Т.Ю.</i> Социально-педагогические аспекты формирования личности в сфере физической культуры и спорта	324
<i>Хабибуллин И.Р.</i> Отработка атакующих действий в студенческой мини-футбольной команде	330
<i>Хорькова Ж.В.</i> Особенности привлечения к занятиям физической культурой студентов, имеющих отклонения в здоровье	335
<i>Цыба И.А.</i> Подготовка студенческой команды по фитнес-степ-аэробике	338

<i>Чащина А.Г., Муфтяхутдинова Т.Б.</i> Факторы эффективности механизма оздоровления при физической тренировке	341
<i>Халисова Ю.Ф.</i> Система образовательного процесса в чешском университете	345
<i>Шабаета К.А., Чуб Я.В.</i> Особенности построения профессионально-прикладной физической подготовки будущих экономистов	348
<i>Шарих В.В., Бронский Е.В.</i> Математическое обоснование оптимального сочетания тренировочных методов и средств занятий физической культуры по критерию оздоровительной эффективности	353
<i>Шевцова Э.А., Тугаров А.Б.</i> Мир детства как социально-философское понимание проблемы здорового образа жизни молодежи	357
<i>Шушин А.А. Поскрякова. Ю.А.</i> Профилактика информационного стресса у пользователей персональным компьютером	361
<i>Якупов Р.Р., Марчук С.А.</i> Особенности здорового образа жизни современного студента	365

D.A. Bulgakova, R.V. Osintseva, V.P. Sarapina,
third year students,
N.A. Linkova-Daniels,
Ph.D., Associate Professor of the Department
of Physical Education of the Ural State University
of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia
Registered Nurse with general registration,
Brisbane, Australia

RISK OF HIGH PSYCHOLOGICAL DISCOMFORT AMONG OF STUDENTS DUE TO INTENSE STUDY LOADS

The state of high psychological discomfort among of students can be caused by the body's reaction to the prolonged and excessive physical and psychological overload that can occur during the training period. Distress is negative views stress and leads to an increased risk of occurrence of various diseases [2]. The main symptoms of distress may include: headache, stomach pain, peptic ulcer disease; shortness of breath; lack of energy, fatigue, lethargy; changeable mood; low efficiency; a bad dream; fatigue; increased distraction, poor concentration [1, 3].

Currently, this problem is of great importance for young people, due to the increased teaching loads and intensity of educational work, especially during the session. The study showed of the high psychological discomfort in students due to the increased teaching load and intensity. In testing was attended by 60 students of the Ural State University of Railway Transport, boys and girls aged from 19 to 21 years. The questionnaires were compiled by us, questions relevant to the purpose of the study.

Analysis of contemporary sources allows us to speak about the diversity of interpretations of terminological distress. This may be grief, misery, severe malaise, exhaustion; severe stress negative for the organism, consequences unwanted negative stress, harmful effects [2, 3].

The main specialist who studied the problem of distress, a Canadian scientist, director of the Institute of Experimental Medicine and Surgery in Montreal Hans Selye is the founder of the theory of stress and in the modern world of science interpretation of the concept of «distress». Distress associated with the expression of negative emotions and has a detrimental impact on health [3]. The author determined that there is

a distinction between the concepts of «stress» and «distress». From the standpoint of stress H. Selye not always negative function, i.e. it can be focused on the creation of a new one. Distress – on the contrary, is aimed at the destruction of [3].

Questioning of students was conducted during a training session, when the students were under the influence of high and long-term training loads and may not have enough time to maintain a healthy lifestyle.

Testing for the presence of depression status of students showed that 34 % of respondents have symptoms of depression. Students with these symptoms, on one hand firmly believe that anxiety is a kind of effective mechanism that allows them to adapt to the situation, and on the other hand, regard their concerns as uncontrollable and dangerous. Such a combination is likely to close the «vicious circle» of constant anxiety.

Testing for the presence of symptoms of distress in students revealed that the most common are low efficiency and fatigue, fear and anxiety, increased distraction and poor concentration. During intensive period of the study, about half of students are experiencing headaches. During the period of heavy training loads more than 1/3 suffer from bad mood, depression and irritability, 1/3 lose confidence and have problems with sleep. Abdominal pain, problems with the gastrointestinal tract and heart pain appear in some of the students surveyed.

Questioning revealed that the problem of the situation of distress is particularly relevant for students. The long period of preparation for exams very stressful and difficult, at such times the usual risk of escalating stress to distress is very significant. The long period of stress can lead to serious consequences for a young body, cause adverse violations in health.

Thus, studies show symptoms of distress in students, due to increased mental and physical stress during the session. Currently, due to the increased teaching loads, the problem of distress in students acquire is a high urgency and requires special attention and further study.

For students it is very important in a period of intensive training loads that always accompanied the physical and psycho-emotional overexertion, be especially attentive to their psycho-physical condition.

Previous studies (originally performed to study the emotional state of the students in the second period «before the exam», then re-diagnosis was made «in exam»), which were carried out in 2013, the two groups of second year students showed that in the period before the exam the vast majority of students do not experience stress and exams are a high risk

factor for students to have abnormalities in the psycho-physical state of health. Informatisation and intensification of labor are capable of causing symptoms of a state of stress in students [1]. That is why there was an actual problem of studying a greater number of students from different courses in identifying stress state during the session.

The studies were conducted as follows: the study was carried out on the emotional state of the first year students, the second year and third year. Overall, 90 (30×3) people participated in the study. During diagnosis, the following techniques: methods of differential diagnosis of depressive states Zunge (adaptation T.I. Balashova) method for measuring the level of anxiety J. Taylor (adaptation V.G. Norakidze).

Total, according to a study by the method of Zunge, 1/4 of students had mild depression, half of students had sub-depression and some had depression had manifested itself.

Thus, the results indicate that during the session, a small number of students from different courses do not feel depression status, whilst sub-depression is prevalent. This in turn suggests that the exams are a stressful factor that impact on the emotional state of students from different courses. In general, according to a study by the method D.Taylor, low level of anxiety manifested in some of all students, the average level of anxiety with a trend towards lower, the average level of anxiety with a tendency to high 1/4, a high level of anxiety same amount and a very high level of anxiety 1/3.

Thus, the analysis of the results leads to the following conclusions: for the vast majority of students 1–3 courses during the session state is characterized by sub-depression; in the bulk of the students 1–3 courses during the session there appears high and very high levels of anxiety.

It can be concluded that the period of exams is stressful for students from different courses. During this period, there is a significant deterioration in emotional state, which occurs when the value of non-compliance adaptive capacity load acting on the person causing the activation and restructuring of adaptive resources of mind and body. The results of our study have shown that the exam is for students from different courses a high risk factor that they have abnormalities in the psycho-physical condition. High academic work load is capable of causing students symptoms of stress on any course they had learned.

Recommendations for prevention of distress among students

1. Necessary to carry out theoretical studies on the prevention of stress conditions in students.

2. It is necessary to put into practice the techniques available for the normalization of psycho-physical condition of students.

3. Increase the motivation of students to regular exercise and a healthy lifestyle.

4. Make recommendations to reduce the headache under intense academic work.

Useful sources

1. Linkova-Daniels N. The problem of the student depression and Methods of its study//Innovation Services. № 1 (11). 2014. – P. 62.
2. Rogov E.I. Psychology for students /I.G. Antipov [et al.]; under red. E.I. Rogov. – M. : ICC «March»; Rostov : Publishing Center «Marta», 2005. – 560 p.
3. Selye H. Stress without Distress / G. Selje. – M : Progress, 1979. – 123 p.

T.A. Skutina, R.I. Idrisova,

third year students,

N.A. Linkova-Daniels,

Ph.D., Associate Professor of the Department
of Physical Education of the Ural state University
of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia
Registered Nurse with general registration,
Brisbane, Australia

STUDY OF STUDENTS' INTERESTS AND NEEDS IN PHYSICAL EDUCATION

The main component for the successful implementation of any activity, including sports, is motivation. The motivation for physical activity – a special state of the individual, aimed at achieving an optimal level of physical fitness and health. The process of formation of interest in physical exercise begins with the first basic knowledge and skills in physical education.

The modern student is the most vulnerable part of the population, regarding the preservation and promotion of health, because intensive and highly informative educational work places high demands on the functional state of the organism. At the same time there is not a high enough interest in physical training. Thus, there is a need to find out what affects the motivation to participate in active physical training.

The significance of exercise is important for a full physical development, excellent physical shape, good adaptation of the organism, self-confidence. In our opinion, one of the conditions for engaging students in active sports activity is the knowledge of the motives as a cause of motor actions.

Our preliminary studies have shown that students of the Ural State University of Railway Transport have two major motivations for physical exercise: the desire to improve the shape and the desire to improve their health. Motivations vary from course to course. Initially, the interest is the beautiful figure, but by the third year students increased interest in improving their own health. Another interesting fact is that there are enough declare themselves and other motives for physical exercises.

For a better understanding of students' motivation in encouraging them to exercise it became necessary to study secondary motivations.

The results showed that the majority of students are regardless of sex have the desire to play, move, especially with the advent of the motor hunger during intensive academic work. We assume that this desire is due to increased teaching loads of students, which reduces the time for active physical exercise. But at the same time, young people, there is a physiological need for physical activity.

In addition, the analysis of the survey showed that there is a motivation of students to assert themselves, raising moral and volitional qualities. Interestingly, young men are lower than that of girls. The freshmen level has higher motive to assert themselves, than that of students 2 and 3 courses. In our opinion, this can be explained by the fact that initially the students there is a need dating, adjusting to a new team, we have to be determined, to assert themselves, to adapt to the new conditions of life.

An interesting fact is that more girls seek emotional discharge, motivating themselves to physical exercise, this figure increases by the third year. Perhaps this is due to increased emotional sensitivity in girls than in boys.

At the same time, the results showed that boys with each academic year, aims to develop physical qualities, develop various motor skills. In this case, the girls do not attach to the development of data as a primary value, although the rate increases by the third year. In our view, it is

natural for a young man to be strong, healthy, beautiful and smart. This gives confidence in their abilities, helps to improve communication skills, join in social life, building relationships, both personal and social.

The results demonstrate the desire of students to exercise, due to the physiological needs of young people. Determined, that freshmen physical activity is an important means of identifying yourself to a new team and attitude to learning activities. Interesting, physical exercise play an important role for girls in the normalization of emotional state for. At the same time, for the young men exercise is a means to improve communication skills. For all students physical exercise in the first place, are a means of successful adaptation to the social and professional life.

Explore the interests and needs of students in physical education and a healthy lifestyle. Questioning revealed that about all of first-year students attend physical training on a regular basis, in the second year and in the third year less regularly attend. This can be explained by the fact, that in the third year students workload is much greater because of the high intensification of training activities and employment, therefore, students do not attend classes in physical education.

It was found that in the first year $3/4$ of students attend physical education to get a good grade, less than $1/3$ want to have a beautiful figure and only several attend in order to be healthy. In the second year more than half of respondents are engaged in physical activity for a good diploma, and about $1/3$ for a beautiful figure and very small amount of the students think about their health. In the third year the tendency is, $1/3$ of students want to have a toned body, less than $1/3$ are engaged in order to maintain their health, less than half for grades. Research has shown that initially for all students an important assessment of their learning activities is more clearly pronounced in the first year. In the learning process of the students other motives for physical exercise become more prominent. There is a desire to have a beautiful figure, a slender body that promotes self-assertion and self-realization which is natural for young people. Only in the third year does the motivation for a healthy lifestyle become more urgent. It is known that educational work coupled with existing social problems can cause some variations in the functional state of student organisms, so they begin to pay more attention to their own health.

A study of students' motivation in physical culture led to important issues. Is it possible to be healthy without observing a healthy lifestyle and whether it is possible to lead a healthy lifestyle, without knowing the theoretical foundations of HLS. For this purpose it was analysed how the

students are informed about healthy lifestyles and what they know about the main components of HLS.

The study of these issues has shown only 1/3 of the students know the theoretical foundations of HLS well enough, little bit more than 1/3 of respondents have superficial knowledge and only several do not know anything nor are they are interested to know. But it is initially necessary to have theoretical knowledge to actively apply in practice.

Further questioning revealed that all of the students surveyed believe it is important to observe personal hygiene. There are a lot of rules, but it is possible to identify the main five: own body cleanliness; hair cleanliness; thorough oral care; nail care; intimate hygiene. Students need knowledge about personal hygiene, as it contributes to the preservation and promotion of health in addition it is excellent prevention against most infectious diseases.

During the survey it was revealed that only very small amount of first-year students do morning exercises, citing a reluctance to get up earlier, same amount of sophomores and little bit more of third year-perform exercises almost every day, arguing that it gives an energy boost throughout the day. It is known that the daily charge not only contributes to a more rapid transition to the waking state, but also increases the overall tone of the body, improves the cardiovascular and respiratory systems, strengthens and develops muscles, coordination, corrects posture and improves the body's resistance to stress. Thus, students need knowledge about the impact of physical activity on the state of the body, which can contribute to the preservation and strengthening of their own health, which in turn will affect the improvement of efficiency and affect the quality of educational work.

Further study of the problem associated with observing a HLS showed about 1/3 of all students surveyed body tone, others consider it a waste of time. But as you know, body tone is an integral part of healthy lifestyles. In the process of improving the work hardening of the body: improved physical and chemical state of the cells, the activity of all organs and systems. As a result of body tone increased efficiency, reduced morbidity, especially of catarrh-al nature and improved health.

Thus, studies have shown that the primary motivation for physical training of the students surveyed was a success in learning activity, so they attend practical training in physical education for the sake of good and excellent marks in the diploma.

Questioning revealed that during the period of training there is increased significance of motifs such as exercise in order to create a

beautiful figure and physical fitness in order to improve their own health. The fact that the latter becomes more urgent by the third year is encouraging. It is further determined that students do not have sufficient knowledge in the field of healthy lifestyle, but, despite this, they have an interest in healthy living and physical activity.

In our opinion, a more profound study of the fundamentals of healthy lifestyles from the first year, as well as consideration of the impact of exercise on the condition of the body will enhance students' interest in physical training and maintaining a healthy lifestyle.

*Recommendations for improving the students' motivation
to physical exercise*

1. Carry out theoretical studies on the role of exercise in human life.
2. Provide the student the right to choose physical activity.
3. To create the conditions for additional leisure activities.
4. To arrange student conferences, round tables for debate and discussion to increase motivation to physical exercise.

T.K. Chernushevich, M.A. Skutina,

fifth year students,

A.D. Putyakova, second year student,

N.A. Linkova-Daniels,

Ph.D., Associate Professor of the Department
of Physical Education of the Ural state University
of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia
Registered Nurse with general registration,
Brisbane, Australia

PROBLEMS WITH IMMUNITY OF STUDENTS ACCORDING TO EATING AND SLEEPING HABITS

The sharp decline in immunity occurs when great physical and psychological stress that can be attributed to at risk students. Of particular importance is the observance of a healthy lifestyle in terms of training activities.

At present the problem of maintaining a healthy lifestyle (HLS) with students is of particular importance. On the one hand, modern educational work has a high degree of intensification and information that requires additional functional reserves from the body when studying. On the other hand, a decrease in the body's immune system, which is manifested in mild fatigue, chronic fatigue, drowsiness or insomnia, headache, aching muscles and joints [1].

Thus, there is need to explore the reasons for the decline of immunity in students, in order to identify the risk factors specific to this group.

The purpose of the study – identification of risk factors influencing the decline in the body's immune system of students. Research showed the study of lifestyle of students in active learning activities by questionnaires and interviews with students of the Ural State University of Railway Transport.

Good nutrition is an integral component of a healthy lifestyle (HLS). It provides the normalization of body functions and improves the psychophysical state of health of students, which in turn is reflected in the improvement of education and professional-applied physical qualities of future specialists. Balanced diet – it is primarily a selection of products that give the body the necessary daily rate of vitamins, minerals and other nutrients. This is a balanced combination of protein, fat, and carbohydrates.

According to the Pokrovsky method of nutrition, for students aged 8–25 years dietary energy is 2800 cal/day. The daily requirement for nutrients is: protein – 74 grams (60 % animal and 40 % plant), fat – 86 g (70 % animal and 30 % plant), carbohydrates – 383 g [1]. Questioning of students showed that almost all of the students are aware of the need for a balanced diet for people undertaking mental work, however, the diet is not watched carefully enough.

When not keeping a healthy lifestyle during the learning process there may be some functional changes in the bodies of students, which may affect their ability to learn, causing stress, depression, anxiety, memory loss and so on. It is thus important to consider the characteristics of energy of students as part of the healthy lifestyle.

The article studied the eating habits of students. The survey included 40 students from Ural State University of Railway Transport. In recent years, the energy of students is in many cases not satisfactory: there are significant deviations from the physiological norms and caloric content of the nutrients. This change in the structure and quality of food is the main reason for the emergence of general fatigue, low efficiency and

various diseases, including cardiovascular, endocrine, cancer, digestive diseases, and others. This suggests that the whole complex of social and hygienic living conditions of students do not provide an optimisation of student health [2]. Deficiency of any nutrient or bio-active substances in an intensive exercise (training sessions) and under the influence of stress factors may affect their ability to learn [3].

Questioning students showed that almost all of the students are aware of the need for proper nutrition for people engaged in mental activity. However, many do not manage their diet carefully enough. Thus, only more than half of all student respondents eat meat every day, more than 1/3 of students eat meat once in 2–3 days. It is noted that very small amount of respondents eat fish each day, but the same number of students do not eat fish, more than half of students eat fish 1 time per week. About a quarter of the students eat fruit and vegetables every day, more than half of respondents – one every 2–3 days, less than half – 1 time per week.

Analyzing the number of meals per day, it is determined that more than half of students eat food 4–5 times a day, less than half of respondents eat food 2 or 3 times a day, and only one person eats 1 time per day.

Only 1/5 of all students take vitamins in the Spring and Autumn periods. It is revealed that students suffer SARS and influenza 3–4 times a year. In addition, 3/4 of the students often complain of feeling unwell, fatigue, depression, memory loss, headaches and stomach aches. Intense and highly informative educational work requires a lot of mental and physical costs, which places high demands on the students to comply with HLS, which is an important part of a balanced diet.

Questioning revealed that there are sufficiently serious deviations in the student nutrition, both in the diet and in the number of meals per day, which can affect their health and functional status. Despite the fact that students are aware of the need for proper nutrition for people, engaged in mental work, they do not always adhere to its principles, so have fairly serious deviations in the health and well-being.

The study found that about half of the students have abnormalities in the diet significantly reduced the consumption of meat, fruit, vegetables and dairy products. Such an attitude to food violates the balance of energy consumption for power consumption that can affect the well-being and performance of students [1]. Less than half of the students often complain of feeling unwell, fatigue, depression, memory loss, headaches. It is interesting that only 1/4 of respondents take vitamins. It was revealed that students are sick from SARS and influenza 3–4 times a year, indicating a rather low level of protection against infection.

The results showed that the senior students suffer from chronic lack of sleep, which affects the psycho-physiological state and has a direct impact on the immune system. Thus, in the 1st year students the initial symptoms of lack of sleep are experienced by 1/4 of respondents, by the 4th year 3/4 of students, have symptoms of lack of sleep and more than half symptoms of a pronounced lack of sleep [4]. The most common signs of lack of sleep among students 1 and 2 courses are: reduced resistance to stress, forgetfulness. Students 3, 4 courses showed decreased performance, excessive irritability, weakening of the immune system [4]. Questioning revealed that the constant lack of sleep leads to chronic sleep disorders, which in turn leads to a decrease in performance, causing excessive irritability and a negative impact on the health, metabolism and immunity [3].

Testing for the presence of stress in students revealed that the most common symptoms are low efficiency and fatigue more than half of respondents, fear and anxiety same amount of respondents, increased distractability and poor concentration. During intense mental work associated with the period of the session, more 1/3 of students experienced headaches. During the period of heavy training loads more 1/3 suffer from bad mood, depression and irritability, 1/3 lose confidence and less 1/3 of students have problems with sleep. Abdominal pain, problems with the gastrointestinal tract and heart pain appear in same amount of the students [2].

Maintenance of immunity – requires a special action plan, chosen individually for each person, which includes the above criteria and taking into account the physiology and psychology of a certain person who wants to improve their health. Principles to maintain immunity can be performed by every person it does not require any special training, and maintaining an excellent level of health and life in general is available to all.

Questioning revealed violations in the diet of half of the students of the Ural State University of Railway, more than half of the students in sleep violations and more than half of the respondents are experiencing a state of fatigue, stress and or anxiety. Such an attitude to their way of life has a negative effect on the functional ability of students and contributes to decreased immunity.

Useful sources

1. Glinenko V.M. Basic hygiene and human ecology : handbook / V.M. Glinenko, V.A. Lakshin, S.A. Polievsky et al. – M. : MSMSU, 2011. Chapt.7. P. 64–120; Ch. 8. – P. 123–137.

2. Linkova-Daniels N.A., Ershova A.V. Analysis of depression state full-time students//Problems of quality sports and recreational activities health-education institutions : International Confer. Ekaterinburg, RGPPU, 2013. – P. 97–100.
3. Khaitov R.M. Immunology: a textbook for medical students. M. : GEOTAR, 2006. – 320 p.
4. Chernushevich T.K., Skutina M.A., Linkova N.A., Sleep problems among students and its prevention during the learning process. Modern problems of education, physical education and health of young people: Collected articles I All-Russian scientific-practical conference of young scientists and students April 30, 2014. – P. 199–201.

E. A. Desyatova, Y. V. Tarabukina,

third year students,

N. A. Linkova-Daniels,

Ph.D., Associate Professor of the Department
of Physical Education of the Ural state University
of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia
Registered Nurse with general registration,
Brisbane, Australia

STUDYING OF THE RELATIONSHIP OF STUDENTS TO THE STANDARDS OF GTO

«It is ready to work and defense of the USSR RLD» – the program of sports preparation in the general education, professional and sports organizations in the USSR, fundamental in the uniform and supported by the state system of patriotic education of youth. It existed from 1931 to 1991. It covered the population aged from 10 to 60 years old. In 2014 the President of the Russian Federation Vladimir Putin signed the decree to return the «It Is Ready to Labor and Defense» system. According to the Minister of Education Dmitry Livanov, since 2015, results of delivery of the RLD complex will be considered on receipt in higher educational institutions.

The Government of the Russian Federation developed and accepted a number of documents directed on a RLD complex reconstruction: Resolution of the Government of the Russian Federation 540, Provision on RLD Decree of the President on RLD. These documents define purposes, tasks, the principles, the contents, structure and a technique of introduction of the RLD complex. Due to the innovations a survey of students was conducted to reveal what they know about the standards of RLD.

Research objective is relation of students to mass introduction of the RLD complex. Questionnaires were made according to a research objective. Students 3 courses of the Ural State University of Railway Transport, 20 females and 20 males of ages of 20–21 years took part in the questioning.

Questioning showed that 76 % of young men and 63 % of women had heard and know the norms of RLD, and other respondents couldn't even guess what it is. It is revealed that students received information from parents, and to a greater degree from grandfathers and grandmothers.

The attitude of students towards the norms of RLD as a factor influencing health is defined. The assessment was carried out on the five-level system. All students consider that norms of RLD influence improvement of a state of health. It is interesting that young men estimated this relation at five points, and girls only in four. The difference is determined by our opinion by that, how, students understand sense of the concepts «health» and «physical preparation». In this case young men coordinate concepts, and girls consider that it is possible to be healthy without pronounced qualities of physical fitness.

Most of students (80 %) consider that it is necessary to drop the former motto RLD. But other students (20 %) believe that during «modern times» it is worth using a new motto, however nobody offered specific proposals.

It is interesting, that not all consider that performance of norms of RLD can improve physical preparation. 37 % of students doubted the answer since they were more interested in a question of restoration of a state of health.

Most of students (63 %) consider that preparation for delivery of standards of RLD will allow improving physical qualities. If participation in a complex is obligatory, it will increase motivation of students for classes in physical culture, the number of the students who are independently doing physical exercises in spare time will increase.

It is revealed that 78 % of young men and 55 % of young women consider that the reconstruction of the RLD complex is a good idea. In their opinion, it will help youth to ego-trip and be socialized with society.

Questioning showed that opinion of respondents on the importance of the GTO complex is not unambiguous students of special medical office consider that participation in a complex won't improve a state of health. In their opinion, standards of RLD have to be available to all groups of students.

Thus, more than a half of students consider that introduction of the RLD complex a good idea, there is uncertainty by a certain group of students about possible failures in sport that could be reflected in their future vital plans in one way or another. Research showed, not all students have sufficient knowledge of a role of norms of RLD in Russia.

Recommendations about informing students of value of the complex

1. To give theoretical classes about a role and value of norms of RLD in the student's life.
2. To explain to students how standards of RLD meet standards of health of the person, requirements of various groups of students.
3. To motivate students for the holding of conferences and discussions concerning need to introduce the norms of RLD in modern life.

Cristian Camilo Ramírez Avella, student,
Estudiante del idioma ruso Ekaterimburgo,
Colombia

FUTBOL

En Colombia el futbol es un deporte que se vive como podríamos decir yo diría que con el alma o que lo llevamos en la sangre, es un deporte que influye en todo el mundo por eso me gusta jugar y hablar de futbol porque en este deporte no importa si eres de otro país o si tienes diferente idioma el futbol es casi un idioma universal cuando lo hablamos con nuestros amigos o con desconocidos, pero lo que más me gusta del futbol es que jugando podemos conocer a las otras personas cuál es su estilo de juego y lo más importante su personalidad pensaría yo.

La historia del futbol colombiano diría que ha tenido sus momentos de gloria y también sus momentos tristes.

Porque?

Comenzaremos a contar que hemos tenido muy buenos jugadores en el país tales como:

Pibe Valderrama, Faustino Asprilla, Rene Higuita, Oscar Córdoba.

Estos son algunos jugadores que han triunfado en Colombia en el pasado, ellos dejaron una gran historia y también construyeron el camino para nuevas generaciones de jugadores que necesitan la experiencia de estos grandes e históricos futbolistas en Colombia, ellos siguen entrenando en algún equipo de Colombia y también ayudan a entrenar a futbolistas para el futuro.

Bueno viendo estos tiempos diríamos que fueron los mejores porque en el año 2001 se ganó la copa américa siendo invictos y sin tener ningún gol en contra eso fue uno de los mejores juegos en el pasado de nuestra selección eso fue para entrar a participar al mundial que vendría después.

Bueno y entramos a contar la parte triste del futbol en Colombia que fue unos años antes no me acuerdo en que época exactamente yo todavía era pequeño aunque ya discutiendo con mi familia de asuntos de futbol fue cuando Colombia en un torneo o en el mundial tuvo un autogol de un defensa de nuestra selección donde este futbolista intento sacar el balón pero lo termino metiendo en la cancha, ese partido lo perdimos y pues el futbol en esa época ya estaba entrando en el mundo de las apuestas y se tenía mucha expectativa por ese partido y como él fue el que cometió el error lo mataron en un bar en la ciudad que él vivía, en ese momento se llevó a cabo un duro reclamo que fue «los futbolistas no tienen la culpa, ellos dejan todo en la cancha y el que hizo tiene que pensar muy bien sus actos».

Bueno después de ese incidente las cosas cambiaron el país se centró en ver jugar un futbol bueno, de calidad donde bueno las generaciones que vienen después de estos grandes jugadores y de una gran historia, es que el futbol es un deporte de mucha pasión y alegría.

Ahora vamos a hablar de esta época donde ya vivimos el mundial del año 2014 donde fue un mundial de muchas alegrías de muchas pasiones porque es el primer mundial que vivo con toda la alegría que veo jugar a mi selección con mucha esperanza de ser uno de los mejores equipos que podríamos tener en Colombia donde hay jugadores con una categoría y con una experiencia donde se junta la sabiduría con la picardía, con la juventud, donde vemos a un técnico o entrenador con un pensamiento de un juego en equipo, que es lo que les transmite a los jugadores que

no importa de dónde jueguen aquí vienen es a jugar en equipo y la frase de este entrenador «nosotros somos una familia»; viendo esto vivimos el mundial en Colombia como se pudo vivir con mucha alegría pasión y mas que se jugó en Brasil que a mi pensar se sintió como si fuera nuestra segunda casa porque había mucha gente apoyando a nuestra selección.

Después de esto algunos jugadores se retiraron y otros se fueron para grandes equipos como por ejemplo James rodríguez, Radamel Falcao, Fredy Guarín, Camilo Zúñiga y bueno entre otros nombrarlos a todos es muy difícil pero fue un gran equipo.

Este link es el primer partido de la selección en Brasil donde se sintió que fuera nuestra propia casa porque se cantó el himno nacional con la pasión que lo hacemos en Colombia.

K.D. Medvedev, third year student,

N.A. Linkova-Daniels,

Ph.D., Associate Professor of the Department
of Physical Education of the Ural state University
of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia
Registered Nurse with general registration,
Brisbane, Australia

ISSUES IN RELATION TO INTRODUCTION OF CURRENT RLD STANDARDS

March 24, 2014, Russian President Vladimir Putin signed a decree for the establishment of the All-Russian sports complex RLD (Ready for Labor and Defense), in order to implement the state policy in the field of physical culture and sport, to improve the effectiveness of physical education aimed at human development and health of the nation.

RLD norms have been in place since Soviet times. They trace their history back to 1931, when the program was divided into two parts: BRLD and RLD. One of the main tasks of the government was patriotic education of youth through sport, as well as additional pre-service training for youth. The content of human resources is suitable for the mobilization in the normal state.

Modern RLD standards were largely inherited from the norms of Soviet times as evidenced by the sample from 1972. RLD now has 11 age levels and three difference degrees of qualifications, 5 mandatory and 5 by choice tests [3].

However, with the introduction of the new RLD standards, there is a requirement that all stages must be completed by 2017. Many challenges are faced arising from the lack of comprehensive work undertaken in the period from 1991 to 2010 [4].

Motivation to participate is the most important of the tasks facing the state, with the widespread introduction of RLD norm. Among I–IV stages, can serve as motivation: increased estimates for core subjects (life safety and physical education), the participation of their educational institution or region in various competitions according to the RLD norms. In stage V and VI, for youth enrolled in post-secondary and higher vocational schools, can serve as a motivation for higher education scholarship, or transfer to the budget. For young able-bodied people in the Armed Forces, the possession of a gold badge, should allow the choice of the place of military service or the choice of combat/non-combat roles. Once young people have completed training or are demobilized from the ranks of the Armed Forces, there is not motivation to continue with RLD. After all, the State no longer has the real opportunity to motivate people due to the lack of incentives, which in turn has a negative impact on the image of RLD norm. Therefore, the main audience of RLD standards delivery may only be students.

Physical health is steadily declining in our country, but the basic standards of TRP are focused on completely healthy persons. If among students in 1988, 25 % were completely healthy today it is about 5 % [4]. More than half have at least one chronic disease. Therefore under the existing rules, less than half of the students qualify for the «icon». Therefore, one of the solutions to the problem is the formation of several categories for people with poor health, under RLD regulations.

- I. Cardiorespiratory, digestive and endocrine diseases.
- II. Diseases of the musculoskeletal system.
- III. Peripheral Nervous System Diseases.
- IV. Diseases of the ear and eye.
- V. Diseases of the Central Nervous System.

At the same time, the recipients of gold badges obtained by disease category should not have their rights infringed and should have the same preferences as the recipients of «healthy icons».

Applied value of new RLD norms is very small. Therefore, for all categories within the mandatory component it is necessary to introduce additional tests: first aid and survival in the forest. Also, you can create an additional riser – V (n) (boys 16–20 years old, fit for military service, fitness categories A and B) [1]. In addition to the mandatory elements: shooting a machine gun and a pistol, first aid, survival in the forest, driving a car. According to test results, issue of the icon «Ready to defend the homeland» three levels, which would have the following preferences: Increased scholarship, budget, choice of place of service and type of troops. Thus, it is possible to raise the prestige of military service, as well as the preparation for it, rather than the introduction of mandatory lessons on basic military training [2].

Thus, the mere creation of the RLD norm does not solve the problem posed by the President of the Russian Federation. Indeed, to date, it has been decided to introduce a number of problems in practice norms. Not worked out is a system of motivation, there is no single body responsible for organizing the delivery of standards and so on. However, the current situation should accelerate the process of solving these problems.

*Recommendations to address the issue of implementation
of RLD norms*

1. Carry out theoretical studies on the importance and role of RLD norms in modern life.
2. Organize student discussion on the implementation of standards in the practice of RLD modern life.
3. Determine the students' motivation to participate in the complex RLD.
4. The practical importance of RLD norms for students.
5. Discuss with students the participation in a complex those with poor health.

Useful sources

1. http://www.echo.msk.ru/blog/alex_zoo_safty/1470256-echo/ (date accessed: 13/01/2015).
2. <http://www.echo.msk.ru/blog/maxfeylov/1392202-echo/> (date accessed: 13/01/2015).
3. <http://www.gto-normy.ru/> (date accessed: 18/01/2015).
4. http://slon.ru/russia/gto_dlya_shkolnikov_v_vuzy_budut_postupat_ne_samye_umnye_a_samye_silnye-923071.xhtml (date accessed: 18/01/2015).

Moukhtar Ahmat Chaib, student,
Lycee Baba Lagre, Tchad

AU TCHAD LE SPORT SCOLAIRE EST OBLIGATOIRE A CHAQUE ELEVE OU ETUDIANT

D'abord le sport est une activite physique, qui a pour bute la competition, l'hygiene ou la simple distraction. Aissi comment le sport se pratique au millieux scolaire Tchadien? Dans les lignes qui suivents nous tenterons de vous expliquez plus.

Au tchad le sport scolaire est obligatoire a chaque eleve ou etudiant, elle comprend entre autre le foot ball, basket ball, course a grande vitesse la gymnastique et beaucoup d'autre parmis eux, c'est le foot ball et la course sont les plus solliciter, ainsi donc il existe un semaine scolaire au Tchad pour tous les regions pour des differente competitions et les gagnants seront bien encourage par des cadeaux. On peut aussi noter que les sport scolaire au Tchad ne se fait pas a chaque jours mais une ou deux foix par semaine et l'absence d'un etudiant au jours de sport sera severement punis par son professeure. en suit le sport scolaire au Tchad ne se fait pas uniquement a l'ecole primaire ou au lycee mais aussi a l'universite. Le sport est tres pris en compte a l'ecole, au lycee pour faire les examents,les concours, le baccalaureat elle est tres importante et parfois elle est obligatoire. Pour marquer l'importance du sport au tchad, l'etat Tcadienne a cree un institut national des jeunesse et de sport pour la formation de plus de 400 profeseures des sport par ans et ils seront deploiyes dans toute l'etendu du territoire tchadiennes.

Pour finir, le sport scolaire Tchadienne elle est tres mise en valeure par le ministere de l'enseignement superier et elle a beaucoup d'inportance c'est pour qoui elle est parfois abligatoire en milliex scolaire.

S. Semenovyh, second year student,

N.A. Linkova-Daniels,

Ph.D., Associate Professor of the Department
of Physical Education of the Ural State University
of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia
Registered Nurse with general registration,
Brisbane, Australia

IMPORTANCE OF MUSKULOSKELETAL STATUS IN DAILY LIFE FOR STUDENTS HEALTH

Diseases of the musculoskeletal system among students are in first place above all other diseases, problems begin at school age. Musculoskeletal system performs one of the main functions of our body, which depends on the state of the load exerted on it and measures the impact of injury and wear upon it. Scoliosis is the most common disease in young students among all the pathologies of the musculoskeletal system. The main cause of scoliosis is incorrect body position, risk factors account for injury and the same quantity in the absence of physical activity. Negative impacts on the musculoskeletal system are high-heeled shoes, poor diet and excessive exercise [1, 2].

Thus, there is a real need to study the causes of scoliosis, in order to prevent this disease affecting the health status of students. 60 students from the Ural State University of Railway Transport had participated in survey. The questionnaire was drawn up according to our research objectives.

The results of the survey showed that almost all of the students surveyed are aware of scoliosis. But the fact is that there are still very small amount of students who have no understanding of the disease. Ignorance of the possible diseases of the musculoskeletal system can expose this category of students to the risk of illness, under certain conditions of life.

It is interesting that only 1/3 of the students engaged in or had ever engaged in medical physical culture; 2/3 of students not engaged in and had never been engaged in the prevention of musculoskeletal system disorder. In this case, we can assume that the reduced special physical activity of students, aimed at preventing scoliosis, increases the risk of this disease.

Questioning revealed that only less than 1/3 of the students surveyed are aware of special diet used in the prevention of musculoskeletal system diseases. Less than half of respondents are not aware of special diets, 1/3 of the students could not answer this question. Thus, the study shows that 2/3 of all students surveyed are at risk because unbalanced nutrition and high-intensity physical training increases the risk of diseases of the musculoskeletal system.

Studies have shown that a significant amount of the students surveyed do not watch their posture during the learning process. Often they sit at a computer or desk in positions that affect the state of the musculoskeletal system and thus increase the risk of problem. Studies have shown that only small amount of respondents follow a healthy lifestyle (HLS). Non compliance with the rules of healthy lifestyles can lead to disorders of the musculoskeletal system.

The study showed that more than half of the students have problems with posture, some of respondents could not answer and only 1/3 of respondents did not complain about the state of the musculoskeletal system. Thus, 2/3 of the students surveyed have a disease of the musculoskeletal system, or the risk of acquiring one.

Questioning revealed that big amount of students surveyed believe scoliosis is a common disease among young students, but not everyone is familiar with the methods of prevention of this disease of the musculoskeletal system. According to the survey it is revealed that up to more that half of respondents spend up to 5 hours a day at the computer, less than half of respondents more than 5 hours and only small amount of all students are at the computer 1 hour. With this long-term use of technical devices is the risk of awkward postures when sitting and prolonged static electricity, which directly affects the state of the musculoskeletal system.

Thus, studies have shown that a large number of students are aware of scoliosis as a disease of the musculoskeletal system, but only a few respondents are aware of and using preventative measures. A significant number of students have never engaged in or currently not engaged in special exercise to reduce the risk of disease. Only a small number of students are aware of the influence of diet on the musculoskeletal system.

Recommendations for prevention of scoliosis among students

1. It is necessary to know the theoretical basis for preventing possible violations of the functional state of the musculoskeletal system, to motivate this type of preventative activity.

2. To motivate students to lead healthy lifestyles.
3. To teach students special physical exercises aimed at preventing scoliosis.
4. To teach students a balanced diet for the prevention of musculoskeletal system disorders.
5. To conduct discussions at student conferences on the prevention of musculoskeletal system disorders.

Useful sources

1. Valeology: a glossary of terms and concepts / E.M. Prokhorov. – M. : INFRA-M, 2012. – 111 p.
2. Linkova N.A., Koreganova M.A. Technique of the organization of the pedagogical process in special medical groups//Problems of quality sports and recreation, and health-promoting activities of educational institutions: Mater. Intern. scientific and practical. Conf. – Yekaterinburg, RGPPU, 2013. – P. 145–148.

V. S. Ponevchinskaya, I. O. Vantseva,

third year students,

N. A. Linkova-Daniels,

Ph.D., Associate Professor of the Department
of Physical Education of the Ural state University
of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia
Registered Nurse with general registration,
Brisbane, Australia

USE OF ELECTRONIC DEVICES AND LACK OF PHYSICAL EXERCISE POSES A RISK OF ADVERSE IMPACT ON STUDENTS HEALTH

School day of students is burdened with considerable intellectual and emotional loadings. The required working pose with the muscles holding the trunk of the body in a certain state over a long period causes strain, frequent violations of a work-rest schedule, inadequate physical activities – all this can serve as the reason for exhaustion which

accumulates and turns into chronic fatigue [1, 2]. It is necessary to replace one kind of activity with another, to prevent problems. The most effective form of rest is active recreation in the form of moderate physical work or physical exercise.

The value of physical activity in a student's life as parts of their healthy lifestyle is great. In this regard, there was a need to study the relation of students to this kind of activity. Questionnaires were made according to a research objective. Students took part in questioning with 1 to 3 courses of the Ural State University of Railway Transport.

Intensive educational activity has a strong psychophysical impact on the young and yet the organism of students did not get stronger. For preservation and promotion of health of young people, their full development requires modern forms of stimulation of physical activity, physiological requirements are necessary for harmonious development and realization of intellectual and physical potential of youth in the course of training in a higher education institution [2].

Use of electronic devices poses a risk of adverse impact on students health. Now to imagine a future without information technology is impossible. A man who spends long hours at the computer screen, you need to know what is the impact of technical equipment to health. Widespread information and communication of society that allows the modern man to keep pace with time, adversely affects the physical and mental health: both adults and children.

Substituting the virtual reality leads to the fact, that people no longer look after their health with the constant use of modern technical devices. Students are a most vulnerable part of the population, and more prone to such a way of life that leads to stress, constant headaches, eye diseases, musculoskeletal system and other health problems [2].

Examine how well in relation to their own health students of the Ural State University of Railway Transport know how to use modern technical devices.

Studies revealed that it is impossible to imagine modern life without technical devices: mobile phones, SMS-messages, communication via social networks, computers, laptops and tablets, which have long replaced television, books and other old-fashioned entertainment. On the one hand, to deal with technical progress useless. Appliances make our lives more comfortable, and this process will continue. On the other hand, psychologists and physicians today warn that over time depending on the technical devices may be no less dangerous than alcohol or gambling.

The texts of official papers, computer screen, and in the evening also «blue light» TV – under such a load few do not suffer impairment of vision. If you constantly focus on the computer screen, the muscles that control the lens become lethargic and weak. Like any muscle, which does not have to work, they lose their shape [3].

The prolonged sitting for technical devices is developing the low back pain and curvature of the spine. With the prolonged sitting is there develops between the seat and the body a heat compress effect, resulting in stagnation of blood in the pelvic organs, and in turn this may lead to serious disease [4].

To determine the influence of technical devices on the health of students we have developed a test «Influence of technological device on the health of students».

The study revealed that students are depending on the technical devices. Questioning revealed that most of the free time women spend on the technology: computers, televisions, mobile phones. Half of the surveyed students use the Internet to search for communication, 1/3 – only for information retrieval and other for to «killing» time.

Female students have an increased interest in technical devices. Most of them are playing computer games, watching movies, social networking. Only 1/5 of respondents prefer reading fiction, fantasy, solving logic games.

The study showed that students do not think about the consequences of his long work for technical devices; 1/3 of the study students already feel dry eyes and pain. In more than 1/3 of the students there are frequent dizziness and constant fatigue.

But in spite of this situation, only 1/4 of the students surveyed perform special exercises when working at the device. Half of female students do not watch their posture, sitting at a computer, less than 1/4 just getting used to sitting straight and looking directly at the device.

Lack of physical exercise poses a risk of adverse impact on students health. According to the conducted survey, it is revealed that about all of first and second year students, and a little bit less of third-year students regularly attend classes on physical culture at university. It is interesting that practically all respondents feel desire to move, remove stress. However, only 1/4 of first-year students, about same amount of second and third year students do morning exercises. Students explain it with high workload, impossibility to rise a bit earlier, plus many don't consider it important to be engaged in physical exercises after sleep. Thus the value of charging the functional spirit of an organism for the whole day is known.

Study showed that practically all students like active recreation, but thus a lot of students, spend free time behind a computer screen. Such pastimes increase considerably the risk of over fatigue and deterioration of functional condition of students. Besides, questioning revealed that only less than 1/4 of first-year students, of second-year students and of third-year students do special physical exercises whilst working at the computer at home or at university, for example, in the library anybody doesn't even reflect on it. Such organization of educational work can lead to serious problems in the state of health of students.

The analysis of questioning showed that students seek to be engaged independently. It is interesting that some of respondents would like to skate, but thus only small amount ride. Same would like to be engaged in running, but only small amount of respondents run. It is revealed that of great importance is the fact that for students they would like to be engaged in physical activity with friends, but it isn't always possible.

Thus, it is revealed that students do have a desire to be engaged in motive activity, but thus not many it do. Results of the research conducted by us testifies to the need for an introductory process of physical training of students in higher education institutions of evidence-based programs of the occupations by physical culture directed on optimization of physical activity, development in students of interest in systematic occupations by physical culture and instilling in them the desire for a healthy lifestyle.

It is also defined that students don't reflect on a role of physical exercises in their everyday life therefore treat physical activity only as entertainment, in free time, if it is available. In our opinion, there is a need for theoretical training of students about the importance of physical activity during training as parts of a healthy lifestyle.

Young students most affected by information technology. Constant use of technical devices makes modern life on the one hand, more comfortable, on the other hand dangerous to their health and well-being.

Most of the time students surveyed USURT carried out with the purpose of entertainment that is alarming, because reduced time for rest and recreational activities. With such intensive use of technical devices girls, symptoms in rejecting the health status of: back pain, dry eyes, frequent headaches, weaknesses.

Found that only small pay send of those surveyed students to monitor their health and well-being, doing special exercises when working at the device, watch their posture and vision.

Thus, the problem of the proper use of technical devices by students in relation to their own health and functional status requires constant attention in order to reduce the risk of possible diseases.

*Recommendations about involvement of students
in daily physical activity*

1. To develop for students methodical instructions for independent physical exercises.
2. Free of charge to provide sports constructions of higher education institutions independent occupations of students at a time convenient for them.
3. To organize for all comers classes in sports and improving sections in areas of interest.
4. To hold sports contests of faculties and higher education institutions of sports, popular among students.
5. It is important for faculties to organize «Days of health» with sports and recreational actions with the involvement of everyone.
6. To create in hostels rooms dedicated to physical activity.

Useful sources

1. Gavrishova E.V. Regulation of physical activity of students depending on motivation of achievement of success or avoiding of failures : c. of ped. sc: 13.00.04. – Spb. 2012. – 20 p.
2. Ivanova V.V. Integration of intellectual working capacity and physical activity of students of technical college in the course of vocational training in higher education institution: c. of ped. sc: 13.00.08. Chita. 2012. – 23 p.
3. Lanaj K. Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep / K. Lanaj, R.E. Johnson, C.M. Barnes//Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 2014. – №124(1). – P. 11–23.
4. Lepp A., Barclay J.E., Karpinski A.C. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. – Computers in Human Behavior, 2014.

Yonel Ngouma-Mpendi, étudiant,
University Marien Ngouabi Brazzaville,
République du Congo

PRATIQUE DU SPORT EN MILIEU SCOLAIRE ET JUVENILE

Située au coeur de l'Afrique centrale, avec une superficie de 342 000 km², la République du Congo est recouverte à 60 % de forêt et 40 % de savane, pour une population de plus de 4 millions d'habitants. Elle est délimitée au nord par la République Centrafricaine et le Cameroun, à l'ouest par le Gabon, à l'est par la République Démocratique du Congo (RDC), au sud par la République Démocratique du Congo et le Cabinda (Angola) et au sud-ouest par l'océan Atlantique. La République du Congo a pour capitale politique Brazzaville et est Pointe-noire sa Capitale économique.

La population congolaise est à plus de 75 % jeunes et atteint un taux d'alphabétisation de plus de 87 % car, en République du Congo, l'éducation est gratuite jusqu'à l'université et est obligatoire pour tous les enfants jusqu'à l'âge de 16 ans. Cependant, l'activité scolaire commence à partir de 3 ans pour le préscolaire et à partir de 6 ans pour le primaire (obligatoire pour tous les enfants) .

De nature très sportive grâce à la danse, le sport est le premier moyen de distraction de la population Congolaise. car, suite à la guerre civile de 1997, les différents moyens de distraction de la jeunesse furent détruits et n'ont jamais été réparés; d'où, l'attachement du peuple congolais au sport.

En République du Congo, le sport prend trois volets: le volet éducatif, le volet professionnel et le volet distrayant.

Le volet éducatif

La pratique du sport en milieu scolaire, en République du Congo débute à l'école primaire mais avec un programme peu intense. Dans ce niveau scolaire, elle se pratique une (1) fois la semaine. Avec des programmes comme le football, le tennis, l'athlétisme, le ndzango etc. Mais il n'est pas considéré comme matière à évaluation.

Collège

Au collège, le sport prend une autre dimension et fait partie intégrante des matières au programme scolaire. il se pratique depuis la classe de la

sixième (6em). Les différents sports au collège en République du Congo sont: La gymnastique, l'athlétisme, le handball, le volleyball, le basketball, les sauts, le football, le lancé de javelot, le lancé de poids, le ndzago, etc.;

- la gymnastique: étant l'un des sports les plus pratiqués et les plus populaires au collège, la gymnastique fait partie des évaluations obligatoires lors des examens. Elle se compose par les enchaînements gymniques et est pratiquée si bien par les garçons que par les filles;

- l'athlétisme: toujours présent dans le programme scolaire et très populaire, l'athlétisme au collège se compose par: la course sur 100m, sur 200m, course à relais, course d'endurance de 1500 à 5000m surtout pour ceux qui participent aux jeux de l'office nationale des sports scolaires et universitaires (ONSSU) qui est la plus grande compétition scolaire qui se fait une fois l'année et en deux phases: phase départementale et phase nationale;

- le handball: pratiqué beaucoup plus par les filles à la place du football, il fait parti des sports les plus compétitifs en version féminine en République du Congo et au collège il s'apprend depuis la classe de la 6em et fait partie des sports les plus populaires au collège;

- le volleyball: il se pratique par les deux genres et est un sport moins populaire au collège;

- le Basketball: au collège, la plus part du temps, il se pratique par ceux qui souhaitent apprendre ce sport;

- le saut: il se compose par: le saut en hauteur, le triple-saut et le saut en longueur. ce sport est très accidentel au collège notamment en classe de 6em mais très aimé par les élèves;

- le football: ne faisant pas partie des sports d'évaluation lors des examens (évaluation scolaire), mais présent lors des jeux de l'ONSSU, le football est moins pratiqué dans le cadre du programme scolaire mais il reste le sport le plus pratiqué par les jeunes. il se pratique beaucoup plus par les hommes;

- le lancer du javelot: sport olympique et très présent dans les jeux de l'ONSSU, il est inscrit dans le programme d'enseignement au collège et se pratique beaucoup plus à partir de la classe de 4em;

- le lance de poids: sport très physique, le lancé poids est beaucoup plus aimé par les hommes et se pratique le plus souvent à partir de la classe de 6em;

- le ndzago: un sport beaucoup plus féminin que masculin, le ndzago est un sport qui avant 2011 n'était pas dans le programme scolaire Congolais et se pratiquait que par les jeunes filles depuis l'école primaire. ce sport au départ n'était qu'un petit jeu de distraction au sein des jeunes filles

mais avec le temps, il est entrée dans la culture sportive Congolaise et fera parti des sports d'hexsibision pendant la célébration du cinquantenaire (50 ans) des premiers jeux africains à Brazzaville, en septembre 2015; il fait parti des épreuve aux jeux de l'ONSSU;

– au collège, tous les sports ci-dessus mensionnés, mais ne s'enseignent pas toujours pendant les heures de sport hebdomadaire au programme de l'éducation physique et sportif (EPS); mais surtout pendant les journées sportives. Car, chaque jeudi pour la plupart des collèges à partir de 15h, le programme s'arrête et commence la pratique du sport au choix de l'élève ceci, pour donner l'occasion à tous les élèves de faire le choix sur le sport qui leur est favorable. tout ceci sur la conduite des enseignants de l'éducation physique et sportive de ses écoles.

Au collège, le sport se pratique pour la première vague, de 7h à 10h et pour la seconde vague, de 15h à 17h. car pendant ces heures, la pratique du sport est favorable par rapport au climat.

La pratique du sport en milieu scolaire Congolais se fait avec une tenue sportive bien précise et obligatoire. Et, chaque niveau a une couleur précise de sa tenue sportive. Par exemple: pour la troisième (3em) on peut exiger la couleur blanche, la quatrième (4em) la couleur verte, la cinquième (5em) la couleur jaune et la sixième (6em) la couleur rouge. mais tout ceci peut varié d'une année à une autre.

Lycée

AU lycée, l'éducation physique et sportive prend une autre image et ne se pratique que de 7h à 10h, sauf dans le cadre des preparatifs des compétitions sportives scolaires où les compétiteurs sélectionnés sous la base de leurs résultats pendants les évaluations de l'épreuve d'éducation physique et sportive (EPS) sont obligés de revenir l'après midi pour plus de pratique.

Le sport au lycée en République du Congo se caractérise par la prise d'importances de certains sport moins pratiqué au collège comme: le basketball, le ndzago, le volleyball, le lancé poids etc. Mais à cela s'ajoute surtout la course aux haies, la course d'endurance sur 10000 m. hors mis cela, tous les autres sports du collège se poursuivent au lycée mais avec un niveau plus élevé.

Certains au lycée pratique le sport soit pour devenir un sportif professionnelle, soit parce qu'ils sont déjà professionnels du sport car, certains élèves au lycée sont partcontre dans des clubs sportifs. La pratique du sport au lycée en République du Congo prend une dimension beaucoup plus professionnel pour les plus talentieux que scolaire.

Les compétitions inter-scolaires sont courantes au lycée et celles-ci stimulent la bonne pratique du sport. Car après le lycée, un nombre important d'étudiant se retrouvent dans certaines facultés où le programme sportif fut supprimé avec l'arrivée du système LMD (licence, master, doctorat). Mais en tout cas, le lycée reste l'étape déterminante de la vie sportive en milieu scolaire Congolais.

Volet professionnel

La profession sportive est très présente en République du Congo, notamment avec les clubs de football, de basketball, de volleyball, de handball, de tennis, tennis de table, de ping-pong, de cyclisme, de natation, de pétanque, etc. Ces clubs ne cessent de multiplier des efforts afin de faire du sport l'une des professions les plus aimées en République du Congo car, la profession sportive ne fait toujours pas rêver la jeunesse Congolaise malgré son attachement au sport.

Cependant, tous ces sports pour certains jamais enseignés au lycée et au collège, s'enseignent à l'université notamment, à l'institut supérieur de l'éducation physique et sportive (ISEPS) qui est un institut de l'université Marien-Ngouabi. Cet institut est destiné à former les enseignants du sport mais aussi les sportifs professionnels du pays.

Volet distractif

Le sport est le premier moyen de distraction de la jeunesse congolaise si bien que, certains sports jamais enseignés à l'école ou avant l'université comme: les sports de combats; les arts martiaux, le football, la marche etc. Ses sports qui se pratiquent de façon quotidienne par les Congolais de tout âge et ne nécessitent pas toujours un niveau intellectuel élevé afin de les pratiquer. à cela s'ajoute tous les autres sports enseignés à l'école et ceux à l'université. car après les heures de cours, toutes les installations sportives scolaires sont à la disposition du public pour la pratique du sport.

Le plus particulier est que, dans des grandes villes comme Brazzaville et Pointe-Noire, les week-end, notamment les dimanches à partir de 15h à 18h, les commerçants cessent leurs activités pour se lancer dans la pratique du sport, surtout du football. Mais ce comportement ne s'arrête pas seulement aux commerçants ni qu'au niveau des grandes villes, il s'étend jusqu'aux travailleurs ou fonctionnaires et des petites villes aux petits villages; avec des championnats à la base pour la plus part de temps.

En conclusion, malgré des installations sportives toujours pas modernes pour la plupart, le peuple Congolais est très attaché au sport

et le pratique tous les temps, quelque soit l'âge ou la profession. ET le Nzago est un exemple de sport créé en République Du Congo. D'où l'on peut dire: «De la même manière que les Congolais adorent la musique et la mode(la sape), est la même manière qu'ils aiment le sport».

M. Zavaritsyna, student,
Queensland University of Technology,
Brisbane, Australia

STUDENT PORTALS AND BLACKBOARD AS TOOLS OF LEARNING MANAGEMENT

Technology has undoubtedly revolutionised and altered the Australian approach to higher education. Before the innovations took their place, university students were to physically visit the campus to complete their university application and enrolment paperwork, which was normally followed by days of agonizing wait. If they were lucky to be accepted, they would find themselves attending lectures and relying on their own hand-written notes and potential assistance from their study peers.

In many developed countries, those days are well forgotten, and nowadays technology is an integral part of student university life. University portals would typically provide its potential students with essential information such as a list of their courses, amply describing each specialization, subject and even potential assessment items; this information is absolutely vital in assisting the student in selecting the right course which would suit their goals and professional interests.

Current students are able to complete their enrolment and class registration without setting their feet on a campus. Moreover, with the assistance of Blackboard (course management software), students are able to view their subjects, access learning materials and examine their grades. Together, student portals and Blackboard are a powerful alliance that simplify lives of students and staff of educational institutions by reducing waiting time, a need to be physically present on campus to complete organizational and learning tasks, and eliminating the potential for human error.

This article will focus on the purpose of student portals and Blackboard, how they operate and the value they add to modern education. Additionally, this paper will depict the weaknesses of alternative solutions used to partially replace Blackboard.

Student Portals

Student portals are designed to simplify and automate organizational tasks such as class enrolment and registration, eliminating long waiting periods and possibilities of human error. Web portals allow students to update their personal details, view central news and articles, and access university email accounts. The front page shows student's current timetable, personal booklists (based on their subjects), fees, exam information, final grades and more.














Units and classes 				
Semester 1, 2014		 Graphical Timetable		
INB221	Technology Management			 
	Lecture	THU	02:00pm-03:00pm	GP B117
	Workshop	THU	11:00am-01:00pm	GP B225
INB301	The Business of IT			 
	Lecture	MON	01:00pm-02:00pm	GP D101
	Workshop	MON	04:00pm-06:00pm	GP S404
INB312	Enterprise Systems Applications			 
	Lecture	MON	10:00am-11:00am	GP D101
	Practical	MON	02:00pm-04:00pm	GP S507
INB321	Business Process Improvement			 
	Lecture	WED	02:00pm-04:00pm	GP S301
	Tutorial	WED	04:00pm-05:00pm	GP B224
INB324	Business Process Analytics			 
	Lecture	WED	09:00am-11:00am	GP S301
	Practical	WED	11:00am-12:00pm	GP S503
 Unit enrolment details				

Fig. 1. QUT's Unit Details

QUT Virtual, a web portal for students and staff of Queensland University of Technology (Brisbane, Australia) has one of the most straightforward and practical structures that I have personally encountered.

With QUT Virtual, current students are able to access their Study Plan, which is a list of subjects (referred to as «units» at QUT) a student has to complete in order to graduate. The majority of Australian degrees have core and elective units chosen by the student based on their professional interest; Australian students are also able to design their program themselves – they might simply be a full-time student, studying 3 or 4 units per semester, or choose to reduce their study load by going part-time and completing only 1 or 2 units. Students also may complete their units in any order as long as all their selected subjects meet the prerequisites; this is especially useful for those who failed a unit before or decided to leave a particularly exciting subject for their very last semester.

The screenshot displays a web interface for a student's study plan. It features a sidebar on the left with expandable sections. The main content area lists several units with their respective statuses and details.

Unit Code	Unit Name	Status	Details
IT07 - BCorporateSysMgt/BInfoTech	Admitted	2011, Semester 2, Gardens Point, Internal	Additional Information
IT07-COREUNITS - Core Units in Undergraduate Corporate Systems Management	Approved		
BSB126 - Marketing	Planned		
INB221 - Technology Management	Enrolled	2014, Semester 1, Gardens Point, Internal Mode Delivery, Internal	
INB312 - Enterprise Systems Applications	Enrolled	2014, Semester 1, Gardens Point, Internal Mode Delivery, Internal	

Fig. 2. QUT Study Plan

After the classes have been chosen and the enrolment has been finalized, student has to complete their class registration. For each of the units, there is usually a fixed lecture time and numerous tutorial/practical

options. The student has to attend the lecture at the fixed time but he/she chooses the best tutorial/practical timeslot to avoid class clashes or to accommodate other commitments, thus designing their timetable themselves.

INB312	Enterprise Systems Applications	2014 SEM-1								
			INB312 - Lecture:							
			Lecture	1	MON	10:00	11:00	GP-D101	Unregister	Registered
			INB312 - Practical:							
			Practical	1	THU	10:00	12:00	GP-S518		Class Full
			Practical	2	THU	13:00	15:00	GP-S517		Class Full
			Practical	3	MON	14:00	16:00	GP-S507	Unregister	Registered Class Full
			Practical	4	THU	18:00	20:00	GP-S506		Class Full
			Practical	5	WED	14:00	16:00	GP-S507		Class Full

Fig. 3. QUT Class Registration

On the whole, Study Plan is absolutely essential to structure study lives as it facilitates understanding the core units to be taken and lets the students to choose their electives hassle-free, while Class Registration allows the students to build the timetable that will accommodate their needs.

With Study Plan and Class Registration students are in total control of their degree and timetable structure, and all organizational tasks could be completed in the comfort of one's home.

Blackboard

Blackboard, or more specifically Blackboard Learning System, is a course management software developed by Blackboard Inc. and first available in 1998. Blackboard Learning System is a web-based server software which services as a platform for communication and sharing content to simplify student learning and collaboration. Blackboard is consists of a variety of functions used for communication and content management. Please find an overview of Blackboard's most common functions, outlining the way they are used at QUT.

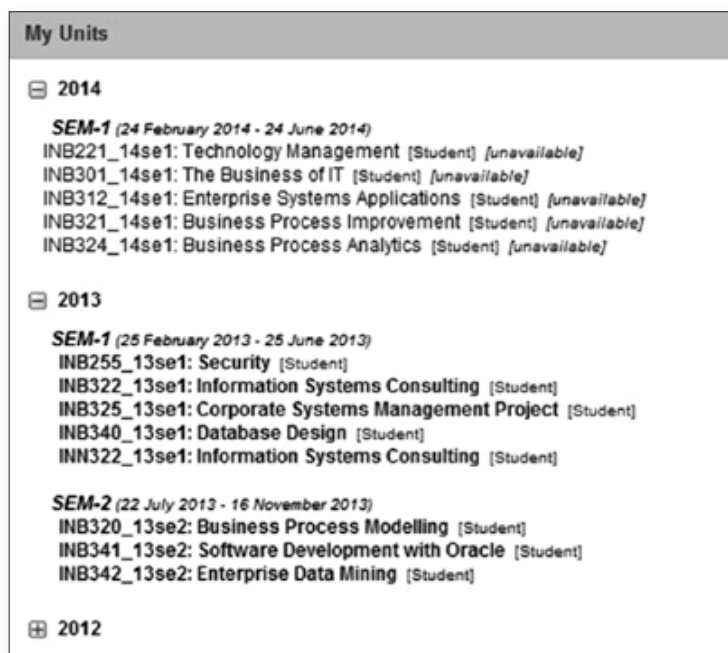


Fig. 4. Blackboard's unit view

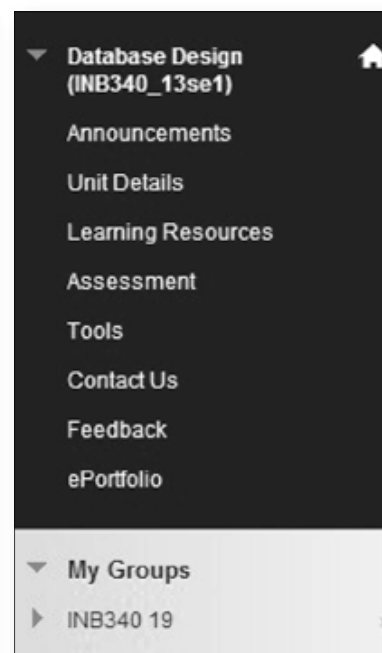


Fig. 5. Unit's sidebar

Communication

Announcements. Lecturers and tutors post important announcements for students to read; typically used to point out unforeseen circumstances and events.

Discussion Board. This feature allows students and staff to create and reply to discussion threads. Used to discuss common problems and find partners for group work.

Contact Us. Presents contact information for the teaching team of the unit.

Content

Course Materials. Usually includes links to QUT's database with textbook chapters or academic articles.

Unit Details. Provides essential information about a particular unit including its outline, aim, content and assessment items.

Learning Resources. Used by the teaching team to post lecture slides, lecture audio recordings and workshop/tutorial materials. Some lecturers may provide extra information such as practice quizzes and exams, events, job opportunities and relevant books and websites.

Assessment. Most commonly used to publish assessment details e.g. documents outlining a set of tasks to be completed and their marking criteria. Some units also have assessment quizzes (also known as multiple

choice exams), which are taken on blackboard in class under teacher's supervision.

My Grades. Students are able to view the grades they obtained for each particular assessment item.

At QUT assignments are often submitted online on Blackboard, where they are not visible to anyone but the teaching team; all submitted work is also automatically scanned for plagiarism.

There are numerous advantages to using Blackboard to manage student learning, mainly being its flexibility. Course materials are available 24 hours every day, therefore missing a class is no longer a problem – students will be able to enjoy their classes in the comfort of their home, while being sick or simply unable to attend due to having a full-time job. Dedicated students may choose to listen to lectures on their mp3 devices on the go as many times as they please. Students are able to make the best of their time as all essential information is available at hand, starting from lecture slides and recordings and ending with sample exams.

Personally, I would not be able to imagine myself taking handwritten notes during the lectures; I would learn nothing as my attention will be focused on what I am writing and not the speaker. I really appreciate the opportunity to be able to review the lectures at any point of time and not just having to rely on poorly handwritten notes. I believe that Blackboard is an essential tool for organizing learning and it has certainly had a positive impact on my university experience.

Current solutions and their weaknesses

As technology plays a vital role in the lives of modern students, it is being successfully adopted by tertiary institutions to assist learning. Yet, with the lack of powerful software such as Blackboard, teaching staff have been finding their own creative yet not fully versatile and secure solutions.

In Russia, for instance, some lecturers might choose to post teaching materials on their personal social network page, or to create a group for that purpose once again using social networks. This is not the most professional approach and it might interfere with the lecturer's and the students' personal lives. More importantly, the learning material won't be well presented and organized in a comprehensive manner since it's likely to be mixed with the lecturer's private posts. Other lecturers may choose to let the group's «captain» to create an email account to be used by the whole group. Once again, learning materials won't be kept in a

logical order, and some students may delete emails, whether accidentally or deliberately.

Some lecturers utilize Dropbox, a web-based file hosting service that offers cloud storage and file synchronization. Dropbox may be used to distribute learning materials; it could be a better alternative to group emails and social networks since it is easier to present materials in a logical and straightforward order. Dropbox is also often used for assignment submission, where students upload their work to a shared folder. Again, not the best approach since the files might be modified or deleted by fellow students.

As we can see, all alternative solutions are not as powerful as Blackboard. They are seriously lacking in the ability to structure and organize learning material. These solutions breach all security goals; confidentiality is affected when the teaching staff and the students could access each other's personal information through social networks, integrity is breached when students can freely modify teaching materials and each other's work on Dropbox, and accessibility is at question when students are able to delete emails, Dropbox study materials and their classmates' assignments. Therefore, it is absolutely essential to implement a structured and secure solution such as Blackboard.

Final Words

In conclusion, student portals and Blackboard are vital tools of learning management today. Student portals eliminate unnecessary paperwork and endless waiting periods by automating student enrolment and class registration. Blackboard is an excellent software choice, allowing comprehensive presentation of learning materials and providing students with simple and professional collaboration means. With learning materials available online 24 hours a day, modern students are able to study from home and manage with their other commitments. Together, student portals and Blackboard work in synchrony to deliver the most hassle-free and enjoyable university experience possible.

Benjamin Kaunda, student,
College in Zambian Accountancy
and Business Tuition Centre,
Lusaka, Zambia

Sydney Chisanga, student,
Matero Boys Secondary School,
Lusaka, Zambia

SPORT IN INSTITUTES OF LEARNING IN ZAMBIA

Sport in institutes of learning in Zambia has for the past years being ignored and had not really received good funding. Among the sporting activities common in Zambia are football, tennis, volleyball, basketball, golf, chess, rugby, swimming and netball among others. Starting from lower schools up to the highest institute of learning there are different sporting activities that every student would engage him or herself.

The government through the ministry of sports, youth and child development has embarked on the project of creating more sports centers and facilities to enable sports to go to another level unlike in the past years. We have one newly built sports center located in the capital city of Zambia Lusaka known as Olympic youth Development Center [OYDC]. It has all facilities for common sports found in Zambia. In this center all Zambian citizens have a right to join any sport he or she likes, there are trainers who have been employed to handle all kinds of sport that are found in Zambia. The good part about this center is that it also gives privilege to those that are not in schools to find something to keep them busy and for others they still find careers and their talents are tapped.

Among other old sports centre we have Makeni sports park in Lusaka, Lusaka Golf Club center, Blue Bullet sports academy, Lusaka Rugby club and others in other towns but they are not so many and does not have all facilities and equipments.

However, the issue of funding sports is still a challenge as there is more need to build many sports centers in different towns of the city for easy access to those that stay or leave outside the town centers and in rural areas. Many children find it hard to access these sports centers because they are just few and can not accommodate all. Apart from the government there is other stakeholder s or partners that come on board

to support sports in schools and they do fund some sports that lack resources for development. Thanks to these partners for their good job.

In general, sport does not receive a lot of funding to enable the facilitation in most African countries and development of infrastructures of sports. We have a lot of young men and women who have different talents in different areas of sport but where to build those talents from is the issue at hand. If more funding was injected in the sport sector sports in Africa would be that of European standard. Be it in schools or Nation clubs there is still the same problem of funding.

Sport is an activity that does not only help a person become a renowned sportsman, but also contributes to the health of a person and reduce crime activities. Many young people in my opinion engage themselves in such activities when they have nothing to do. They start drinking and drug trafficking so I believe sport is one activity that can reduce some of these idleness and misconducts from the citizens of any state especially in African countries.

I have always been active in sports in all the years of my studies in basic and secondary school and the most challenging factor I faced was to access sports centre whenever I had days off from school and needed to train, to play some home games with my friends at home. At school it was easy because we had small sports centers that would be accessed only on working days or school days. But once schools close it was very hard for me to access the place. So I think sports centers are supposed to be put up even in societies.

Another problem in my country is that sports in schools is not really counted as part of academic programs this means that if one has to practice a sport he or she will have to miss classes just to go and practice sport, this has brought fear in many students as they are afraid to miss classes. In my opinion I think it is good that sports activities are included as extra – curricular activities in all institutes of learning. We are glad that here at Ural State University of Railway Transport we have been engaged in sport again, we have always hoped to join basketball even back home, the only challenge was that there was no nearby basketball court where one would go and play or join this sport so it was hard for us. But now we are glad that sport is part of academic work as a physical activity. We are glad to study at USURT and we hope that many Africans will be sent to this university for studies in the future. As the first Africans to study here at USURT on behalf of all my fellow African students, we are very delighted and humbled to study with you. It's a great honor and we will forever remember the warm welcome you

have showed us since our arrival in Yekaterinburg-Russia. We wish to see, this university do exchange programs with African countries, Zambia in particular.

Benjamin Kaunda, student,
College in Zambian Accountancy
and Business Tuition Centre,
Lusaka, Zambia
Sydney Chisanga, student,
Matero Boys Secondary School,
Lusaka, Zambia

ZAMBIAN SPORTS AND FOOTBALL CLUBS

All individual sporting clubs are affiliated to their respective sports associations. The country has about 18 active national sports associations. These associations are responsible for the rules and regulations of the sports they govern. In fact Zambia's favorite sport, soccer (football) has a huge following. The football association of Zambia (FAZ) oversees the running of football in the country.

The country has been on the international sporting scene for decades now, and there have been some achievements in several sporting disciplines. Of course there have been some disappointing results here and there, but the sports men and women have managed to collect and still continue to collect trophies and medals at various competitions on the international arena.

Generally, Zambians enjoy playing sports. Young men and children play sports activities at any empty space. Learning institutions also offer students sports like athletics, softball, volleyball, netball, and soccer. Sporting activities are concentrated along the line of rail, the rural areas engage in fewer sports activities due to poor or lack of infrastructure.

Soccer is the most popular sport and the nation's flag carrier and it enjoys a big following. There are a lot of clubs all over the country which are mostly sponsored by various companies and by the community or even individuals in some cases. Every weekend, soccer fans meet at the playing grounds (or stadiums) of their team to cheer them to glory.

The country's biggest football clubs are Power Dynamos FC of Kitwe, Nkana FC also of Kitwe, ZANACO FC (Lusaka), Kabwe Warriors FC (Kabwe), and Mufulira Wanderers FC (Mufulira). At club level, Power Dynamos are the only club to have won a continental championship.

The Fundamental Principles of the International Olympic Committee

The practice of sport is one of the Fundamental Principles of the International Olympic Committee (IOC)'s Olympic Charter, yet millions of young people around the world have no access to sports facilities. It is with this in mind – and its philosophy that sport should be a vehicle for advancing human, social and economic development – that the IOC is embarking on a program to provide multi-sports facilities in developing countries. Entitled «Sports for Hope», the goal of the program is to provide young people and communities with opportunities to practice sport and be educated in the values of olympism. It is based on the belief and experience that sport and its related facets, when harnessed well in an enabling environment, have the power to bring hope and development. «The Sports for Hope program will provide athletes, young people and communities in developing countries with better opportunities to practice sport and to be educated in the values of Olympism», in the words of IOC President Jacques Rogge. The Concept The Sports for Hope program involves the construction of multi-functional sports centres in developing countries. The purpose of these centres is as follows: To give young people the chance to practice sport actively and develop their bodies, minds and wills in the Olympic spirit. To offer athletes modern and professional training opportunities. – To support coaches and sports administrators. To organize sports competitions. – To create a meeting place for shared experiences for the local community, and thereby contribute to social development. To provide educational programs in collaboration with Olympic Solidarity. To provide health services. The construction and running of these sports centres are a joint operation by various partners. The IOC has overall control during the building phase, then, hands over to the National Olympic Committee, which looks after the running and maintenance. The IOC continues to support the running of the centre, however, particularly through its Olympic Solidarity program. The International Federations are involved in the construction, too. In the operating phase, they work with the national sports federations. The government of the country in question also plays an important role, being involved in the construction, running and maintenance. Sponsors

and donors likewise have the chance to be involved in the running of the centres in the framework of their corporate social activities.

Conclusion

We would like to thank the university management for the wonderful services provided to us from the time we started studying here. We can only wish the management of the university best success and to continue supporting international students at all levels. Our greatest gratitude goes to all our fellow students who have really been on our side in times of our needs and making sure that we have a comfortable stay here at USURT. We wish them as well great success in their endeavors and studies. And we would also love to recognize the department of physical training and sport for their dedicated time to engage with us in different sporting activities.

Nuatali Wickham, student,
Bond University, Gold Coast, Australia
Fedor Linkov, member,
Snap Fitness Robina sport club,
Gold Coast, Australia

FITNESS TRAINING METHODS AND MUSCLE DEVELOPMENT

Fitness qualitatively revolves around the basic concept of method of training, which with gradual implementation produces acquired muscle development. However, in order to produce the best outcome for an individual's body, method of training must be done correctly in order to avoid any negative impacts upon the body. To gain positive results, the most suitable method would be to join a gym facility such as Snap Fitness.

Snap Fitness is a world-renowned gym, which is open to the public 24 hours a day, seven days a week. The numbers of memberships for this specific gym are increasing due to its flexible opening hours, accessibility and easy usage of equipment. Snap Fitness Robina, which is located

within the Gold Coast, supplies a comfortable and easy environment to its members. This at times can affect how actively members can exercise at the gym, as this fitness facility can sometimes be seen as a common socializing ground.

Nevertheless, there are still hundreds of members that exercise weekly, on a daily basis. These members vary from the age groups of high school students to retirees. Due to their age, weight or general health status, they must progressively workout at their own fitness level with a specific method of training acquired for themselves. This is done to guarantee and produce positive muscular development throughout the body.

My gym partner, Fred Linkov, and I are both current members of this gym. Due to our natural ectomorph body type, our negative concerns are large and fast muscular gain. However, we do excel in the regions of muscular definition, body shaping and body symmetry. On personal based fitness experience we are able to highlight the positive and negative impacts of muscle development.

Muscle development otherwise known as muscle hypertrophy, involves the process in which skeletal muscles increase in size and structure due to the growth in size of the muscle component cells. This can effectively be produced from daily workouts at the gym. As Fred and I are daily gym attendees we have formulate a schedule in order to produce the best muscle development for our bodies.

Mondays – Allocated to the workout of arms muscles.

Tuesdays – Allocated to the workout of chest muscles.

Wednesdays – Allocated to the workout of abdominal muscles.

Thursdays – Allocated to the workout of back and shoulder muscles.

Friday – Allocated to the workout of leg and gluteus muscles.

Before and after every workout we walk for 10 minutes then stretch the body parts for that specific day.

In order for the guarantee proportional muscle growth, we spread out the workout for each muscle group weekly. This is due to the fact that if the same muscle is continuously worked on it will adapt to the regular exercise they endure and not produce any muscle development. Another way to highlight and exercise proportioned muscle growth is visually. Through observing your individual body in the mirror you are able visually observe and therefore physically concentrating on the areas that are lacking muscle.

If muscular development is not produced in proportion this can cause an improper body shape such as bad posture. For example, the continuous

overworking of chest muscles produces a large muscle development concentrated only in that chest region, resulting in the slouching of shoulders. Other negative outcomes are muscle pain, uneven weight proportion (large upper body and small lower body), lack of general strength due to one muscle being weaker than the other, and visually disproportioned.

Due to our schedule workout, we are able to distinctively highlight our positive and negative consequences after training.

Regular workout routines allow many positive outcomes which impact an individual physically and mentally. Blood flow, which is essential to the body, is increased as your muscles are productively working. This allows your mind to become more active and tolerative towards aspects, you are physiologically motivated to be fit and general energy levels are increased. The physical aspects obviously range from major gains in strength, endurance and balance and with gradual workout progression your body becomes fit and visually pleasing.

However, there are also various negative consequences after training which also can impact an individual physically and mentally. The main negatives from personal experience are joints and muscular pain for days at a time, and the physical stress upon your body can cause tiredness which can impact your physically and mentally.

Nevertheless, when weighing both aspects, it is obvious that positive outcomes overweigh negative outcomes which are more encouraging for individuals. In addition, two of the most important aspects along with muscular development are cardio and stretching. These two factors reduce health issue such as cardiovascular problems, or muscular pains etc.

Snap fitness has provided the best health and fitness facility for progression on muscular development and other supporting factors such as cardiovascular training and stretching. Fred and I are able to productively maintain a fitness schedule which includes all muscle groups. With this fitness schedule we have experienced the positive and negative outcomes of our method of training and muscular development. We have then learnt from that experience how to efficiently proportion our muscles through specific method of training. Proper thorough training leads our bodies to the fit and healthy state that they should be in; exercise is the key to a healthy living.

Nuatali Wickham, student,
Bond University, Gold Coast, Australia

Daniil Linkov, member,
Snap Fitness Robina sport club,
Gold Coast, Australia

THE HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION LEARNING AREA IN AUSTRALIA

Rationale

Health and Physical Education teaches students how to enhance their own and others' health, safety, wellbeing and physical activity participation in varied and changing contexts. The Health and Physical Education learning area has strong foundations in scientific fields such as physiology, nutrition, biomechanics and psychology which inform what we understand about healthy, safe and active choices. The Australian Curriculum: Health and Physical Education is informed by these sciences and offers students an experiential curriculum that is contemporary, relevant, challenging, enjoyable and physically active.

In Health and Physical Education, students develop the knowledge, understanding and skills to strengthen their sense of self, and build and manage satisfying relationships. The curriculum helps them to be resilient, and to make decisions and take actions to promote their health, safety and physical activity participation. As students mature, they develop and use critical inquiry skills to research and analyse the knowledge of the field and to understand the influences on their own and others' health, safety and wellbeing. They also learn to use resources for the benefit of themselves and for the communities with which they identify and to which they belong.

Integral to Health and Physical Education is the acquisition of movement skills, concepts and strategies to enable students to confidently, competently and creatively participate in a range of physical activities. As a foundation for lifelong physical activity participation and enhanced performance, students develop proficiency in movement skills, physical activities and movement concepts and acquire an understanding of the science behind how the body moves. In doing so, they develop an appreciation of the significance of physical activity, outdoor recreation and sport both in Australian society and

globally. Movement is a powerful medium for learning, through which students can acquire, practise and refine personal, behavioural, social and cognitive skills.

Health and Physical Education addresses how contextual factors influence the health, safety, wellbeing, and physical activity patterns of individuals, groups and communities. It provides opportunities for students to develop skills, self-efficacy and dispositions to advocate for, and positively influence, their own and others' health and wellbeing.

Healthy, active living benefits individuals and society in many ways. This includes promoting physical fitness, healthy body weight, psychological wellbeing, cognitive capabilities and learning. A healthy, active population improves productivity and personal satisfaction, promotes pro-social behaviour and reduces the occurrence of chronic disease. Health and Physical Education teaches students how to enhance their health, safety and wellbeing and contribute to building healthy, safe and active communities.

Given these aspirations, the Australian Curriculum: Health and Physical Education has been shaped by five interrelated propositions that are informed by a strong and diverse research base for a futures-oriented curriculum:

Focus on educative purposes

The prime responsibility of the Health and Physical Education curriculum is to describe the progression and development of the disciplinary knowledge, understanding and skills underpinning Health and Physical Education and how students will make meaning of and apply them in contemporary health and movement contexts.

Although the curriculum may contribute to a range of goals that sit beyond its educative purposes, the priority for the Health and Physical Education curriculum is to provide ongoing, developmentally appropriate and explicit learning about health and movement. The Health and Physical Education curriculum draws on its multidisciplinary evidence base to ensure that students are provided with learning opportunities to practise, create, apply and evaluate the knowledge, understanding and skills of the learning area.

Take a strengths-based approach

The Health and Physical Education curriculum is informed by a strengths-based approach. Rather than focusing only on potential health

risks or a deficit-based model of health, the curriculum has a stronger focus on supporting students to develop the knowledge, understanding and skills they require to make healthy, safe and active choices that will enhance their own and others' health and wellbeing.

This approach affirms that all students and their communities have particular strengths and resources that can be nurtured to improve their own and others' health, wellbeing, movement competence and participation in physical activity. The curriculum recognises that students have varying levels of access to personal and community resources depending on a variety of contextual factors that will impact on their decisions and behaviours.

Value movement

Health and Physical Education is the key learning area in the curriculum that focuses explicitly on developing movement skills and concepts students require to participate in physical activities with competence and confidence. The knowledge, understanding, skills and dispositions students develop through movement in Health and Physical Education encourage ongoing participation across their lifespan and in turn lead to positive health outcomes. Movement competence and confidence is seen as an important personal and community asset to be developed, refined and valued.

Health and Physical Education promotes an appreciation of how movement in all its forms is central to daily life – from meeting functional requirements and providing opportunities for active living to acknowledging participation in physical activity and sport as significant cultural and social practices. The study of movement has a broad and established scientific, social, cultural and historical knowledge base, informing our understanding of how and why we move and how we can improve physical performance.

The study of movement also provides challenges and opportunities for students to enhance a range of personal and social skills and behaviours that contribute to health and wellbeing.

Develop health literacy

Health literacy can be understood as an individual's ability to gain access to, understand and use health information and services in ways that promote and maintain health and wellbeing. The Health and Physical Education curriculum focuses on developing knowledge, understanding and skills related to the three dimensions of health literacy:

- functional dimension – researching and applying information relating to knowledge and services in order to respond to a health-related question;

- interactive dimension – requires more advanced knowledge, understanding and skills to actively and independently engage with a health issue and to apply new information to changing circumstances;

- critical dimension – the ability to selectively access and critically analyse health information from a variety of sources (which might include scientific information, health brochures or messages in the media) in order to take action to promote personal health and wellbeing or that of others.

Consistent with a strengths-based approach, health literacy is a personal and community asset to be developed, evaluated, enriched and communicated.

Include a critical inquiry approach

The Health and Physical Education curriculum engages students in critical inquiry processes that assist students in researching, analysing, applying and appraising knowledge in health and movement fields. In doing so, students will critically analyse and critically evaluate contextual factors that influence decision making, behaviours and actions, and explore inclusiveness, power inequalities, taken-for-granted assumptions, diversity and social justice.

The Health and Physical Education curriculum recognises that values, behaviours, priorities and actions related to health and physical activity reflect varying contextual factors which influence the ways people live. The curriculum develops an understanding that the meanings and interests individuals and social groups have in relation to health practices and physical activities participation are diverse and therefore require different approaches and strategies.

Ю.Ю. Анацкая, инструктор по физическому воспитанию,
З.И. Тюмасаева, д-р пед. наук, профессор,
МДОУ № 50 «Центр развития ребенка – детский сад
Копейского городского округа»,
Копейск, Челябинская обл., Россия

ТЮТОРСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи – лишь некоторые факторы, негативно воздействующие на здоровье дошкольника. Кроме того, многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая, что укрепление здоровья детей, содействие их физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым [6].

Здоровье – это интегрированное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Существует множество методических приемов, форм, методов, способствующих улучшению здоровья детей, повышения их двигательной активности, формирования привычки к здоровому образу жизни [4]. Но, к сожалению, многие программы и методики по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста не нацелены на то, что ребенок сам должен осознавать необходимость здорового образа жизни, видеть важность этой глобальной проблемы для полноценного развития его личности. Поэтому мы считаем, что немаловажным для работы по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста является новый способ педагогического сопровождения – тьюторское сопровождение.

Феномен тьюторства оформился примерно в XIV веке в классических английских университетах – Оксфорде и несколько позднее

в Кембридже [2, 3]. В то время университет представлял собой братство, исповедующее единые ценности, говорящее на одном языке и признающее одни научные авторитеты. Английский университет не заботился, чтобы все студенты слушали определенные курсы. Студенты из одних колледжей могли быть слушателями лекций профессоров из других колледжей. Каждый профессор читал и комментировал свою книгу. Студенту предстояло самому решать, каких профессоров и какие предметы он будет слушать. Университет же предъявлял свои требования только на экзаменах, и студент должен был сам выбрать путь, которым он достигнет знаний, необходимых для получения степени. В этом ему помогал тьютор.

В XVII веке сфера деятельности тьютора расширяется – все большее значение начинают приобретать образовательные функции. Тьютор определяет и советует студенту, какие лекции и практические занятия лучше всего посещать, как составить план своей учебной работы, следит за тем, чтобы его ученики хорошо занимались и были готовы к университетским экзаменам. Тьютор – ближайший советник студента и помощник во всех затруднениях [3].

В России тьюторство долгое время было практически неизвестно, так как отечественная система образования ассимилировала идею университетов значительно позднее. В современном отечественном образовании тьюторство существует как в очной, так и в заочной формах обучения.

Профессиональный тьютор как навигатор помогает субъекту разработать маршрут и отслеживать, осознавать направленность шагов, добираясь до пункта назначения, то есть помочь тьюторанту сформировать и реализовать образовательную программу. Тьютор должен задать себе вопрос: не вынужден ли его подопечный двигаться туда, куда сказали родители, или мода, или друзья, или педагоги, а ему совсем в другую сторону? Тьютор должен понять, куда и откуда стремиться попасть его воспитанник, понять именно его устремление. Тьютор начинает с прояснения интересов, мотивов, устремлений, вариантов образовательного запроса, а при этом убеждается насколько тьюторант осознает свой выбор «пункта назначения» [1].

Существуют различные интерпретации тьюторства, широко представленные сегодня как в международной, так и в отечественной практике. Остановимся более подробно на концепции, представленной в работах и практической деятельности Межрегиональной тьюторской ассоциации, возглавляемой Т.М. Ковалевой [2, 3].

Под тьюторским сопровождением здесь понимается педагогическая деятельность по индивидуализации образования, направленная на выявление и развитие образовательных мотивов и интересов учащегося, поиск образовательных ресурсов для создания индивидуальной образовательной программы.

Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы в ДОО также может быть построено на реализации принципа индивидуализации. Индивидуализация в физическом воспитании предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка, что позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие опираясь на его индивидуальные особенности, при этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

В физическом воспитании тьютор может работать с разными группами детей, которым будет необходима его поддержка. Это дети ослабленные и часто болеющие, дети с низкой и чрезмерной массой тела, дети с низким уровнем физической подготовленности и двигательной активности и, наоборот, одаренные дети, которые могут принимать участие в соревнованиях разного уровня.

Процесс обучения и воспитания в основном ориентируется на средний уровень развития ребенка, поэтому не каждый воспитанник может в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. Это ставит перед педагогами дошкольной образовательной организации задачу по созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника. Одним из решений в данной ситуации является составление и реализация индивидуальной образовательной программы (ИОП) [5].

Индивидуальная образовательная программа – это комплексное описание образовательной деятельности, которая проектируется с учетом склонностей ребенка, потребностей и индивидуальных возможностей. ИОП отражает индивидуальные цели образования, шаги и способы их достижения, методы анализа

и оценки результатов, формируется и реализуется субъектом образовательной деятельности, оформляется различными средствами.

Структура индивидуальной образовательной программы для ребенка дошкольного возраста состоит из нескольких частей.

1. Введение, где объясняется, для чего составляется ИОП, почему данный ребенок нуждается в индивидуальной поддержке, и кто эту поддержку будет осуществлять.

2. Сбор информации о ребенке (краткая характеристика состояния его здоровья: особенности внешнего вида ребенка, дополнительные особенности развития (склонность к чему-либо или отставание в развитии, беседа и анкетирование родителей, наблюдение за поведением ребенка в группе).

3. Диагностические данные на ребенка (мониторинг физического развития, антропометрические данные). Цель педагогического мониторинга – обобщение и анализ информации о состоянии общего развития для осуществления оценки, планирования коррекционно-развивающего процесса (разработка ИОП) и прогнозирования конечного результата.

4. Анализ полученной информации.

5. Поиск образовательных ресурсов и разработка плана образовательной деятельности – разработка план-карты образовательного маршрута (план-карта образовательного маршрута – перечисление всех найденных вариантов средств и источников познания с указанием последовательности «прохождения пунктов карты». План-карта составляется и анализируется в течение нескольких занятий, главным образом в сторону поиска новых средств – расширения карты).

6. Анализ итогов образовательной деятельности.

Кроме того, в ИОП можно указать сетку занятости ребенка, где указывается последовательность введения ребенка в общую со всеми детьми деятельность; режим дня ребенка; рекомендации по работе с родителями, потому что родители являются основными заказчиками данной работы. Без согласования с родителями работа не проводится.

Какой предмет преподает тьютор? Такой вопрос часто задается при встрече с тьюторской практикой или ее теоретическими оформлениями. Ответ парадоксален: никакого. У тьютора нет предмета его преподавания, у него есть предмет его заботы [1]. Предметом заботы тьютора является содержание его самосознания, личной мыследеятельности тьюторанта – его цели, успехи и неудачи, от-

ношение тьюторанта к самому себе в образовательной реальности. Иными словами, тьютор имеет дело с мыслями и действиями, оценками и переживаниями тьюторанта в отношении самого себя. Тьютору интересен сам человек. «Мы с тобой говорим о тебе, о твоих образовательных ожиданиях, привычках, стереотипах, целях, устремлениях, ошибках» – так можно сформулировать предмет заботы тьютора, содержания совместной деятельности тьютора и тьюторанта.

Литература

1. Богин В.Г. Обязанности куратора-тьютора в негосударственной школе (из опыта тьюторства в новой гуманитарной школе) / Организация тьюторского сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора // М-лы Всерос. науч.-практ. семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика». – М. : АПК и ППРО, 2009.
2. Ковалева Т.М., Кобыща Е.И., Попова (Смолик), С.Ю., Теров, А.А., Чередилина М.Ю. Профессия «тьютор». М.-Тверь: «СФК-офис», 2012. – 246 с.
3. Ковалева Т.М. Материалы курса «Основы тьюторского сопровождения в общем образовании» : лекции 1–4. Педагогический университет 21 сентября», 2010. – 56 с.
4. Прокопенко В.И., Волошина Л.Н., Громыко Ю.И. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях и школах. Из опыта работы : учеб.-метод. пособие. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2002, 334 с.
5. Тишина И.Ю. Повышение качества образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении посредством индивидуальных образовательных программ: дисс. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук : 13.00.07. Челябинск, 2009. 195 с.
6. Тюмасева З.И. Орехова И.Л., Кушнина Е.Г. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования). Челябинск : Ципцеро, 2012. – 299 с.

С. Н. Аскапов, старший преподаватель
Д. Б. Сейтханов, студент 4 курса,
Павлодарский государственный педагогический институт,
г. Павлодар, Республика Казахстан

СУТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Проблемы детства усугубляются тем, что за минувшие 10–15 лет заметно снизилась двигательная активность детей и подростков, распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80 % [1]. Существенная часть причин сложившегося положения определяется общим социально-экономическим положением в стране, а также часто встречающейся сегодня отстраненностью родителей от воспитания и развития своих детей. При этом физическое воспитание, призванное укреплять здоровье учащихся, имеет устойчиво низкую эффективность.

На рубеже 90-х годов XX столетия с целью повышения эффективности физического воспитания были предложены новые подходы в его переосмыслении: формирование физической культуры личности (В.И. Лях), конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процесс физического воспитания (В.К. Бальсевич), концепция физкультурного воспитания (Л.И. Лубышева), оздоровительная направленность уроков физической культуры (Е.П. Ильин), технология дифференцированного физкультурного образования (Е.А. Короткова) и т.д.

Современные идеи модернизации физического воспитания опираются прежде всего на гуманистическую парадигму В.А. Сухомлинского, Ш.А. Амонашвили, Н.А. Алексеева и призваны активизировать личность на основе учета единства в ней биологического, психического и социального.

За последние десятилетия в экологически неблагоприятных условиях проживания Павлодарского Прииртышья уровень здоровья детей и подростков катастрофически снизился (статистические материалы Министерства здравоохранения РК). В регионе широко распространены болезни органов дыхания, кровообращения, нерв-

ной, пищеварительной и костно-мышечной систем. Экспериментальные данные свидетельствуют, что у 40 % школьников отмечаются первичные признаки остеохондроза.

В средней общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования и призвана закладывать у учащихся основы физического и духовного здоровья.

Обязательное введение третьего урока физической культуры в школах РК не решило в полной мере поставленных задач, в первую очередь повышения уровня здоровья учащихся. Экстенсивный путь развития физического воспитания – механическое увеличение количества уроков без должного изменения их внутреннего содержания и направленности – пустая трата государственных средств.

В связи с предстоящим переходом общего образования РК на 12-летнее обучение, в котором одним из определяющих является личностно-ориентированный и здоровьесберегающий подходы в образовательном процессе, данное исследование является весьма своевременным.

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью сохранения и укрепления здоровья школьников и несовершенством современной системы образования в вопросе охраны здоровья учащихся. Оздоровительный эффект уроков физической культуры в объеме трех (тем более двух) часов в неделю отстает от уровня требований, предъявляемых условиями современной жизни и организацией учебного процесса к организму школьников. Три урока физической культуры дают лишь 15–17 %, а два урока и того меньше – 10–12 % недельного объема двигательной активности.

В настоящее время ещё не использованы все возможности решения одной из животрепещущих проблем физического воспитания школьников РК. На наш взгляд, одним из наиболее эффективных путей оптимизации физического воспитания является построение его на основе типологических особенностей школьников. Термин «конституция» трактуется разными учеными и исследователями по-разному. В исследовании мы исходили из точки зрения, согласно которой термин «конституция» употребляется в его исторически устоявшемся в антропологии значения, как характеристики фенотипа – телосложения. Антропологическая характеристика конституции ограничена морфологическим описанием, поэтому в качестве синонима этому термину использовали термины «тип телосложения», «типологические особенности». За основу в работе взята схема А.Д. Островского и В.Г. Штефко (1929), которая выделяет четыре

основных типа: астеноидный (АТ), торакальный (ТТ), мышечный (МТ), дигестивный (ДТ). Двигательная активность (ДА) является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников. Объем двигательной активности зависит от организации физического воспитания в семье и школе, типологических особенностей телосложения и функциональных возможностей растущего организма, а также от индивидуальных особенностей ВНД [2].

Привычным считается такой объем двигательной активности, который устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности ребенка. Несоответствие двигательной активности и биологической потребности организма в движении приводит к дисгармонии в физическом развитии, нарушениям в состоянии психофизического здоровья [3, 4].

Целью исследования явилось определение зависимости объема и содержания двигательной активности школьников от различных типов телосложения. В исследовании приняли участие 65 школьников: 34 мальчика и 31 девочка пятых классов. Из них астеноидный тип – 10 мальчиков, 9 девочек; торакальный тип – 15 мальчиков, 13 девочек; мышечный тип – 5 мальчиков, 4 девочки; дигестивный тип – 4 мальчиков, 5 девочек. Объем двигательной активности определялся по двум методикам – шагометрии и анкетированию.

Методика шагометрии заключалась в подсчете локомоции с помощью прибора, который крепили на поясе занимающихся. Показатели локомоций фиксировались в течение дня, от подъема после сна и до отхода ко сну. В анкету включили 7 вопросов по продолжительности выполнения динамических действий и 5 вопросов по выполнению статических двигательных действий. Содержание двигательной активности определяли методом анкетирования по 12 вопросам. Поскольку объем и содержание двигательной активности широко варьируют в течение недели и от времени года, показатели снимали во вторник, четверг и субботу, три раза в год в течение сентября, января и мая.

В ходе исследования получены следующие результаты. Количество локомоторных актов (количество шагов) школьников исследуемых групп созвучно с данными М.Т. Мейбалиева (1987), среднегодовой показатель у мальчиков – 11000 шагов, у девочек – 10400 шагов. В то же время у представителей различных типов телосложения суточный объем ДА значительно разнится. Наибольший показатель отмечен у мальчиков группы МТ – 12100 шагов, затем у школьников АТ – 11400 локомоций, ТТ – 10600 и в группе ДТ 9900 ($P < 0,05; 0,01$). У девочек выявлено подобное состояние. В группе МТ – 11500 шагов,

у АТ – 10700, ТТ – 10200 шагов и наименьший показатель отмечен у девочек ДТ – 9260 шагов ($P < 0,05; 0,01$). Суточный объем ДА в часах определился по двум компонентам – динамической ДА и статической ДА. Среднегрупповой показатель динамического компонента ДА у мальчиков равен 8,22 часа. Причем разница показателей групп МТ – АТ – ТТ незначительна и недостоверна ($P > 0,05$). В группе школьников ДТ суточный объем ДА равен 7,26 часа, что статистически меньше по сравнению с тремя другими группами ($P < 0,01$).

У девочек среднегодовой показатель данного компонента составил 7,9 часа. Как и у мальчиков, в группах МТ – АТ – ТТ девочек разница показателей недостоверна ($P > 0,05$). В группе ДТ результат равен 6,9 часа, что меньше среднего показателя трех других групп на 1,45 часа ($P < 0,01$).

Среднегрупповой показатель статического компонента ДА без учета времени, отводимого на сон ($9,0 \pm 0,58$ часа), у мальчиков составил 6,77 часа.

Более подвижна группа ДТ – 7,73 часа (что больше и статистически достоверно ($P < 0,05$) в среднем на 0,75 часа, чем в группах ТТ, АТ, МТ). Показатель групп исследуемых девочек несколько меньше по сравнению с мальчиками – на 0,40 часа и составил в среднем 7,17 часа. Статистически достоверно, что девочки ДТ статической ДА отводят больше времени по сравнению с другими группами ($P < 0,05$), отмечено, что расхождение между группами МТ – ТТ – АТ минимально и недостоверно ($P > 0,05$).

Процентное соотношение динамического и статического компонента ДА у мальчиков по группам телосложения составило: АТ – 36,0/64,0; ТТ – 33,5/65,2; МТ – 36,2/63,8; ДТ – 29,9/70,1; у девочек АТ – 33,7/66,3; ТТ – 33,5/66,5; МТ – 33,7/66,3; ДТ – 29,9/70,1. Из рассчитанных данных видно, что мальчики групп АТ, ТТ, МТ более подвижны чем девочки аналогичных групп. И мальчики, и девочки групп ДТ более «статичны», причем их показатели абсолютно идентичны.

На основании проведенного исследования можно сделать вполне определенные выводы.

1. Школьники 5-х классов подвижней своих сверстниц по показателям ДА, выраженной как в количестве шагов, так и во временных параметрах.

2. Количественные показатели суточного объема ДА в локомоциях и во времени в группах МТ – АТ – ТТ как у мальчиков, так и у девочек достоверно больше, чем в группе школьников ДТ ($P < 0,05; 0,01$).

3. Количественные показатели объема ДА у школьников 5-х классов как у мальчиков, так и у девочек различны в зависимости от принадлежности учащихся к различным группам телосложения.

Литература

1. Бронский Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно-ориентированной образовательной направленности: дисс. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук: 13.00.04. Алматы, 2008. С. 148.
2. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. : Медицина, 1991. – 270 с.
3. Ордабаев К.Д., Адамбеков М.И., Тастенов А.Ж. Суточная двигательная активность учащихся при различном режиме обучения // Тезисы доклада на межд. научно-прак. конф. Проблема оздоровление человека и общества. Алматы, 1998. С. 64.
4. Касимова Г.П. Рациональный двигательный режим школьников важнейший аспект здорового образа жизни // Тезисы докладов на Межд. научно-прак. конф. Проблема оздоровление человека и общества. Алматы, 1998. С. 43–44.

С.Б. Аюшиева, студентка 1 курса,
Л.В. Кузнецова, старший преподаватель,
Национальный исследовательский иркутский
государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать

свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых и желанных детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека.

Современные студенты должны быть ориентированы на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни на основе активизации двигательной активности, понимать необходимость получения в высшей школе не только профессиональных знаний, но и гармоничного физического развития [1].

Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один: вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

Факторы, положительно влияющие на здоровье студента, – соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения с взрослыми, родителями и друзьями. Факторы риска для здоровья студента: гиподинамия, нерациональное беспорядочное питание, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсичных веществ, эмоциональная и психическая напряженность дома, в школе, в вузе, с друзьями, а также экологические факторы риска [2].

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем и продлить себе жизнь. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [3].

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. В анкетировании приняло участие 57 студентов 4 курса института экономики управления и права ИрГТУ (29 юношей и 28 девушек).

В жизни современного общества существуют проблемы, связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголизмом, и поэтому мы включили в анкету вопрос о вредных привычках.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты.

На вопрос – «Имеются ли у вас вредные привычки»? – выяснилось, что 60,6 % юношей не имеют вредных привычек, а 39,4 % имеют вредные привычки; у девушек 69,5 % не имеют вредных привычек, 30,5 % имеют.

На вопрос – «Чем занимаетесь в свободное время»? – установлено, что большинство, т.е. 54,6 % опрошенных юношей предпочитают проводить свободное время дома, 21,5 % общаются или гуляют с друзьями, 14,9 % занимаются спортом, у 9 % просто нет свободного времени. Что касается девушек, то 24,6 % опрошенных проводят свободное время, гуляя с друзьями, 59,3 % находятся дома, у 9,6 % девушек нет свободного времени и 6,5 % занимаются спортом.

В результате проведенного анкетирования можно сделать вывод, что очень маленький процент студентов занимается спортом и, возможно, нерационально использует свое время, находясь дома.

Большое значение в ЗОЖ отводится правильному и рациональному питанию, поэтому в анкету был включен вопрос: «Соблюдаете ли вы правильный режим питания?»

Исследования показали, что 18,7 % юношей соблюдают правильный режим питания, 58,5 % – не соблюдают, 22,8 % – как получится, у девушек 24,9 % соблюдают правильный режим питания, 40,3 % – не соблюдают, 34,8 % – как получится; можно сделать вывод, что студенты не уделяют должного внимания правильному питанию.

Определенная роль в повышении двигательного режима молодежи отводится различным формам самостоятельных занятий, одним из них является утренняя зарядка. Утренняя зарядка – очень эффективное средство, чтобы быть здоровым и подтянутым, легко просыпаться и чувствовать себя бодрым в течение дня.

На вопрос – «Часто ли вы делаете утреннюю зарядку»? – выяснилось, что 86,7 % юношей никогда не делают зарядку, 13,3 % юношей делают зарядку, у девушек 74,6 % никогда не делают, 25,4 % делают зарядку по утрам. Исходя из проведенного анализа можно сделать вывод, что девушки больше заинтересованы, чтобы поддерживать свое тело в определенной физической форме, чем юноши.

На вопрос – «Занимаетесь ли вы когда-нибудь каким-либо видом спорта?» – исследования показали, что 39,6 % юношей и 26,5 % девушек занимались спортом, 60,4 % юношей и 73,5 % девушек никогда не занимались ни каким видом спорта.

Здоровый образ жизни до сих пор не является общественной и персональной ценностью. Огромное количество людей не заботится о состоянии своего здоровья, а многие заботятся пассивно. Поэтому возникает вопрос: а способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности?

На вопрос – «Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности?» – выяснилось, что 56,8 % юношей и девушек считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, 34,6 % так не считают, 8,6 % затрудняются ответить.

Здоровый образ жизни – рациональный образ жизни, неотъемлемой частью которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Но большинство людей не способно или не имеет желания вести здоровый образ жизни, что негативно сказывается на физическом здоровье человека. Возникает следующий вопрос: «Часто ли вы задумываетесь о своём образе жизни?»

Выявилось, что 30,3 % юношей и 20,9 % девушек часто задумываются о своём образе жизни, 25,2 % юношей и 16,3 % девушек редко, 44,5 % юношей и 62,8 % девушек вообще не думают об этом. То есть значительная часть юношей и девушек не задумывается о своём образе жизни, в связи с чем в дальнейшем возникают проблемы со здоровьем.

В настоящее время существует много фитнес-клубов, тренажерных залов, где люди с пользой могут провести время, улучшить фигуру и своё здоровье.

На вопрос – «Посещаете ли вы тренажерный зал?» – исследования показали, что 20,7 % юношей и 5 % девушек посещают тренажерный зал, 21,7 % юношей и 4,7 % девушек редко посещают тренажерный зал, а 57,6 % юношей и 90,3 % девушек не посещают тренажерный зал.

На вопрос – «Доволен ли ты своим здоровьем?» – выяснилось, что 40,6 % юношей и 55,8 % девушек недовольны своим здоровьем, а вот 44,2 % девушек и 59,4 % юношей считают, что вполне довольны своим здоровьем.

В условиях изменившейся экономической ситуации сохранение и укрепление здоровья личности студентов требует совершенство-

вания среды профессионального образования, поиска эффективных форм организации, инновационных методов обучения студенческой молодежи.

Литература

1. Засова М.В. Спортивно-массовые мероприятия в студгородке как один из способов формирования здорового образа жизни студентов НИ ИРГТУ//Молодежный вестник ИрГТУ. 2012. № 4. С. 3.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М. : Высш. школа, 2012. – 86 с.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. – М., 2012. – 59 с.

Д.К. Баймуханбетов, студент 3 курса,
С.И. Васильев,

старший преподаватель,
Павлодарский государственный педагогический институт,
г. Павлодар, Республика Казахстан

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

Формирование личности – это процесс изменения личности в ходе взаимодействия ее с реальной действительностью, появления физических и социально-психологических преобразований в ее структуре и в связи с этим изменение внешних проявлений (формы) личности, благодаря которой она существует для других людей. На основании анализа философов и педагогов-гуманистов можно выделить предназначение воспитания: обеспечить каждому человеку, появившемуся на свет, всестороннее и гармоническое развитие. При этом на первый план выходит личностно ориентированное образование. Это такое образование, в котором личность ученика, студента была бы в центре внимания педагога, психолога,

в котором деятельность учения, познавательная деятельность, а не преподавание была бы ведущей в тандеме учитель – ученик, чтобы традиционная парадигма образования учитель – учебник – ученик была со всей решимостью заменена на новую: ученик – учебник – учитель.

В условиях личностно-ориентированного обучения учитель приобретает иную роль и функцию в учебном процессе. Она предусматривает дифференцированный подход к обучению с учётом уровня интеллектуального развития школьника, а также его подготовки по данному предмету, способностей и задатков.

Основными условиями развития личностно-ориентированного обучения являются:

- вовлечение каждого учащегося в активный познавательный процесс, применение приобретённых знаний на практике;
- совместной работы в сотрудничестве при решении разнообразных проблем;
- широкое общение со сверстниками из других школ;
- свободный доступ к необходимой информации в информационных центрах всего мира с целью формирования собственного независимого, но аргументированного мнения по тем или иным вопросам.

Личностно-ориентированное обучение, базирующееся на принципах гуманистического направления в психологии и педагогике, является необходимым условием образования и воспитания современного человека, самостоятельно принимающего решения и являющимся активным участником в изменяющемся мире.

Из всего многообразия технологий, претендующих на реализацию личностно-ориентированного подхода, можно отметить следующие технологии: обучение в сотрудничестве; метод проектов; разноуровневое обучение; «Портфель ученика»; открытое образование; индивидуальный стиль обучения.

Основной идеей личностно-ориентированного подхода является концентрация внимания педагога на целостной личности человека, забота о развитии не только интеллекта, гражданского чувства ответственности, но и духовной личности с эмоциональными, эстетическими, творческими задатками и возможностями развития.

Вышеперечисленные технологии достаточно свободно вписываются в традиционную систему обучения при условии изменения учителем подхода к педагогическому процессу. При этом ученик должен стать центральной фигурой, а деятельность познания главной, самостоятельное приобретение и особенно применение полученных зна-

ний становится приоритетным, а не усвоение и воспроизведение готовых знаний; совместные размышления, дискуссии, исследования, а не запоминание и воспроизведение знаний имеют значение для развития личности; уважение к личности должно проявляться в процессе общения с учеником в любых ситуациях; учёт особенностей физического, духовного, нравственного развития целостной личности ребёнка.

Личностно-ориентированное обучение по своей сути предполагает необходимость дифференциации обучения, ориентации на личность ученика, его интеллектуальное и нравственное развитие, развитие целостной личности.

Существующие модели личностно-ориентированной педагогики можно условно разделить на три основные группы: 1) социально-педагогическая, 2) предметно-дидактическая, 3) психологическая.

Социально-педагогическая модель реализовала требования общества, которое формулировало социальный заказ образованию, воспитать личность с заранее заданными свойствами. Общество через все имеющиеся образовательные институты формировало типовую модель такой личности. Задача школы заключалась в первую очередь в том, чтобы каждый ученик по мере взросления соответствовал этой модели, был ее конкретным носителем. Личность при этом понималась как некоторое типовое явление, «усредненный» вариант, как носитель и выразитель массовой культуры. Отсюда основные социальные требования к личности: подчинение индивидуальных интересов общественным, конформизм, послушание, коллективизм и т.п.

Образовательный процесс был ориентирован на создание одинаковых условий обучения для всех, при которых каждый достигал планируемых результатов (всеобщее десятилетнее образование, «борьба» с второгодничеством, детьми с отклоняющимися формами поведения, изоляция детей с различными нарушениями психического развития и т.п.).

Технология образовательного процесса основывалась на идее педагогического управления, формирования, коррекции личности «извне», без достаточного учета и использования субъектного опыта самого ученика как активного творца собственного развития (самообразования, самовоспитания).

Образно говоря, направленность такой технологии можно обозначить так: «Мне не интересно, каков ты сейчас, но я знаю, каким ты должен стать, и я этого добьюсь». Отсюда известный педагогический оптимизм, авторитарность, единообразие программ, методов, форм обучения, глобальные цели и задачи общего среднего образо-

вания (воспитание гармоничной всесторонне развитой личности).

Предметно-дидактическая модель личностно ориентированной педагогики, ее разработка традиционно связаны с организацией научных знаний в системы с учетом их предметного содержания. Это своеобразная предметная дифференциация, обеспечивающая индивидуальный подход в обучении.

Средством индивидуализации обучения служили сами знания, а не их конкретный носитель – развивающийся ученик. Знания организовывались по степени их объективной трудности, новизны, уровню их интегрированности, с учетом рациональных приемов усвоения, «порций» подачи материала, сложности его переработки и т.п. В основе дидактики лежала предметная дифференциация, направленная на выявление: 1) предпочтений ученика к работе с материалом разного предметного содержания; 2) интереса к его углубленному изучению; 3) ориентации ученика к занятиям разными видами предметной (профессиональной) деятельности.

Технология предметной дифференциации строилась на учете сложности и объема учебного материала (задания повышено-пониженной трудности). Для предметной дифференциации разрабатывались факультативные курсы, программы спецшкол (языковые, математические, биологические), открывались классы с углубленным изучением определенных учебных предметов (их циклов): гуманитарные, физико-математические, естественнонаучные; создавались условия для овладения различными видами предметно-профессиональной деятельности (политехническая школа, УПК, различные формы сочетания обучения с общественно полезным трудом).

Организованные формы вариативного обучения, конечно, способствовали его дифференциации, но образовательная идеология при этом не менялась: поскольку личность суть продукт обучающих воздействий, значит, организуем их по принципу дифференциации. Организация знаний по научным направлениям, уровню их сложности (программированное, проблемное обучение) признавалась основным источником личностно-ориентированного подхода к ученику. Создавалась ситуация, при которой дифференцированные формы педагогического воздействия (через организацию предметных знаний) определяли содержание личностного развития.

Предметная дифференциация задавала нормативную познавательную деятельность с учетом специфики научной области знания, но не интересовалась истоками жизнедеятельности самого ученика как носителя субъектного опыта, имеющейся у него индивидуальной

готовности, предпочтений к предметному содержанию, виду и форме задаваемых знаний. Как показывают наши исследования, предметная избирательность ученика складывается задолго до введения дифференцированных форм обучения и не является прямым продуктом их воздействия. Дифференциация обучения через ее формы необходима для оптимальной педагогической поддержки развития индивидуальности, а не для ее изначального становления. В этих формах она не возникает, а лишь реализуется, оптимально развивается. Предметная дифференциация, как правило, не затрагивает духовной дифференциации, т.е. различий национальных, этнических, религиозных, мировоззренческих, что в значительной мере определяет содержание субъектного опыта ученика.

Предметная дифференциация, как уже отмечалось, строится с учетом содержания научного познания с опорой на классические образцы познания. На этой основе разрабатываются программный материал, научные тексты, дидактические материалы и т.п. Это приводит к углублению познания, расширению объема научной информации, ее более теоретическому (методологическому) структурированию. По такому пути идут авторы учебных программ для инновационных образовательных учреждений (гимназия, лицей, профильные классы), где дифференцированное обучение в его различных формах выступает наиболее ярко.

Неучет в организации предметной дифференциации духовной (более лично значимой для ученика) затрудняет не только регионализацию образования, но нередко порождает формализм в усвоении знаний – расхождение между воспроизведением «правильных» знаний и их использованием, стремление скрыть личностные смыслы и ценности, жизненные планы и намерения, заменить их социальным клише.

В субъектном опыте представлены и предметные, и духовные смыслы, имеющие значение для развития личности. Их сочетание в обучении не простая задача, пока, на наш взгляд, не решаемая в рамках предметно-дидактической модели.

Литература

1. Педагогические технологии: что это такое и как их использовать в школе//под ред. Т.П. Шамовой, П.И. Третьякова. М., 1994.
2. Сериков В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии. Волгоград, 1994.

А.М. Баклунина, старший преподаватель,
Д.В. Виктор, канд. пед. наук, доцент,
И.Б. Мещерякова, старший преподаватель,
Южно-Уральский государственный университет,
Институт спорта, туризма и сервиса,
г. Челябинск, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОДЕРЖАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В настоящее время решение проблемы здоровья молодёжи является приоритетом образовательной системы, следовательно, исследование физкультурного образования в связи с усилением значения его здоровьесберегающей функции требует в самом общем плане проследить значение физической культуры.

Здоровье отражает структурно-содержательный аспект понятия «образование» и, несомненно, показывает нам, чем отличается образование от других социальных явлений – это соответствие проектируемых целей и реально достигнутых результатов без заметного отклонения в здоровье личности в ходе её профессионального развития. Здесь образование следует рассматривать как ключ к устранению или исправлению многообразных проблем в здоровье студентов. Это и социальные проблемы, которые раскрывают степень соответствия жизнедеятельности учащихся (тех или иных его сторон) потребностям развития общества (стресс, нерациональное питание, различные экологические и другие факторы), и личностные, отражающие степень соответствия реального образа жизни его личностным потребностям, желаниям, планам (отказ от вредных привычек, активные занятия физкультурой, рациональный режим труда и отдыха).

Смысл содержания физкультурного образования – это организация здоровьесбережения в среде любого учебного заведения, которое по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием за счёт «грамотной встроенности» [2] оздоровительных мероприятий в общую систему образовательного процесса.

В последние годы здоровьесбережение всё активнее проникает в среду образования. Дефиниция «сбережение» в исследуемом нами понятии несет смысловую нагрузку – «сбережение здоровья», то есть его охрана. Сберегать – это сохранить, не дать утратиться,

пропасть [1], соответственно, здоровьесбережение – это сохранение здоровья на заданном уровне (в частности, на том, с которым учащийся пришел в образовательную организацию).

Учитывая имеющуюся тенденцию к ухудшению состояния здоровья учащихся в период обучения, важно создать условия, позволяющие остановить данный процесс, то есть первоочередная задача заключается в сохранении имеющегося уровня здоровья и уже в дальнейшем, в случае невозможности обеспечить параллельность, – в оказании содействия в его повышении. Повышение уровня здоровья будет зависеть прежде всего от степени усилий самого человека, его мотивационных и целевых установок. Соответственно, здоровьесберегающая деятельность образовательных организаций будет иметь целевую направленность как на создание охранных условий образовательного процесса (здоровьесберегающей образовательной среды), так и на формирование мотивационно-целевых установок, побуждающих человека в настоящем и в будущем к активным действиям по сохранению и укреплению здоровья, то есть формирование его здоровьесберегающей личностной позиции. В рамках физкультурного образования здоровьесберегающую деятельность следует характеризовать как способ реализации всех компонентов образования (воспитания, обучения и развития) в их единстве, обуславливающий деятельность образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. В нашем понимании сущность данной деятельности не должна сводиться только к реализации охранительной стратегии заботы о здоровье, но заключаться в формировании у обучающихся опыта деятельности по сохранению и укреплению здоровья, мотивации к активному поиску оптимальных стратегий, направленных на актуализацию своего личностного потенциала, а также организацию собственного стиля здорового образа жизни.

Во всех определениях «физическая культура» – это, прежде всего, педагогический процесс, который содержит в себе две основные его составляющие: обучение и воспитание, целостность которого характеризуют явления, процессы, системы с точки зрения наличия в них основных компонентов, обеспечивающих в единстве и взаимосвязи полноценное его функционирование. Таким образом, органическое единство воспитания и обучения, согласно современной теории педагогики, предстает в системе образования как учебно-воспитательный процесс, направленный на удовлетворение потребности современного общества в образованных людях, способных решать производственно-экономические, научные, социально-культурные

и специальные задачи, к которым относится и проблема сохранения здоровья. Следовательно, представляется, что при правильно поставленном обучении физической культуре учащиеся овладевают всеми тремя сторонами изучаемого материала, то есть усваивают теорию, вырабатывают умения и навыки применения их на практике, а также способы творческой деятельности и вместе с тем глубоко осмысливают мировоззренческие и нравственно-эстетические идеи здоровья.

Такое понимание физической культуры позволяет осуществить переход от категории физических упражнений как основного средства физического воспитания к понятию «физкультурная деятельность», выступающем основным технологическим звеном в формировании физической культуры личности обучаемого. То есть под пристальное внимание нашего исследования попадает непосредственно деятельность учащихся в сфере физического воспитания, приоритетными для которой являются образовательные аспекты.

Таким образом, в физкультурном образовании учитывается более широкая социальная значимость двигательной активности, а формы двигательной деятельности могут быть использованы за пределами не только физического воспитания – целенаправленного воздействия на физическое состояние человека, но и воспитательного процесса вообще. Следовательно, понятие «физическое воспитание» является более узким понятием, чем «физическая культура». Понятие «физкультурное образование» по своему содержанию значительно шире общепринятой учебной дисциплины «физическая культура», оно совмещает в себе процессы обучения и воспитания, является одним из важных разделов педагогической науки.

Понимаемое таким образом физкультурное образование включает в себя: систему социально-педагогических средств физической культуры (физические упражнения, физическое воспитание, спортивная деятельность); процесс обретения (овладение) учащимися здоровьесберегающими знаниями, который связывает воедино обучение и воспитание; способы их овладения и результаты по осмыслению, сохранению и развитию компонентов здоровья человека.

Чтобы четко фиксировать, не смешивать педагогические элементы структуры и основные направления физкультурного образования, целесообразно использовать определенные термины для их обозначения:

- педагогическая деятельность, ориентированная на формирование и повышение уровня знаний, характеризующих здоровьесбережение, обозначается термином «образование»;

– педагогическая деятельность, ориентированная на формирование и повышение уровня интересов, потребностей, ценностных ориентаций и т.п., характеризующих здоровьесбережение, – термином «воспитание»;

– педагогическая деятельность, ориентированная на обучение умениям и навыкам, которые предполагает здоровьесбережение, обозначается термином «обучение».

Физкультурное образование не является альтернативной другим системам и подходам в образовании; все указанные термины – «образование», «воспитание» и «обучение» – употребляются в узком значении. Но для обозначения педагогической деятельности, включающей в себя все эти компоненты, целесообразно сохранить термин «физкультурное образование», понимая его в широком значении.

Литература

1. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М. : Рос. АН. Институт русского языка им. В.В. Виноградова : Азбуковник, 1999. – 944 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.

Батсайхан Халиун, студентка 1 курса,
Л.В. Кузнецова, старший преподаватель,
Национальный исследовательский
Иркутский государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Питание – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, биологические активные

питательные вещества, строительный материал для обновления (роста) организма, определенное воздействие на психику [3].

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины [3].

Целью исследования является выявление отношения молодежи к правильному питанию, укреплению здоровья, продлению и улучшению качества жизни. Достаточно серьезной на сегодняшний день является проблема питания современной молодежи.

Исследование проводилось методом анкетирования. В исследовании принимали участие 100 студентов НИ ИрГТУ в возрасте от 17 до 25 лет. Результаты приведены на рис. 1–4.

Человеку необходимо употреблять 2–2,5 л жидкости в сутки, пить воду необходимо, потому что она участвует во всех процессах, проходящих в нашем организме. Клетка состоит из воды, клетки находятся в воде, с помощью воды доставляются питательные вещества в органы и системы, вода растворяет пищу и так далее.

На вопрос: «Сколько жидкости в сутки вы употребляете?» – были получены результаты, представленные на рис. 1.

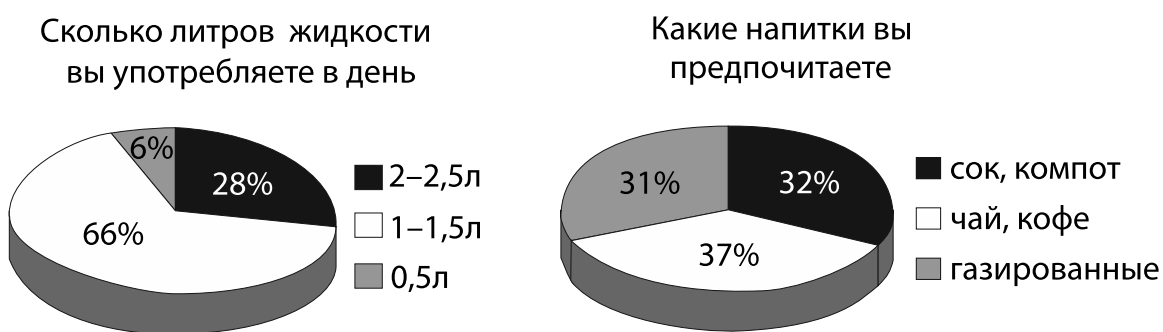


Рис. 1. Употребление жидкости в течение суток

Из рис. 1 видно, что в сутки 28 % студентов употребляют 2–2,5 л жидкости, 66 % – 1–1,5 л жидкости, 6 % – 0,5 жидкости в сутки. И 32 % студентов предпочитают соки и компоты, 31 % предпочитают газированные напитки, 37 % предпочитают чай, кофе.

Большую роль в здоровом питании играет соблюдение определенных принципов составления рационов питания.

Дробное питание, состоящее из 5–6 приемов пищи, легко вписывается в любой режим и позволяет составить сбалансированное меню.

Правила дробного питания в данном варианте достаточно четко сформулированы.

Дневной рацион делится на 5–6 порций.

Количество калорий в каждом приеме пищи должно быть примерно равным.

Размер порций тоже важен. Он не должен превышать размер ладони либо объем одного стакана.

Перерыв между приемами пищи в течение дня не должен превышать 4–4,5 часа.

У такого дробного питания много плюсов:

примерно равное количество калорий, поступающих в организм регулярно, с перерывом, не превышающим 4,5 часов, позволяет избежать чувства голода с последующим перееданием;

небольшие порции способствуют уменьшению размеров желудка, что тоже приводит к уменьшению чувства голода [2].

Ужинать необходимо не позднее двух часов до сна. Перед сном можно употреблять фрукты, овощи, кисломолочные продукты. Не рекомендуется продукты, богатые кофеином, сладости, жирная и острая пища, злаковые и бобовые.

На вопрос о распределении пищи в течение суток были получены результаты, представленные на рис. 2.

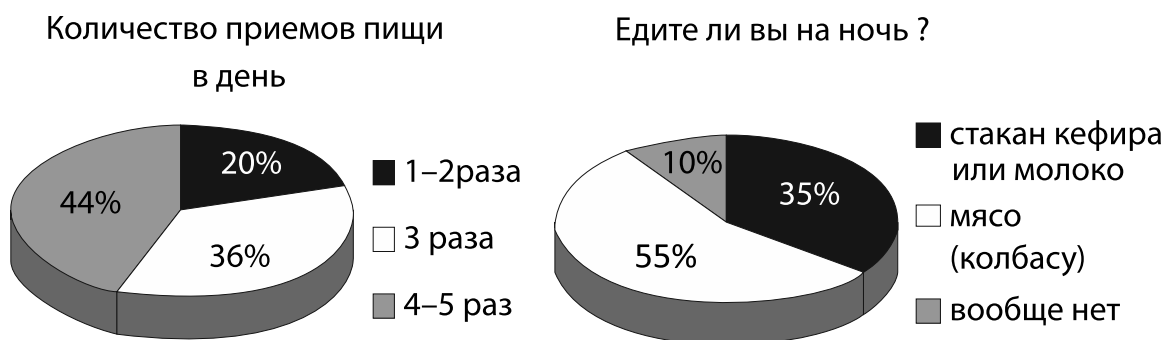


Рис. 2. Употребление пищи в течение суток

Из рис. 2 видно, что 44 % студентов питаются четыре-пять раз в сутки, 36 % – три раза, 20 % – один-два раза. 55 % студентов на ночь едят мясо и колбасу, 35 % студентов употребляют кефир или молоко, а 10 % студентов вообще не едят на ночь.

Суточный рацион питания должен содержать все необходимые для организма вещества: белки, жиры, углеводы в соотношении 1:1:4, а также минеральные вещества (кальций, фосфор, железо, медь, магний, цинк, хром и др.), витамины, воду и клетчатку. Пища,

приготовленная на пару, наиболее полезна, т.к. сохраняет все полезные вещества.

Пищевые предпочтения представлены на рис. 3.

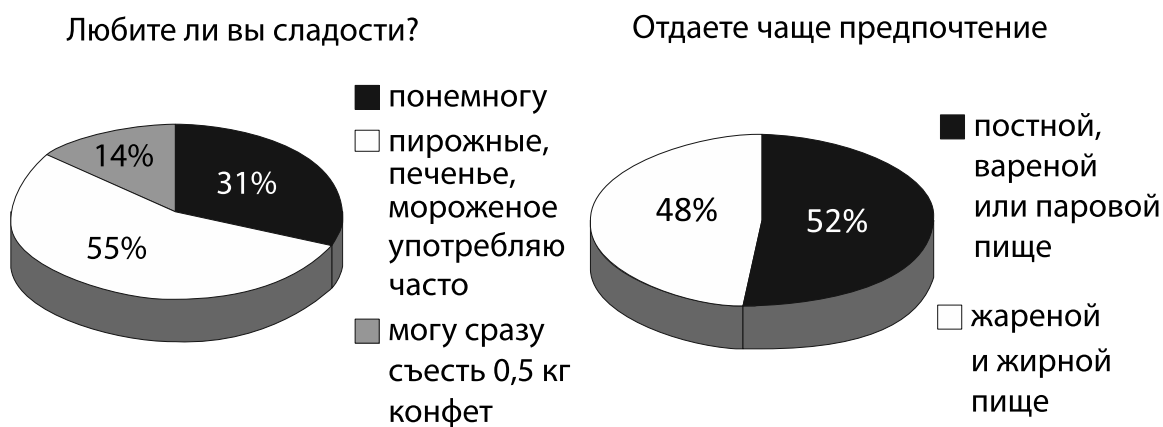


Рис. 3. Употребление сладкого и предпочтения в еде

Итак, 55 % студентов часто употребляют сладкое, 14 % могут употреблять сладости сразу в большом количестве и 31 % – понемногу. Из опрошенных студентов 52 % предпочитают постную вареную пищу, 48 % – жареную и жирную пищу.

Студентам был предложен вопрос: «По вашему мнению, вы питаетесь правильно?» После того как студенты давали ответ на поставленный вопрос, им была предложена информация о правильном питании. Результаты представлены на рис. 4.

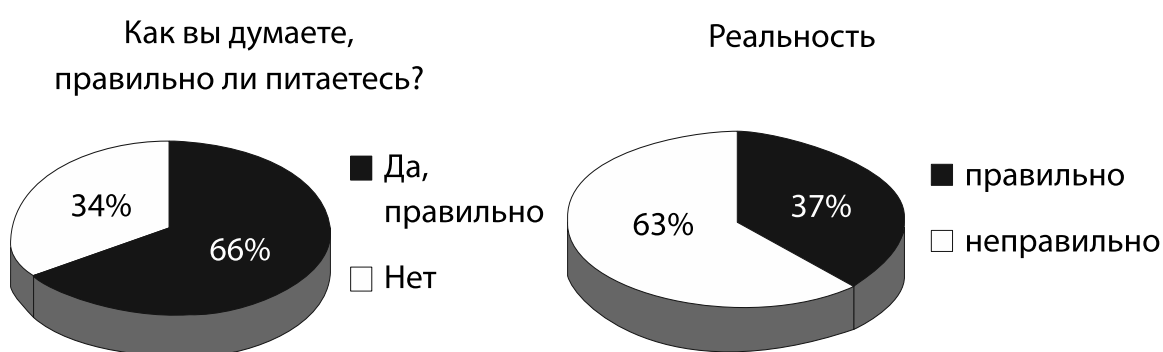


Рис. 4. Отношение к правильному питанию

На рис. 4 показано, что 66 % студентов считают, что питаются правильно, но на самом деле правильно питаются только 37 %, а остальные 63 % заблуждаются.

Советы по правильному питанию, которые были предложены студентам.

Основные правила правильного питания (по Э.Н. Вайнеру).

1. В обязательном порядке энергозатраты организма должны перекрываться энергетической ценностью употребляемых в пищу продуктов, то есть калориями. Сегодня существует довольно большое количество методик правильного питания, но этот принцип наиболее верен, так как помогает бороться с имеющимся лишним весом, который способен принести довольно серьезные проблемы для здоровья.

2. Питание должно быть максимально разнообразным – суточный набор продуктов в сумме должен составлять необходимое количество жиров, углеводов и белков.

3. Не стоит слишком сильно увлекаться мясом, так как, учитывая принципы здорового питания, а также полноценного снабжения организма разнообразными белками (аминокислотами), суточный объем употребляемых в пищу белков должен наполовину иметь животное происхождение (рыба, птица, говядина), а также растительного происхождения. Если вы придерживаетесь вегетарианского питания и употребляете в пищу исключительно продукты растительного происхождения, то не поставляете в ваш организм все необходимые и ценные аминокислоты.

4. Не стоит забывать про минералы и витамины. При составлении рациона и определении ценных продуктов для обеспечения здоровья необходимо включить необходимое количество всех витаминов, микроэлементов и макроэлементов, при этом должна учитываться суточная потребность организма в таких веществах, а также их содержание в продуктах питания.

5. Не стоит полностью исключать из своего рациона жиры. В основе принципов здорового питания лежит употребление необходимого количества жиров в суточный рацион – 75 % жиров животного происхождения и 25 % жиров растительного происхождения.

6. Употреблять основную пищу надо строго в дневное время – до 65 % пищи суточного рациона должно приходиться на дневное время, то есть на второй завтрак и обед, при этом ужин должен быть максимально легким.

7. Есть надо максимально часто, при этом порции должны быть сравнительно небольшими. В основе здорового питания лежит дробное употребление пищи, то есть четыре-пять раз в день. Не стоит забывать следить за работой желудочно-кишечного тракта – желудок не должен быть переполненным и не должен быть пустым.

8. Не стоит сильно увлекаться сыроедением, так как большая часть пищи нуждается в специальной кулинарной обработке, благодаря которой происходит улучшение и ускорением процесса усвояемости пищи. Также не несет пользы для организма пища, прошедшая сильную обработку, то есть вываренная или пережаренная, так как после этого значительно снижается пищевая ценность продуктов.

9. Каждый день надо соблюдать правильный питьевой режим, при этом для каждого человека считается нормой на один килограмм веса 30 миллилитров жидкости [1].

Литература

1. Вайнер Э.Н. Основы рационального питания. Липецк, 1999. 199 с.
2. Правильное питание – источник здоровья [Электронный ресурс]. URL: <http://properdiet.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Практикум здорового образа жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://health4ever.org/racion-pitanija/drobnoe-pitanie>, свободный. – Загл. с экрана.

Е.А. Бачинина, Е.А. Дерябина, студентки 2 курса,
Н.В. Потапова, старший преподаватель,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ВУЗЕ

В России возродили одну из самых популярных советских традиций, программу «Готов к труду и обороне» (ГТО), которая существовала в СССР на протяжении 60-ти лет. Тема внедрения ГТО сегодня имеет особую актуальность, так как уровень здоровья нации снижается. По данным пресс-службы, среди школьников России лишь 16 % являются относительно здоровыми, а подавляющее

большинство взрослого населения страдает от последствий гиподинамии, лишнего веса и малоподвижного образа жизни.

Вопросом здоровья граждан нашей страны (и уровнем их физической подготовки) озаботился президент В. Путин, который сам имеет большое отношение к спорту. В итоге, в марте 2014 года издан указ, согласно которому с 1 сентября 2014 года в нашей стране возрождались нормы ГТО. Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России. В данный момент они охватывают не все группы населения. Должно пройти определенное время, чтобы нововведение вошло в нашу жизнь.

Цели ГТО 2014–2015 гг. – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи ГТО 2014–2015 гг.

1) Вовлечение российских граждан в массовый спорт, в регулярные занятия физической культурой.

2) Развитие в регионе спортивной индустрии и инфраструктуры как базовых условий для достижения поставленной цели, поддержка спортивных движений и проектов, молодежных инициатив.

Принципы: добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Комплекс для женщин содержит шесть ступеней:

6 ступень – для женщин 18–29 лет;

7 ступень – для женщин 30–39 лет;

8 ступень – для женщин 40–49 лет;

9 ступень – для женщин 50–59 лет;

10 ступень – для женщин 60–69 лет;

11 ступень – для женщин 70 лет и старше [1].

На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы – на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). На золотой значок с отличием необходимо выполнить все требования и нормы на золотой значок и иметь один первый разряд или два вторых разряда [2].

Знак отличия ГТО: бронзовый, серебряный и золотой соответствуют трем видам сложности. Золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку от-

личия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского [2].

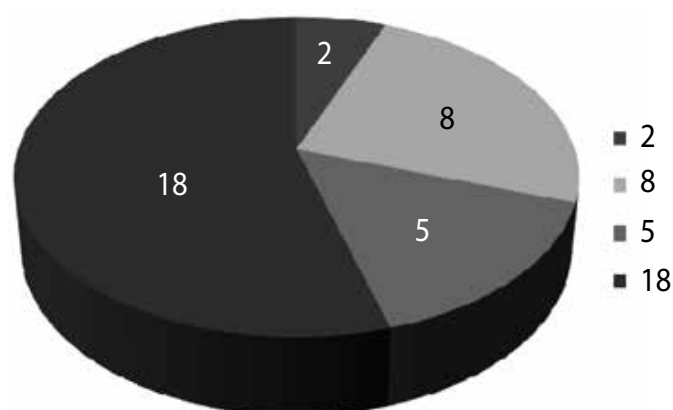
Для исследования уровня физической подготовленности к выполнению норм ГТО сформирована группа общефизической подготовки (33 студентки, обучающиеся на втором курсе факультета управления процессами перевозок Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), с разным уровнем физической подготовки).

С сентября по апрель 2014–2015 учебного года студентки сдавали контрольные нормативы: бег на 100 метров, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на 2000 м, наклон из положения стоя. В ходе проведенных испытаний получены результаты, представленные в таблице.

Процентное соотношение знаков отличия в разных дисциплинах

Значок	Бег на 100 м, %	Прыжок в длину с места, %	Пресс, %	Бег на 2000 м, %	Гибкость, %
Золотой	49	28	55	55	24
Серебряный	21	36	27	36	37
Бронзовый	16	25	9	3	12
Участники	14	11	9	6	27

В результате проведенного эксперимента готовности студентов к сдаче норм ГТО получены следующие результаты: из 33 участников 2 студента сдали норматив на золотой знак отличия, 8 – на серебряный знак, 5 – на бронзовый знак, а 18 – не уложились в нормы ГТО (рис.).



Анализ результатов контрольных испытаний, кол-во студентов

К сдаче норм ГТО не готовы более 50 % студентов УрГУПС. В программе «Физическая культура» есть обязательные тесты ГОСа на выносливость, силу, скорость. Студенты нашего вуза на протяжении всего периода обучения систематически к ним готовятся, а тест на гибкость был введен в этом году в группах ОФП в качестве эксперимента. Разница в процентном соотношении теста на гибкость заметно отличается от обязательных тестов. Это подтверждается в нашем исследовании. В дальнейшем необходимо обратить внимание на развитие гибкости у студентов УрГУПС, т.к. все физические качества человека должны быть развиты гармонично, что приведет к более успешному выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Литература

1. <http://www.gto-normy.ru/category/gto-normativy> (дата обращения: 12.03.2015).
2. Указ президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»». www.uznayvse.ru (дата обращения: 12.03.2015).

И. Бекбер, студент 4 курса,
Г.Д. Курбанова,

Павлодарский государственный педагогический институт,
г. Павлодар, Республика Казахстан

ПОКАЗАТЕЛИ СТАТИЧЕСКОЙ БАЛАНСИРОВКИ И СКОРОСТИ РЕАКЦИИ ТАЭКВОНДИСТОВ 6–9 ЛЕТ

В результате освоения многих новшеств, включаемых сегодня в содержание образования, возникают различные отклонения в состоянии здоровья школьников, обусловленные как физиологической усталостью, так и психоэмоциональными перегрузками [1]. Большая нагрузка в школе, активное развитие увлекательных современных технологий, способствуют значительному снижению двигательной активности детей.

Ограниченность физических упражнений рамками школьных уроков по физической культуре приводит к ухудшению у детей показателей двигательных и пространственных характеристик. Этот фактор негативно влияет на их физическое развитие, мешает овладению жизненно необходимыми двигательными навыками. Одним из эффективных путей привлечения детей младшего школьного возраста к систематическим занятиям физической культурой не только для улучшения их состояния здоровья, но и для формирования личности является занятия таэквондо.

Таэквондо относится к виду спорта, который оказывает комплексное разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Помимо этого, таэквондо как вид восточного единоборства сочетает в себе единство духовных и телесных практик. Воспитание личности таэквондиста заключается в формировании его мировоззрения, социальной и гражданской ответственности; реализации сущностных сил спортсмена в разнообразных сферах человеческой деятельности. Философия в таэквондо имеет очень глубокое содержание, основанное на философии Древнего Востока. В основе этикета таэквондо лежит чувство уважения к боевому искусству, тренеру, товарищам по тренировке [2].

Двигательная деятельность борца очень разнообразна по характеру усилий. Это предъявляет большие требования к подвижности нервных процессов. Упражнения на проприоцепцию (балансовые упражнения) занимают важное место в подготовке спортсменов и при реабилитации после травм [3].

Цель работы – определить влияние на вестибулярную устойчивость и скорость реакции детей 6–9 лет занятий таэквондо в течение 5–13 месяцев.

Для достижения поставленной цели применяли следующие методики: усложненная проба Ромберга – статическая балансировка (СБ), проба Яроцкого (ПЯ), тест на скорость реакции с помощью линейки («Линейка»).

Перед проведением исследования восемь юных спортсменов прошли аттестацию на очередную степень «дан» – желтый и зелёный пояса.

Аттестация включала два этапа: 1) спарринг (кёруги) между кандидатом и обладателем того дана, на который он претендует; 2) главный элемент всех программ – «пхумсэ» – имитация боя, ком-

плексы формальных упражнений, в которых наиболее точно и ясно раскрывается техника различной сложности.

В таблице представлены результаты аттестации и исследования юных таэквондистов.

**Показатели статической балансировки и скорости реакции
таэквондистов 6-9 лет**

Имя	Возраст (лет)	Стаж занятий (месяцы)	Дан-пояс	СБ (с)	ПЯ (с)	«Линейка» (см)
Асем	9	7	Зеленый	15	36	11
Кристина	8	13	Зеленый	15	19	15
Игнат	7	12	Зеленый	9	27	12
Асанали	7	6	Зеленый	6	25	6
Мансур	7	5	Желтый	11	30	12
Даниал	7	6	Желтый	16	27	14
Нурай	6	5	Желтый	10	28	10
Давид	6	9	Желтый	4	28	15
Среднее				10,8	25,0	11,9

В доступной научной литературе имеются нормативные показатели Синявского А. по времени сохранения устойчивости в усложненной пробе Ромберга для детей, не занимающихся спортом, но мы считаем их завышенными. Так, в аналогичных пробах для взрослых норматив составляет 15 с. Проба Яроцкого для здоровых лиц – 28 с.

Литература

1. Жилбаев Ж.О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни учащихся школ : автореф. дисс. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук: 13.00.01. – Караганда, 2004. – 32 с.
2. Нархова Е.Н., Усцова Е.В. Воспитательная функция таэквондо как практики восточной культуры. – Екатеринбург, 2014.
3. Физиология человека : учеб. для вузов / под общ. ред. Н.В. Зимкина. 4-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1970. 534 с.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина. : учебник для институтов физической культуры. – М. : ФиС. 1987, 208 с.

В.А. Белькова, студентка 1 курса,
Л.В. Кузнецова, старший преподаватель,
Национальный исследовательский
Иркутский государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ

Студенческая молодежь в большинстве ведет нездоровый образ жизни (гиподинамия, неправильное питание, нарушение режима дня, табакокурение, употребление алкоголя и т.д.), что свидетельствует о неразвитости в студенческой среде ценностного отношения к здоровью и занятию спортом. В связи с этим возникает вопрос: под воздействием каких сил и причин, идет становление состояния здоровья студенчества и как эти факторы влияют на формирование отношения к занятиям спортом?

При составлении классификации факторов, влияющих на здоровье студенчества и на формирование отношения к спорту, можно констатировать, что мотивационный «двигатель» человека находится под влиянием не только факторов, отражающих конкретные особенности общественной жизни людей в ее различных сферах (труд, семья, отдых, быт и т.д.), но и факторов, непосредственно обусловленных общественным строем, политической структурой общества, его культурой [1].

Мы решили узнать, какие факторы влияют на формирование отношения к здоровью и занятию спортом студентов Иркутского государственного технического университета (ИрГТУ). Методом данного исследования был выбран опрос.

Опрос проводился в социальной сети «ВКонтакте» в группе «Типичный политех НИ ИрГТУ». В данной группе был опубликован опрос с вариантами ответов, где выбрать можно только один из представленных вариантов.

Пример опроса: «Какой фактор влияет на личное формирование отношения к здоровью и занятием спорта у студентов?»

- 1) Семья.
- 2) Сверстники (личное окружение).

- 3) Вуз (учебная программа, предлагаемые секции).
- 4) СМИ.
- 5) Государство.

Результаты опроса

В опросе приняло участие 643 человека, результаты приведены в таблице.

Результаты опроса

Вариант ответа	Чел., кол-во	%
Семья	216	33,7
Сверстники	96	14,9
Вуз	80	12,4
СМИ	83	12,9
Государство	25	3,8
Личные ориентации	143	22,3

Из таблицы видно, что среди социальных факторов, влияющих на формирование ценностного отношения человека к собственному здоровью, ведущую роль играет семья: 33,7 %. Возможно, это основано на том, что это непосредственная среда жизни человека, которая обуславливает наследование индивидом здоровья своих родителей. В семье формируются фундаментальные ценностные ориентации человека, определяющие его отношение к здоровью, спорту, сферы и уровень притязаний, жизненные устремления, планы и способы их достижения.

Вторым по значимости ответом являются личные ориентации – 22,3 %. Но личные ориентации каждого человека формируются как под совокупностью всех перечисленных факторов, так и множеством других.

Самый низкий процент набрал вариант государство – 3,8 %. В настоящее время государство потеряло роль агитатора здорового образа жизни, её место заняли средства массовой информации (газеты, журналы, телевидение), Интернет оказывает огромное влияние на формирование отношения молодёжи к здоровью и спорту.

Крайне важно, чтобы здоровье осознавалось не только как общественная и универсальная ценность, но прежде всего как личностная, необходимая для качественной жизни индивида, его профессионального долголетия и выполнения жизненной миссии. Для

того чтобы специалист смог реализоваться в своей деятельности, он должен быть готов к постоянному самосовершенствованию, должен иметь внутреннюю личностную ответственность за собственное здоровье, обладать способностью жить в согласии с самим собой, знать приемы самовосстановления, уметь преодолевать нежелательные состояния, уметь восстанавливать свою работоспособность, устранять последствия профессионального утомления, предупреждать возможные личностные деформации в своей профессиональной деятельности, исключить из своей жизни саморазрушающиеся стратегии поведения [2].

Проблема сохранения и укрепления здоровья юношества, формирования ценностного отношения к нему на фоне стремительной депопуляции нации весьма значима на современном этапе развития страны. Несомненно, государственная политика в области здравоохранения имеет немаловажное значение для сохранения здоровья населения, но общеизвестно, что ведущую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играют индивидуальные установки и ориентиры, формирование у него способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на совершенствование своего физического и личностного потенциала. Для того чтобы быть здоровым, отмечал Н.М. Амосов, нужны собственные усилия, и заменить их ничем другим нельзя [1].

Фундаментальные ценностные ориентации человека, уровень притязаний, жизненные устремления, определяющие его отношение к здоровью, формируются в семье, проецирующей традиционное отношение россиян к здоровью, характерной чертой которого является принятие ценности здоровья лишь на когнитивном и эмоциональном уровне (ценю здоровье, заявляю об этом, но ничего не делаю для его укрепления и совершенствования). Следовательно, именно семья, социальное окружение молодого человека, образовательные учреждения, где он проводит большую часть своего времени, СМИ являются основными факторами, влияющими на формирование отношения к здоровью и спорту.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., доп. и перераб. – М. : «Физкультура и спорт», 1987. 64 с.
2. Никифоров Г.С. Психология здоровья : учебник для вузов. – СПб : Питер, 2006. 606 с.

А. Ю. Борискина, студентка 1 курса,
Т.Ю. Федорова,
Московский государственный
университет путей сообщения, Москва, Россия

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Произошедшее в нашей стране политические, экономические и социальные перемены, внесшие существенные коррективы в жизнь постсоветского общества, оказали неоднозначное действие на ход и характер социальной политики, в том числе и в институте спорта. Это требует особого внимания специалистов не только к собственно педагогическим аспектам проблемы функционирования детско-юношеского спорта, но и к социальным аспектам проблемы.

Физическая культура и спорт являются объектом изучения множества наук: педагогики, психологии, истории, теории физической культуры и культурологии. Физическая культура и спорт – это два полноценных и самостоятельных феномена. В учебных пособиях и современных авторов по физической культуре она может выступать в двух ролях: как часть общей культуры, как социальный процесс на овладение ценностями физической культуры.

Современная модель спорта дает человеку возможность оценить свое отношение к окружающей среде и через эти отношения оценить свое место в обществе. Спорт как вид социальной, непродуцированной деятельности воспроизводит определенные базовые механизмы человеческого самосознания и самоопределения, располагая специфически воспитательными возможностями, называется полноценным видом социальной деятельности, сферой утверждения и обретения культурно творческого смысла личности.

С социальных позиций нельзя не учитывать, что в последние годы резко усилилась тенденция смещения временных параметров активной деятельности в большом спорте на детско-юношеский возраст, в связи с чем особое значение приобретает проблема своевременного и полноценного использования спортивных возможностей организма подростка, поиск объективной основы для определения как сроков начала спортивной карьеры в конкретном

виде спорта, так и содержания и направленности тренировочного процесса, а также временных и содержательных критериев отбора юных спортсменов.

Сегодня в работах спортивных педагогов и теоретиков спорта обоснованы средства и методы подготовки спортсменов, разработаны основные принципы спортивной профессиональной ориентации в соответствии с особенностями возрастного развития, становления физических качеств, дозирования тренировочных нагрузок и методов контроля над тренировочным процессом. При этом в индустрии спортивной деятельности спортивная подготовка справедливо рассматривается как многофакторный процесс: тренировка спортсменов, подготовка к соревнованиям и участие в них, организация тренировочного процесса, а также ряд иных факторов, обеспечивающих достижение высоких результатов.

Сегодня все более четко осознается, что традиционные, издавна сложившиеся и активно использовавшиеся в практике советской системы физического воспитания подростков формы физкультурно-спортивной работы далеко не всегда и не во всем отвечают современным требованиям, а потому ведется активный поиск новых форм, способных привлечь внимание подрастающего поколения. Поиск эффективных и соответствующих требованиям сегодняшнего дня форм физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и внедрение нетрадиционных форм физической культуры требует изменения подходов к введению агитационно-пропагандистской работы. А это в свою очередь диктует необходимость проведения специальных маркетинговых исследований по проблемам мотивации не просто физкультурно-спортивной активности, но прежде всего в отношении конкретных ее видов. Исследования последних лет фиксируют тенденцию изменения интересов школьников к спорту и конкретным формам спортивной активности по сравнению с концом прошлого века.

Занятия физическими упражнениями в разных формах следует рассматривать как один из факторов, способствующих формированию определенных ценностных ориентаций личности.

Для успешного формирования у подростков устойчивого интереса к занятиям спортом необходим индивидуальный подход с учетом уровня развития их двигательных качеств и функциональных возможностей организма, а также с учетом их мотивационной сферы. Соответственно должна строиться и работа по мотивации в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования. Для

наиболее перспективных спортсменов – это воспитание престижных, результативных мотивов, использование материальных стимулов. Для менее перспективных – актуализация общественного и личностного значения занятия спортом.

Такой подход весьма важен, поскольку опыт свидетельствует, что индивидуализация процесса воспитания мотивации у занимающихся в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования не только повышает устойчивость интереса к занятиям спортом, но и помогает подростку впоследствии своевременно и безболезненно переключиться на систематические занятия физическими упражнениями в повседневной жизни.

Акцентированное внимание к развитию массового детско-юношеского спорта как средства укрепления здоровья нации ни в коей мере не снимает проблему развития спорта высших достижений с его характерными требованиями к качеству спортивного резерва и динамике его характеристик в процессе спортивной карьеры.

Особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного молодого поколения имеет приобретение спортсменами мобилизационных ценностей, которые приобретаются в результате спортивной деятельности. К их числу относятся: способность к рациональной организации своего времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу, и даже поражение, наконец, просто найти выход из сложной ситуации.

Говоря о ценностном потенциале спорта, нельзя не отметить значение опыта накопления способностей человека. Осваивая все новые, неизведанные ранее рубежи, спортсмены наглядно демонстрируют реализацию человеческих возможностей и намечают новые ориентиры своих будущих достижений.

Литература

1. Винник В. А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентаций личности: Автореф. дисс. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. – М. : ВНИИФК.
2. Супиков В. Н., Дельцова Т. Ю. Социально-педагогические проблемы детско-юношеского спорта : лекция для студентов вузов физкультурно-спортивного профиля. Пенза, 2004.

К.А. Бородкина, студентка 1 курса,
Т.Г. Коновалова, старший преподаватель,
Национальный исследовательский иркутский
государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СФЕРЕ СТРОИТЕЛЬСТВА И АРХИТЕКТУРЫ

Выбор профессии в большинстве случаев определяется здоровьем человека. На здоровье влияют множество факторов, в том числе – состояние окружающей природной и производственной среды, санитарно-гигиенические условия работы. Выбирая профессию, необходимо знать факторы, которые считаются неблагоприятными для организма. Это поможет правильно оценить свои возможности. Многие профессии предъявляют определенные требования непосредственно к состоянию здоровья [1, 3].

В таблице представлен анализ заболеваемости людей в сфере строительства и архитектуры [2, 3]. Выбирая работу строителя, человек подвергает свое здоровье высокому риску развития большего перечня заболеваний, чем при выборе работы архитектора.

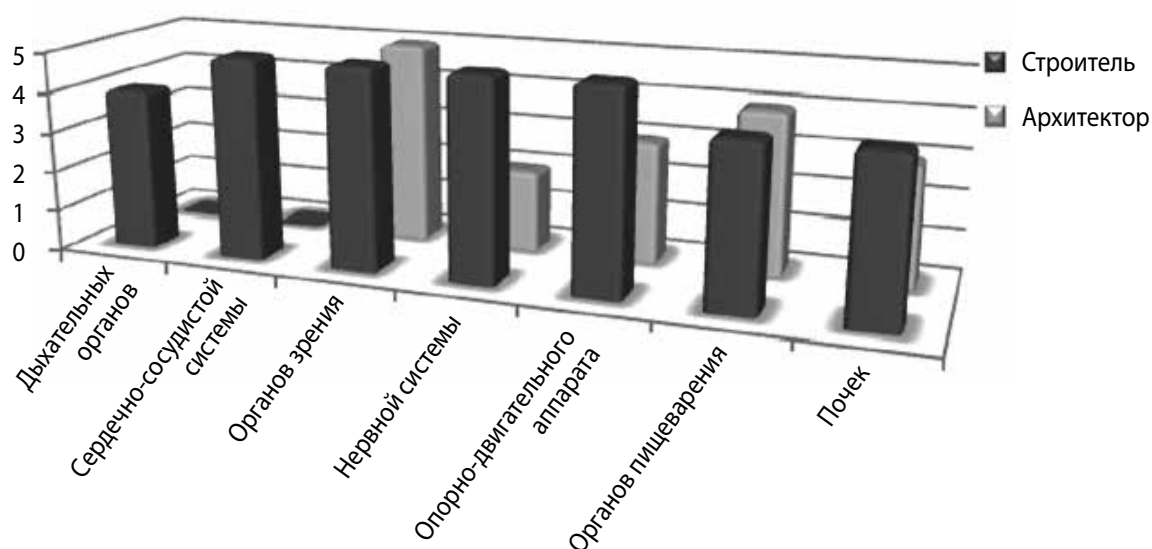
Рассмотрим эти заболевания подробнее и методы их решения прикладными видами спорта самостоятельно или в технических вузах.

Комплекс физических упражнений для строителей и архитекторов направлен на развитие общей выносливости, реакций слежения, быстроты, точности движений, а также ловкости и координации движений рук и пальцев, концентрации и устойчивости внимания, терпения, создание физиологических предпосылок для хорошего кровообращения мышц ног, осанки.

Строители подвержены заболеваниям, связанным с органами дыхания и сердечно-сосудистой системой (рис.). Чтобы избежать данных заболеваний, следует заниматься физической культурой с учетом профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) [2]. Рекомендуются плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, туризм, марш-броски и спортивные игры.

Эти прикладные виды спорта поднимают общую выносливость и стойкость, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыха-

тельных систем, а также систем терморегуляции. В значительной мере повышают устойчивость организма человека к внешним неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.) [3].



Заболеваемость с учетом профессии

Заболеванию органов зрения подвержены как строители, так и архитекторы, поэтому для предотвращения снижения уровня зрения следует заниматься стрельбой и спортивными играми. Это повысит зоркость, внимательность, ловкость, сосредоточенность и оперативное мышление.

Чтобы понизить нервно-эмоциональное напряжение, с которым строители будут сталкиваться каждый день, нужно уже сейчас поддерживать психическое состояние в норме; для этого следует заниматься гимнастикой, лыжным спортом и велокроссом [1, 3]. При этом повышается уровень функционирования и эмоциональная устойчивость, происходит воспитание специфических для данных профессий волевых и других психических качеств.

Большое количество заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, ожидает как строителей, так и архитекторов. Чтобы избежать этого, нужно заниматься гимнастикой, лыжным спортом, легкой атлетикой и спортивными играми. Тогда мышцы всегда будут в тонусе, повысится выносливость организма, координация движений и быстрота реакции. Происходит также формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков, развитие ведущих для данных профессий физических качеств [3].

Чтобы строителям и архитекторам избежать заболеваний, связанных с органами пищеварения и почек, следует уделять больше времени занятию легкой атлетикой, лыжным спортом и велокроссом [2]. Эти прикладные виды спорта воспитывают выносливость к однообразным вынужденным позам.

Важно помнить, что при выборе будущей профессии необходимо не только оценить ее с точки зрения отрицательного влияния на организм, но и уметь выбрать такие условия труда, которые могут благоприятно повлиять на него. Возможность организма сопротивляться недугам, болезням за счет мобилизации воли ради жизни и любимого дела велики. Важными условиями укрепления физического здоровья являются также закаливание организма, занятие спортом, соблюдение режима труда и отдыха, рациональная организация досуга, употребление чистых продуктов и воды, обеспечение человека чистым воздухом [2, 3].

При учете всех вышеперечисленных рекомендаций специалистам, магистрантам и бакалаврам в сфере строительства и архитектуры после окончания университета будет значительно легче в своей профессиональной деятельности благодаря ППФП.

Заболеваемость людей в сфере строительства и архитектуры

Заболевание	Факторы труда	Строитель	Архитектор
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение	+	–
Сердечно-сосуд. системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте, у движущихся механизмов	+	–
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность	+	+
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами	+	–

Заболевание	Факторы труда	Строитель	Архитектор
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов	+	+
Органов пищеварения	Значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, нарушение режима питания	+	+
Почек	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания	+	+

Литература

1. Габдреев Р.В. Методология, теория, психологические резервы инженерной подготовки М., 2001. 168 с.
2. Сорокин П.А. Общедоступный учебник социологии. Статьи разных лет / Ин-т социологии. – М. : Наука, 1994. 560 с.
3. Дубина А.М. Состояние здоровья и выбор профессии [Электронный ресурс]. <http://proforientir.brsu.by/vyibor-professii/> <http://proforientir.brsu.by/vyibor-professii/>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения 25.10.2014).

Е.В. Бронский, В.И. Лебедева,

Павлодарский государственный педагогический институт
г. Павлодар, Республика Казахстан

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РЫНКЕ ТРУДА

В условиях рыночной экономики одним из критериев успешности вуза является набор студентов и востребованность выпускников на рынке труда, что является предметом многих исследований [1, 2].

Более полувека факультет психологии и спорта в составе Павлодарского государственного педагогического института осуществляет подготовку высококвалифицированных педагогических кадров. Факультет – лидер в вузе по количеству поданных абитуриентами заявлений и зачисленных студентов на первый курс. Такая тенденция сохраняется уже многие годы.

Несмотря на демографические трудности, связанные с уменьшением количества выпускников средних школ, оттоком их за рубеж и в другие престижные вузы, количество абитуриентов факультета и количество поступивших на первый курс традиционно увеличивается из года в год.

Динамика востребованности у абитуриентов специальности «Физическая культура и спорт» представлена на рис. 1. За четыре года интерес абитуриентов к специальности увеличился на треть. Из года в год прослеживается положительная динамика, с явным увеличением в 2013 году количества абитуриентов, выбравших факультет для получения образования, а также относительно равный процент поступивших на первый курс от общего количества поданных заявлений.

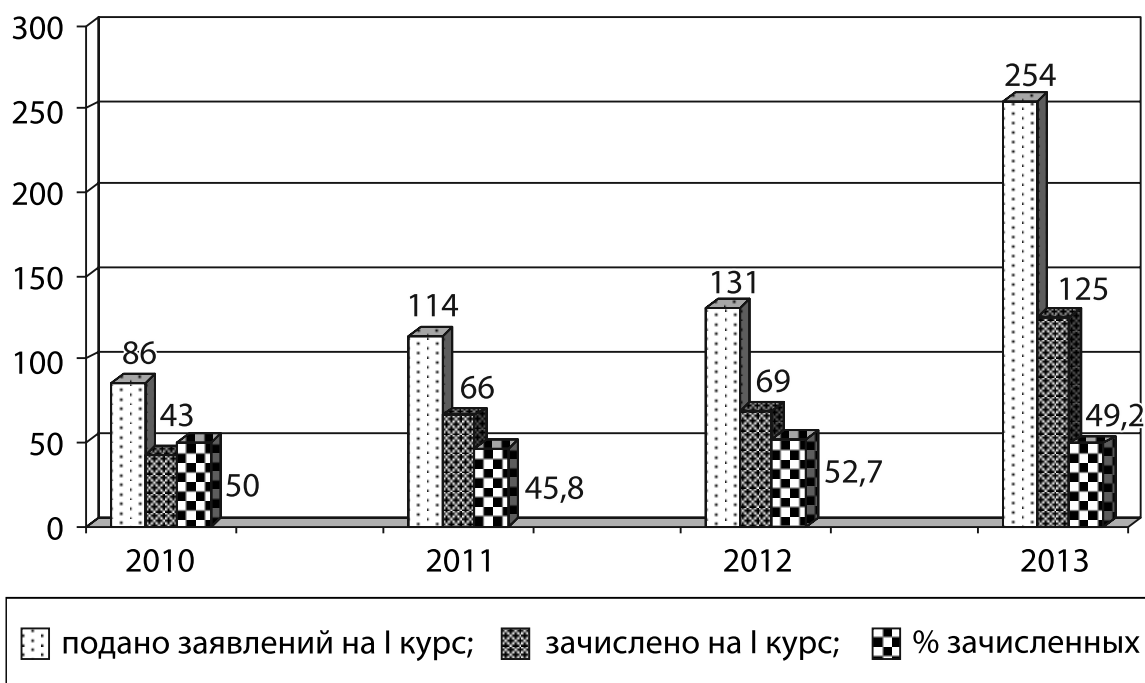


Рис. 1. Динамика востребованности у абитуриентов специальности «Физическая культура и спорт»

Спрос абитуриентов на обучение по образовательной программе (ОП) «Физическая культура и спорт» постоянно повышается

и имеет положительную динамику, особенно за последний год. Количество зачисленных студентов на первый курс выросло по сравнению с предыдущими годами почти на треть. Более половины зачисленных студентов получили государственные образовательные гранты.

Такое стабильное положение дел свидетельствует, что коллектив факультета проводит стратегически выверенную и тактически грамотную политику на рынке предоставления населению образовательных услуг.

Такой успех факультету дался непросто. Для выхода на достигнутые рубежи профессорско-преподавательским составом проводится систематическая планомерная профориентационная работа с выпускниками школ и колледжей.

Два раза в год в институте и на факультете проводится День открытых дверей. Это организационно-информационное мероприятие предлагает всем абитуриентам возможность в один день познакомиться с образовательными программами всех специальностей института. Факультетом готовится информация о спортивной базе, достижениях спортсменов, перспективах профессиональной деятельности, а также предоставляется разнообразный материал. В период весенних каникул проводятся бесплатные подготовительные курсы для потенциальных абитуриентов.

Факультет поддерживает в масштабах области и региона тесные контакты с районными отделами образования, учителями физической культуры и тренерами по различным видам спорта, многие из которых являются выпускниками ПГПИ. Кафедры факультета тесно сотрудничают с областной школой-интернатом для одаренных в спорте детей, спортивными и общеобразовательными школами. Уровень спроса на рынке труда на выпускников факультета стабильно высокий, что подтверждается мониторингом трудоустройства и анализом заявок работодателей, количество которых, как правило, превышает предложение. Это свидетельство того, что в настоящее время рынок труда испытывает дефицит в квалифицированных специалистах сферы физической культуры и спорта (рис. 2) [3].

За все годы 100 % выпускников трудоустроены в государственные организации физкультурно-спортивного и образовательного профиля. Но снижается процент выпускников, имеющий право на свободное распределение в связи с предоставлением им вакантных мест трудоустройства.

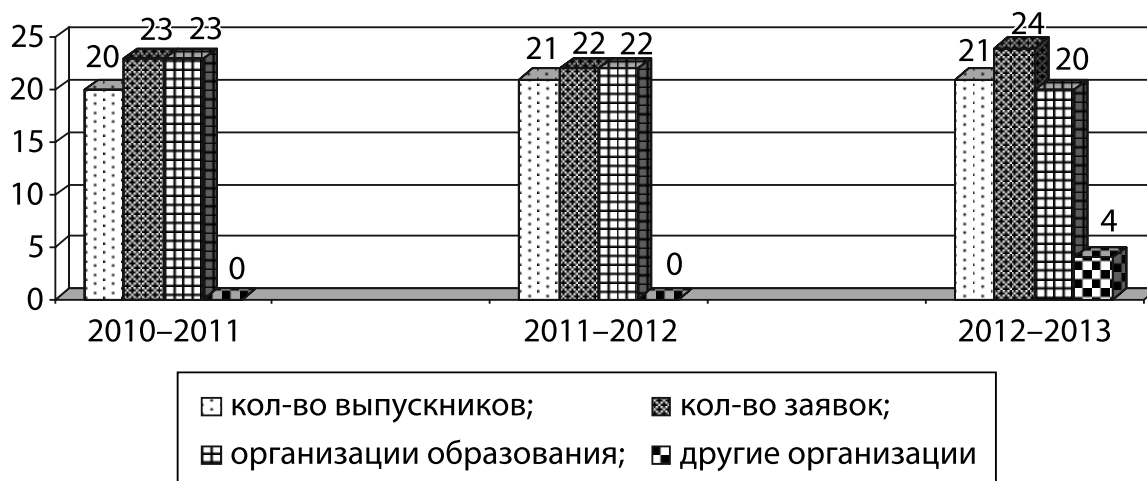


Рис. 2. Спрос и предложение выпускников образовательной программы на рынке труда

В таблице представлены данные позиционирования специалистов физической культуры и спорта на рынке труда.

Год выпуска	n	Трудоустроено		Распределение выпускников на рынке труда (кол-во)		
		n	%	государственные физкультурно-спортивные организации	государственные организации образования	частные структуры и свободное трудоустройство
2010	49	49	100	10	23	16
2011	51	51	100	12	21	18
2012	53	53	100	17	21	15
2013	34	34	100	10	20	4
2014	58	58	100	14	28	16

Две трети выпускников трудоустраиваются в государственные образовательные и физкультурно-спортивные организации, а оставшаяся часть – в частные структуры или же получают право на свободное трудоустройство. Очевидно, что в последующие годы, в связи с удовлетворением спроса в государственных образовательных и физкультурно-спортивных организациях спрос на выпускников факультета будет постепенно снижаться. Несмотря на благоприятный баланс спроса и предложения на рынке труда в настоящее время, администрации факультета предстоит обратить особое внимание на возможность распределения выпускников в коммерческие структуры.

Факультет педагогики и спорта одной из своих задач в плане распределения выпускников считает установление обратных связей с потребителями. В частности, поддерживает тесные отношения с основными работодателями: Управлением образования Павлодарской области и Управлением спорта и физической культуры Павлодарской области путем предоставления информации о выпускниках и выявления вакантных мест на рынке труда. Между администрацией факультета и работодателями налажены прочные конструктивные контакты, которые позволяют из года в год стабильно трудоустраивать выпускников, что позволяет в значительной мере сохранять высокую конкурентоспособность выпускников ОП на рынке образовательных услуг Павлодарского региона.

Конструктивные контакты с работодателями, наличие обратных связей позволяет факультету сохранять лидирующие позиции на рынке образовательных услуг в регионе, в котором, подготовку бакалавров физической культуры и спорта осуществляют ещё два университета. По всем показателям республиканского рейтинга специальности и образовательных программ факультет педагогики и спорта Павлодарского государственного педагогического института значительно опережает их. Но несмотря на благоприятную конъюнктуру рынка, руководству факультета необходимо в ближайшее время предпринимать превентивные меры по снижению риска востребованности выпускников факультета на рынке труда.

Литература

1. Трошина К.М. Карьера и мотивация//Управление персоналом. 1998. № 12.
2. Мескон М.Х. Основы менеджмента. – М. : «Дело», 1993.
3. Бронский Е.В. Карьерный рост и спрос на рынке труда бакалавров специальности физическая культура и спорт//Педагогический вестник Казахстана. 2013. № 1. С. 4–11.

А.В. Великоредчанина, студентка 3 курса,
Е.С. Дубкова, преподаватель,
Московский государственный университет путей сообщения,
Москва, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Темп современной жизни постоянно увеличивается, увеличивается и поток информации, в связи с чем нынешнему студенту приходится тратить намного больше времени на успешную учебу. Если раньше говорили: «Студент сидит над книгами», то теперь говорят: «Он просиживает за компьютером». Все это, к сожалению, ведет к ухудшению здоровья молодого поколения.

Нельзя не учитывать и климатический фактор. Так, например, в декабре 2014 года и январе 2015 года, как раз в период студенческой экзаменационной сессии, в Москве перепад температур составил 20 °С – от –16 °С до +4 °С, причем происходило это неоднократно.

По данным медицинского кабинета Московского государственного университета путей сообщения (МГУ ПС), за первый семестр 2014–2015 учебного года третья часть из тех, кто обратился к ним за справками, были студенты с простудными и острыми респираторными заболеваниями.

Закаливание – это комплекс мероприятий, с помощью которых можно укрепить иммунитет, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным факторам, улучшить терморегуляцию.

Закаливать организм можно разными способами: закаливание воздухом, солнцем, хождение босиком, закаливание водой, обтирание, обливание, душ, лечебное купание. Все эти процедуры способствуют тренировке защитных сил организма. Умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды. Особую важность это имеет для детей и юношества, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам. Не менее ценно закаливание и для ослабленных и часто болеющих людей.

Закаливание укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему, благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и ускоряет обмен веществ. Это способствует более быстрому выведению шлаков и токсинов из организма. Кроме того, закаливание учит

бороться со стрессами, ведь именно так организм поначалу воспринимает охлаждающие процедуры.

При самом незначительном изменении температуры окружающей среды в мозг поступают миллионы импульсов в секунду. Информация, поступающая от рецепторов, обрабатывается в центральной нервной системе и отсюда направляется к использованным органам-мышцам, кровеносным сосудам, сердцу, легким, почкам, потовым железам, в которых возникают различные функциональные сдвиги, обеспечивая приспособление организма к данным условиям внешней среды.

Здоровый человек отличается наличием в его организме температурного баланса, который заключается в том, что при любых внешних воздействиях температура тела остается на постоянном уровне или меняется очень незначительно. Это достигается сбалансированным изменением в интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. Воздействие же экстремальных факторов (в данном случае экстремальных температур) вызывает в организме эмоциональный температурный стресс. Закаливание помогает организму миновать подобный эмоциональный стресс, переводя организм в состояние уравновешенности.

Только тренировка с использованием любых методов закаливания совершенствуют работу аппарата терморегуляции, и расширяет возможности приспособления организма к изменившимся температурным условиям.

Медицинские исследования и практический опыт позволили выработать принципы закаливания. Это систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, сочетание общих и местных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного выполнения закаливающих процедур. Для достижения высокой степени закаленности необходимо повторное воздействие того или иного метеорологического фактора, иначе нельзя добиться желаемого эффекта.

Систематически повторяющиеся закаливающие процедуры повышают также приспособляемость нервной системы к меняющимся условиям внешней среды. Отсюда следует вывод: закаливание следует проводить ежедневно. Исследованиями доказано, что организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин, чем через день по 10 мин. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных

реакций. Если же перерыв будет вынужденным, то закаливание начинайте с мягких процедур и постепенно переходите от них к более эффективным.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность и последовательность увеличения дозировки сеансов. Только последовательный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур, постепенное усиление того или иного раздражителя (будь то понижение температуры воды или иная закаливающая процедура) обеспечивает желаемый результат.

Закаливание начинают с небольших доз и простейших способов. Пренебрежение этими правилами может привести к печальным последствиям. Безрассудно начинать борьбу за свое здоровье сразу с обтирания снегом или купания в проруби. Такое «закаливание» наверняка закончится серьезным заболеванием. Принцип постепенного и последовательного увеличения дозировки процедур особенно важно соблюдать при закаливании детей.

При выборе дозировки и видов закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности человека: возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность и т. д. Объясняется это тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети, например, обладают большей, чем взрослые, чувствительностью к влияниям внешних факторов. Лица, слабо развитые физически или недавно перенесшие какое-либо заболевание, также значительно сильнее реагируют на воздействие метеорологических факторов по сравнению со здоровыми людьми. Наконец, нельзя не считаться и с возрастом. Обычно к 40–50 годам (а тем более в более зрелые годы) происходят возрастные изменения кровеносных сосудов и других систем организма. Поэтому пожилым людям опасно применять сильнодействующие закаливающие средства и увлекаться длительными процедурами.

Устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам в значительной мере повышается благодаря сочетанию общих и местных закаливающих процедур.

Во время общих процедур воздействию подвергается вся поверхность тела, а при местных – лишь его отдельные участки. Местные процедуры оказывают, конечно, менее эффективное действие на организм, однако добиться положительных результатов можно и при местном закаливании, если умело подвергать температурному воздействию наиболее чувствительные к охлаждению участки тела – ступни, горло, шею и т. п.

Высокой степени закаливания поможет добиться применение контрастных процедур, когда согревание организма быстро сменяется охлаждением, и наоборот.

Эффективность закаливания намного повышается, если проводить его в активном режиме, например, выполнять во время процедур физические упражнения либо какую-то мышечную работу.

Разнообразие средств и форм закаливающих процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Вызвано это тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался. Так, например, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду. Наибольший закаливающий эффект может быть получен, если использовать сразу все доступные средства закаливания.

В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности – вот основные показатели правильного проведения закаливания и его положительных результатов. Бессонница, раздражительность, потеря аппетита, снижение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В таких случаях непременно следует обратиться за советом к врачу, который поможет вам правильно определить необходимые формы и дозировку процедур.

Закаливание, укрепление здоровья человека совершенствуют не только его компенсаторные способности, но и физическую и умственную работоспособность. Неслучайно многие крупнейшие ученые, деятели науки и искусства, писатели, художники регулярно и активно занимались закаливанием организма.

Закаливающие процедуры не только предупреждают простудные заболевания. Они повышают работоспособность и улучшают состояние кожного покрова. Закаливание можно начинать в любое время года. Однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья только в том случае будет благотворно влиять на организм, если естественные факторы природы используются правильно, если соблюдаются основные принципы закаливания, установленные многолетней практикой и подкрепленные научными исследованиями.

Закаливание не должно ограничиваться охлаждающими процедурами. Оно должно стать образом жизни – лишь тогда удастся добиться желаемого эффекта.

Источники

1. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. М. : Интел, 2002. 424 с.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М. : Приор. 2000. 198 с.
3. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М. : Медицина, 2001. 160 с.
4. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М. : ИНФРА-М, 2001. 273 с.

Н.П. Вершинина, Г.Р. Азнабаева, студентки 3 курса,
Гуманитарный университет,
Екатеринбург, Россия

Л.П. Шурхавецкая, старший преподаватель,
Уральский государственный юридический университет,
Екатеринбург, Россия

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС КАК ЭТАП РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

На сегодняшний день образ жизни является важнейшим фактором, определяющим качество здоровья населения. Актуальны проблемы, связанные с повышением двигательной активности граждан, недостаточной эффективностью использования возможностей физической культуры для целей оздоровления нации [1].

Для увеличения показателей численности систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации до 2020 года предстоит реализовать комплекс мероприятий по совершенствованию системы физического воспитания граждан. Особое значение для подготовки молодежи к жизни и военной службе имеет вновь вводимый в стране комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») [1].

Задачей нашего исследования стал анализ анкетных данных студентов по вопросам подготовки студентов к сдаче нормативов

комплекса ГТО и развития студенческого спорта в вузе. В анкетировании участвовали студенты первого, второго и третьего курсов факультета бизнеса и управления Гуманитарного университета.

На вопрос: «Может ли студенческий спорт стать для вас и ваших сокурсников стартовой площадкой в спорт высших достижений» – только 40 % студентов отвечают положительно, 30 % считают, что учебу в вузе и занятия спортом сложно совместить, а 30 % затрудняются ответить. Студенты ориентированы на учебу и получение профессии и не рассматривают студенческий спорт как начальный этап спортивной карьеры. Решить данную проблему можно путем повышения уровня физической подготовки студентов, и тем самым сделать студенческий спорт более престижным и готовым стать для них началом в спорте высших достижений.

Ответы на вопрос – «Студенческий спорт для вас – это, прежде всего...» – представлены на рис. 1.

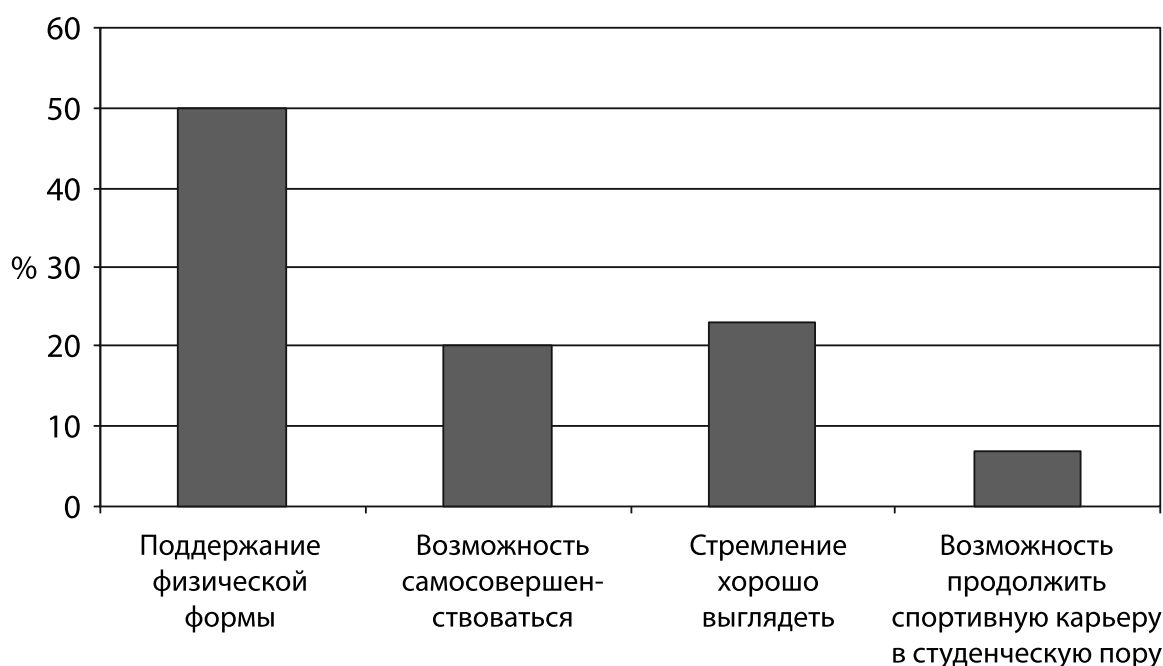


Рис. 1

Для большинства студентов студенческий спорт – это способ поддержания физической формы. Это свидетельствует, что занятия физической культурой в Гуманитарном университете приносят пользу студентам и дают им возможность поддерживать свое здоровье на должном уровне.

Далее студентам предлагалось ответить на вопрос: «Можно ли на предоставляемых вузом спортивных залах и площадках подго-

товиться к сдаче комплекса ГТО?» Более 61,4 % студентов считают, что для этого есть все условия. Значит, физической подготовки достаточно для успешной сдачи норм ГТО на серебряный и золотой значка. Значит, Гуманитарный университет вносит свой вклад в сферу развития физической культуры и массового спорта.

В отношении системы награждения и стимулирования студентов для успешной сдачи комплекса ГТО были даны ответы, представленные на рис. 2.

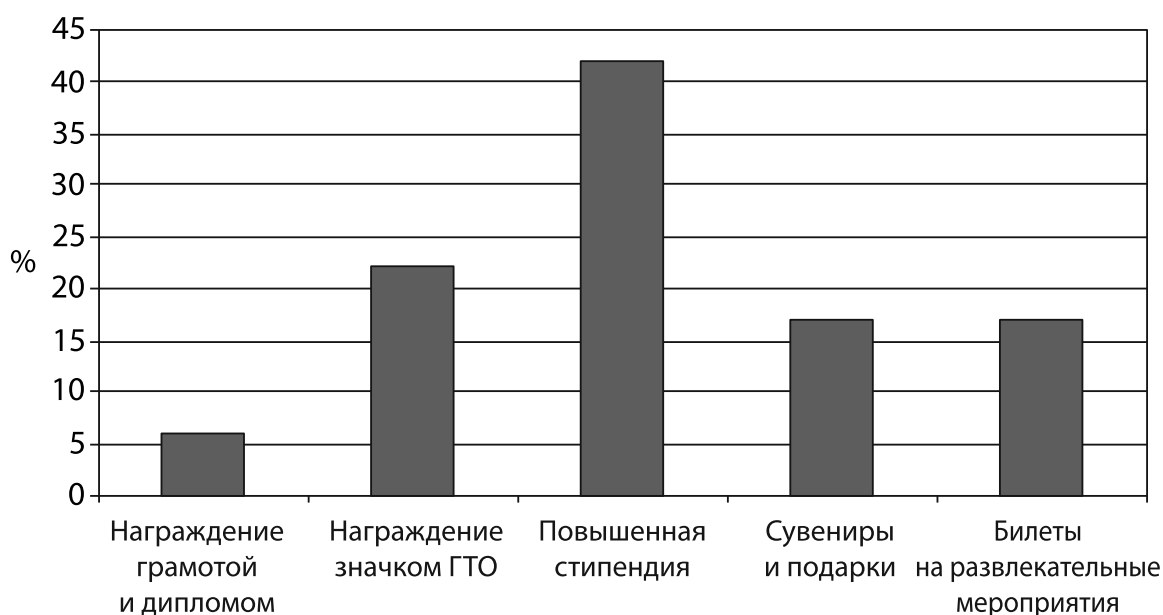


Рис. 2. Какие награды могут стимулировать вас подготовиться и сдать нормативы ГТО?

На вопрос – какие награды могут стимулировать учащихся для подготовки и успешной сдачи норм ГТО? – большинство студентов (60 %) ответили: повышенная стипендия, 23 % – это награждение значком ГТО. Материальное стимулирование студентов остается на первом месте.

На основании проведенного анализа результатов анкетирования студентов можно сделать вывод, что студенческий спорт на факультете «Бизнес и управление» в Гуманитарном университете, по мнению большинства учащихся, не рассматривается как стартовая площадка в спорт высших достижений. Однако может быть хорошим способом поддержания физической формы и здоровья. Большая часть студентов считает, что спортивные залы и площадки соответствуют современным требованиям. По мнению наибольшего числа студентов, физической подготовки, полученной на

учебно-тренировочных занятиях достаточно для сдачи норм ГТО на бронзовый знак. Но для улучшения показателей необходимо эффективно применять такие меры стимулирования, как повышение стипендии и награждение значком ГТО.

Гуманитарный университет создает условия, обеспечивающие студентам возможность вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Источник

Совет при президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения: URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/4d/ca/1458.pdf> (дата обращения: 14.03.2015).

Д.В. Викторов, канд. пед. наук, доцент

И.А. Комкова, старший преподаватель,

С.В. Корнеева, доцент,

Южно-Уральский государственный университет,

Институт спорта, туризма и сервиса,

г. Челябинск, Россия

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Многоаспектность физкультурного образования обусловлена двойственностью природы человека, поскольку при переходе на новый этап образования изучению и анализу должен подвергаться не только сам по себе педагогический процесс как социальное начало, но и организм учащегося как биологическое начало, в условиях той или иной формы образования.

Каждый методологический подход, представляя собой определенную позицию, точку зрения, концепцию, обуславливает исследование, проектирование, организацию того или иного явления, процесса.

Магистральным направлением физкультурного образования является изменение установок и взглядов на оздоровление в раз-

личных условиях профессиональной деятельности, в отдельные периоды жизни и разным уровнем физического, психического и социального благополучия. В этом случае следует констатировать, что здоровье не может быть реализовано вне системного подхода, связанного с развитием общей теории систем как общенаучного метода познания. Данный подход предполагает, что исследуемый предмет, явление, представляет систему, т.е. упорядоченное определённым образом множество взаимосвязанных между собой элементов, образующих целостное единство в соответствии с этим возникает тенденция исследовать не отдельные элементы, а их совокупность и взаимодействие этих элементов [1].

По отношению к физкультурному образованию это означает предпосылку, что свойства целого не просто сумма свойств элементов, рассматриваемой в качестве системы, – свойства возникают из свойств элементов, а свойства элементов, как правило, обуславливаются свойствами целого. Это в полной мере относится и к здоровью как к характеристике человека. Если здоровье – это система, органическое целое, то оно не состоит из внешне координированных во времени и пространстве частей, а характеризуется функциональной взаимосвязанностью компонентов, каждый из которых обладает спецификой и вместе с тем строгой подчинённости целому.

Таким образом, системный подход, не являясь строгой методологической концепцией, есть способ возможно более полного и всестороннего познания объектов и явлений, в нашем случае – здоровья, с помощью основополагающих принципов.

Культурологический подход предполагает понимание и объяснение изучаемого объекта, в нашем случае – здоровья и способах его укрепления, как культурного явления или процесса.

Вопросы здоровья разрабатывались во всех религиозных школах мира: христианстве, буддизме, исламе и т.д. В современном мире культурологический подход является одним из наиболее успешных и плодотворных инструментов познания многообразных культурных феноменов, процессов и этнических особенностей. Многие идеи, включая здоровьесберегающие, дрейфуют в культуре до тех пор, пока в условиях социальных перемен не получают свою актуализацию.

Именно культурологический подход характеризуется как своеобразное направление в образовании, которое отражает тенденции «гуманизации образования в узком её понимании, как противопо-

ставление естественнонаучным и техническим компонентам образования» [3, с. 64].

Деятельностный подход в физкультурном образовании – акцент на будущую профессиональную деятельность выпускника. Именно это превращает здоровье индивида в общественное богатство – от того, каким будет выпуск учебного заведения, во многом зависит общественное богатство России. Однако многомерность индивидуального здоровья, его целостность определяется различными целями, участвующими в поддержании конкретного состояния, уровня здоровья, которые сами по себе также являются ценностями, интегрально отражающими какую-либо сторону здоровья [2]. Эти цели связаны между собой, взаимосвязаны и могут быть выражены количественно и качественно с помощью науки о целях – таксономии, диагностирующей количественную оценку разных показателей здоровья.

С позиции аксиологического подхода физкультурное образование признаёт здоровье как универсальную общечеловеческую ценность, которая соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определённое положение в ценностной иерархии. Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. В русле данного подхода здоровье невозможно без самопознания, самонаблюдения, самоконтроля [4].

Если признать, что физкультурное образование направлено на создание и применение таких технологий обучения и воспитания, которые обеспечивают эффективное раскрытие индивидуальности каждого человека, то наиболее адекватным для реализации этой цели является онтогенетический подход – учёт содержания и динамика возрастных изменений развития человека [5].

Концептуальная позиция состоит в том, что знание закономерностей развития человека создаёт благоприятные условия, чтобы строить индивидуально ориентированные программы оздоровительной деятельности для разных по полу, возрасту, степени одарённости, уровню здоровья людей, разрабатывать формы и методы педагогического воздействия, отвечающие потребностям организма (технологии, сохраняющие здоровье), дифференцированно и своевременно развивать способности и возможности.

Практика развития науки неоднократно доказывала, что только совмещение количественных и качественных подходов позво-

ляет правильно определить меру исследуемого явления и открыть законы его развития. Такая формулировка вкупе с адаптационной трактовкой физкультурного образования и сложной многофакторной его природой обуславливают комплексный подход, сочетание гетерогенных и качественно различных компонентов, объединяющих воедино познания в сфере оздоровления человека различных областей знаний и отражающих фундаментальные аспекты человеческого существования. Эта сложность и неоднородность состава, присущая самой природе здоровья, акцентирована в формулировке специалистов ВОЗ, что делает возможным рассмотреть отдельные компоненты здоровья.

Комплексный подход позволяет сочетать основные демографические показатели и данные статистики здоровья, а также изучение факторов риска, влияющих на здоровье человека.

Следовательно, комплексный подход требует всестороннего анализа того социокультурного контекста, в котором проблематика физкультурного образования приобретает специфическое социально обусловленное значение, но развивающееся по собственным специфическим законам. Необходимо определить характер влияния цивилизации или наиболее общих форм социального бытия на здоровье и полноценное развитие отдельного индивида. Здоровье следует рассматривать не как социокультурную переменную, а как естественный феномен с относительно специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира. В этом случае необходимо учитывать устоявшиеся этнические подходы об основных условиях и принципах здорового существования, имеющие более узкую область применения.

Следует сказать, что оздоровительная направленность на стыке многих научных дисциплин обеспечивает чрезвычайное многообразие методов исследования. В современной науке исследования такого рода явлений, как правило, проводятся в рамках системного анализа (использование совокупности методологических средств). Специфика их применения состоит в направленности на исследование закономерностей, условий, форм и способов рациональной организации оздоровления организма человека.

Способы трансформации и применения научных знаний относят к методам функционирования науки как системы знаний, их исследование и разработку – к области научно-методической работы.

Литература

1. Аверьянов А.Н. Системное познание мира: методологические проблемы. М. : Политиздат, 1985. – 263 с.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь: психика, сознание, бессознательное. – М. : Лабиринт, 2001. – 368 с.
3. Подповетная Ю.В. Концепция развития научно-методической культуры преподавателя вуза : монография/Ю.В. Подповетная, И.В. Резанович. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 258 с.
4. Шаров А.С. Формирование ценностных ориентаций и поведение личности. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 1993. – 91 с.
5. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М. : Педагогика, 1989. – 410 с.

Д.В. Викторов,

Южно-Уральский государственный университет,
Институт спорта, туризма и сервиса,
г. Челябинск, Россия

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ В СВЕТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

В настоящее время постоянно возрастающая техногенная нагрузка на окружающую среду превратила значительную часть территории нашей страны в зону повышенного экологического риска. Особенно это касается Уральского региона, где до сих пор в ряде городов и районов последствия экологических катастроф пагубно сказываются как на здоровье личности, так и на способности человека выполнять профессиональную деятельность [2].

В большинстве случаев, рассматриваясь как медицинская категория, что находит отражение в определениях данного понятия, подходах к его профилактике, критериях его оценки, здоровье, по сути, оставаясь условием самореализации, тем не менее, на уровне индивидуального сознания имеет противоречивый характер:

дефицит в социуме этического отношения к ценности здоровья делает медицину бессильной в выяснении причин снижения здоровья и способов его достижения, поскольку решающую роль в его сбережении играет поведенческий образ жизни [1]. Формирование такой позиции можно обеспечить в условиях образовательной среды, т.к. фактор здоровья также 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.

Образование через различные формы просвещения, обучения и воспитания создаёт предпосылки в усвоении и практическом использовании доступных и качественных знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья. Эта частность крайне актуальна для общества; придается большое значение физкультурному образованию как основополагающему фактору улучшения содержания и организации педагогических здоровьесберегающих мероприятий в рамках физической культуры.

Несмотря на то, что сегодня целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, массовая педагогическая практика ориентирована преимущественно на достижение нормативного уровня физических кондиций учащейся молодёжи, а программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости в силу условности связи с ценностно-смысловыми приоритетами их образа жизни.

Общепризнано, что регулярные занятия физическими упражнениями не только оказывают влияние на организм человека, но и способствуют формированию стиля его жизни. Культурную потребность в регулярном занятии физическими упражнениями необходимо сформировать и процесс этот должен быть компетентностным по форме и личностно ориентированным по содержанию. В этом случае знания, умения, навыки и личностные качества в области физической культуры характеризуют способность человека реализовывать весь свой потенциал для решения здоровьесберегающих задач в профессиональной и социальной деятельности.

Педагогические тенденции образования за рубежом и отечественное образование в качестве стратегической основы выдвигают компетентностную подготовку специалистов, получивших знания и умения в области физкультурного образования и применяющие их на практике для здоровьесбережения организма путём создания безопасных, комфортных условий обитания, адаптации к опасностям и снижения их значимости, росту защищённости жизни человека.

Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, в том числе его личностное отношение к ней и к предмету деятельности. Главной характеристикой компетенции и компетентности (с позиций категории «соответствие») является «владение» как основа «готовности», последняя конкретизирует свойства «потенциальности» и «способности».

На современном этапе развития российского образования компетентностный подход ориентирует студентов не столько на приобретение знаний, сколько на умение их активного и самостоятельного овладения, использования их, определяя готовность и способность осуществлять деятельность целесообразно и грамотно с точки зрения здоровьесбережения. В этом смысле он не может быть противопоставлен ЗУНам, так как при компетентностном подходе подчеркивается роль опыта, умений для практической реализации знаний. Данный подход демонстрирует необходимость подтверждения знаний умениями, делая акцент на практической стороне вопроса. Однако сам факт отсутствия общих универсальных формулировок создает ситуацию разрушения компетентностного пространства здоровьесбережения: трудно решить проблему сбережения здоровья учащихся без выделения компонентного состава этого личностного новообразования. Основываясь на этом, можно дать следующее определение понятия «здоровьесберегающая компетенция».

Здоровьесберегающая компетенция – это субъективное состояние личности, отражающее способность выбирать из большего числа вариантов программ двигательной активности индивидуально-ориентированный, и готовность применять систему знаний и умений области физической культуры в своей профессиональной деятельности по направленному использованию ее средств для сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Поскольку готовность является предпосылкой к эффективной деятельности, соответственно, ведя речь о сущности и содержании готовности учащихся, необходимо принимать во внимание, что здоровьесбе-

регающая деятельность обусловлена закономерностями жизнедеятельности человека и будет определяться прежде всего целями и характером решаемых в течение жизни задач, связанных с охраной здоровья. Соответственно, формирование готовности учащихся к здоровьесберегающей деятельности в условиях образовательного процесса должно быть связано с развитием способностей, интересов и склонностей личности, с ее непосредственными жизненными планами и ценностными ориентациями в отношении здоровья. Причем очень важно понять, что каждый компонент здоровья может иметь различную степень развитости и, следовательно, определяет возможность различного уровня сформированности в целом одной и той же компетенции.

Наша позиция состоит в том, что физкультурное образование должно быть построено таким образом, чтобы в процессе осуществления физического воспитания у студентов формировались: а) конкретные формы реализации на практике личностных отношений к физической культуре, направляющих на практическое применение ее норм и критериев оценки, помогающих адекватно организовать поведение и деятельность; б) совокупность взаимосвязанных качеств личности (компетенций), задаваемых по отношению к здоровью и необходимых для здоровьесберегающей деятельности; в) владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности (здоровьесбережению).

Итак, здоровьесберегающая компетентность – субъективное состояние личности, практическая готовность учащихся к здоровьесбережению на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни.

Компетентностный подход, находясь на уровне конкретной науки, сущностно поглощает образовательные подходы, которые, по нашему мнению, являются его естественными прообразами, меняет тип целеполагания в образовательной системе вузов, ставя во главу угла междисциплинарные, интегрированные требования к результату образовательного процесса в целом и к здоровьесбережению, в частности. Компетентностный подход является диалектическим продолжением и альтернативой многим образовательным подходам, отражая целевые установки функционирования и развития системы образования.

Литература

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов. М., 1995. – 216 с.
2. Тюмасева З.И. Культура любви к природе, экология и здоровье человека : монография/З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003. – 264 с.

И.И. Галиханова, студентка 4 курса,

О.В. Азовцева, ассистентка,

Уфимский государственный университет экономики и сервиса,

г. Уфа, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

В процессе частого реформирования и изменений, происходящих в обществе, современная молодежь как социально-демографическая и социокультурная группа сталкивается с некоторыми проблемами самоопределения, поиска своего предназначения в жизни, получения социального статуса, приобретения качественного востребованного образования. Отрицательно влияющие на молодежь тенденции, а также незначительная активность политики государства в сфере контролирования здоровья населения в последние несколько лет вызвали большие отклонения в столь важном формировании социальной активности молодежи. Происходящие события и процессы привели к социальной разобщенности молодежи, негативно сказываются на здоровье и совершенно не помогают формированию здорового образа жизни молодых людей [3].

Спорт как важная сфера деятельности, образ жизни молодежи, социальный институт со своими функциональными характеристиками находится в состоянии трансформации [1].

Непоследовательность политики страны по отношению к физической культуре и спорту привела к тому, что некоторые виды спорта развиваются, процветают, получают значимую материаль-

ную помощь, другие же виды спорта в это время лишь выживают и медленно, незаметно исчезают. Это сопровождается ухудшением управления массовым спортом, удалением спорта из приоритетных установок молодежи на уровне массового сознания, что оборачивается глобальным снижением психического и физического здоровья молодежи. Но нужно признать приобретение молодежью свободы самоопределения и самовыражения как необходимого условия активной деятельности, самоутверждения каждого молодого человека и всей социально-демографической группы. Важным является свободная возможность самореализации молодых людей в физической культуре и спорте, а также расширение их представлений об оздоровительных возможностях [2, 4].

Здоровье – важнейшей фактор в самореализации молодого человека во всех сферах деятельности. Чтобы решить проблемы в формировании здорового образа жизни в повышении качества здоровья в современном обществе, необходимо найти комплексное системное решение на самом высоком уровне.

Все стороны человеческой жизни, в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Оно охватывает как физическое здоровье, так и духовно-практическую сущность раскрытия творческих способностей личности и его целостного всестороннего развития. От качества и уровня состояния здоровья молодого человека, в частности от систематических занятий физической культурой зависят и качество его жизни [5].

Поиск решения этих проблем предполагает переоценку ранее сформировавшихся подходов к изучению места и роли физической культуры в системе общественных отношений, закономерностей их развития и функционирования. Современная теория и практика нуждаются в изучении специфики процессов формирования личности, которая заинтересована в здоровом образе жизни и участвует в физкультурном и спортивном движении, особенностей её личностной структуры, чтобы потом прогнозировать поведение такого человека в обществе.

В данный момент нужна разработка и реализация такой государственной программы, которая будет призывать к действиям против наметившихся тенденций деградации здоровья молодежи, предусматривающей большой комплекс социальных, профилактических, организационных, экономических мер. Для привлечения молодежи к работе над своим здоровьем, поддержанию здорового образа жизни необходимо на государственном уровне создать

положительное общественное мнение о пользе физической культуре и спорта. Это крайне важно, ведь физическая культура и спорт – это иной тип творческой деятельности, их воздействие полезно тем, что позволяет формировать здоровый образ жизни молодежи и населения в целом. Но такие воздействия имеют лишь фрагментарный, бессистемный характер. Культ здоровья, здорового образа жизни на данный момент является необходимым, важным делом только для небольшого количества людей, которые являются энтузиастами в вопросах здоровья [4].

Молодежь относится к занятиям физической культурой потребительно – с ними связываются досуговые, развлекательные моменты, при этом базисные социальные установки направлены только на получения образования и карьерный рост. Парадокс в том, что не только молодежь с ориентациями конкретно на профессиональную карьеру игнорирует физическую культуру, но и молодые люди с негативной направленностью в социально-профессиональную деятельность и высоким уровнем самоидентификации не являются ярыми фанатами физической культуры. Фактически спорт сейчас находится в ситуации без конкретного адресата в социуме [3, 5].

Роль спорта и физической культуры в формировании здорового образа жизни населения очень значительна [2].

Политика государства в сфере укрепления здоровья населения, в том числе и молодежи проводится недостаточно активно. Чтобы решить данную проблему, нужно учитывать и использовать возможности учебных заведений, которые всегда являлись важнейшим методом социализации молодежи. Учебное заведение обязано оказывать помощь студентам в приобретении некой мотивации, которая будет основана на индивидуальных потребностях каждого человека, которая станет создавать все необходимые условия для приобретения нужных знаний и способов их достижения. Также необходимо сформировать у каждого молодого человека потребность в постоянном систематическом повышении профессиональной подготовки, включающим и вопрос его здоровья. Наличие этой потребности – важнейшее условие и необходимый признак верноразвивающейся личности [1].

Литература

1. Давиденко Д.Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры// ТиПКФ. 2004. – С. 83, 16.

2. Егорычев А.О., Егорычева Э.В. Изучение отношения студентов к занятиям//ФКиС. – С. 67, 112.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М. : Изд. центр «Академия», 2004. – С. 34, 109.
4. Социология физической культуры и спорта : учебник/ В.И. Столяров – М. : ФиС. 2005. – С. 12, 201.
5. Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах. М. : Советский спорт, 2005. – С. 77, 32.

Е.В. Гамазеева, студентка 3 курса,

Е.С. Дубкова, преподаватель,

Московский государственный университет путей сообщения,
Москва, Россия

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Высшее образование требует от студентов мобилизации психоэмоциональных и физических сил. Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют, что в период обучения у многих студентов отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности. Все это, безусловно, снижает уровень профессиональной подготовки студентов.

Систематические занятия физической культурой помогают поддерживать нормальную умственную деятельность и работоспособность, а также способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов и повышают уровень их физической подготовленности.

Одним из разделов программы по физическому воспитанию в вузе, способствующим сохранению и укреплению здоровья студентов, содействию правильного формирования и всестороннего развития организма, повышению работоспособности, сохранению и укреплению здоровья студентов, является плавание.

Плавание как модуль дисциплины «Физическое воспитание» представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма пловца с водной средой, в которой организуются его двигательные действия. Изучение такого взаимодействия обусловлено необходимостью формирования теоретических и методических знаний, практических двигательных навыков, которые позволяют передвигаться в водной среде наиболее эффективными способами без специальных приспособлений и поддерживающих средств.

Плавание относится к одному из лучших видов физической активности. Чем обусловлено такое утверждение?

Во-первых, плавание в бассейне, является одним из самых полезных видов физических нагрузок.

Во-вторых, плавание подходит для людей разного возраста.

В-третьих, плавание помогает людям приблизиться к природе и ощутить взаимосвязь со стихией.

Лечебное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека: рост, вес; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия; укрепление сердечно-сосудистой и нервной системы; развитие дыхательного аппарата и мышечной системы; содействует росту и укреплению костной ткани.

Тело человека обладает плавучестью, так как его удельный вес близок к удельному весу воды, то есть в воде тело становится как бы невесомым. Это свойство имеет практическое значение: отпадает необходимость в каких-либо движениях для сохранения положения тела в воде, что создает условия для коррекции нарушений осанки, для восстановления двигательных функций после перенесенных травм и предупреждения их негативных последствий.

При любых способах плавания почти все суставы позвоночника действуют с высокой амплитудой и в самых различных плоскостях, при этом пределы возможностей несколько расширяются, а суставы позвоночника уже не несут тяжелой статической опорной нагрузки. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой, водная среда. Эти особенности

также обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью.

Воздействие воды на организм начинается с кожи. Омывая тело пловца, вода очищает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов. Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. При плавании основная мышечная работа затрачивается не на удержание человека на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления. Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких.

Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат: для поддержания тела на поверхности воды при поднятой голове требуется усилие каждой руки 300–400 г, а при плавании это усилие возрастает в несколько десятков раз. Увеличивая силу мышц, действуя на все кожные покровы, вода одновременно повышает электрическую активность биотоков, заставляя все нервные клетки реагировать в полную силу.

Кроме плотности и давления воды существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает ее теплоемкость. Теплоемкость воды в четыре раза больше и теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50–80 % больше тепла, чем на воздухе, в связи с чем у него повышается обмен веществ для сохранения теплового баланса в организме [2].

Анализируя физиологические изменения при плавании и его влияние на организм, нужно сказать о двигательной деятельности пловца. Она определяется горизонтальным положением тела, большим сопротивлением движению, выработкой специфических двигательных автоматизмов и новой координации движений, строгой последовательностью работы отдельных мышечных групп, включением в работу преимущественно мышц рук и плечевого пояса (до 70 %) и ног при плавании брассом. Под влиянием тренировок у пловцов хорошо развивается сила мышц. Кроме того,

горизонтальное положение тела при плавании, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание способствуют притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчают его работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления и развития сердечнососудистой системы [4].

Занятия плаванием гармонически развивают основные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Плавание способствует глубокой положительной морфологической и функциональной перестройке всех систем организма, что возможно при использовании плавания как вида спорта, имеющего оздоровительно-гигиеническое и лечебное значение.

Кроме того, во время и после занятий плаванием происходит восстановление нервной системы. Как известно, именно вода отлично снимает психологические переутомления, стрессы, помогает успокоить нервы, прекрасно борется с депрессией и бессонницей. Взаимодействие с водой помогает обрести душевное равновесие. После учебы и работы такой вид деятельности, как плавание в бассейне многим помогает зарядиться новыми идеями, а также спустить весь негатив после тяжелого дня, избавиться от разрушительных эмоций, гармонизируя свою личность. Поэтому студентам рекомендовано посещать бассейн не менее двух раз в неделю по два часа в день, особенно в зачетные и экзаменационные недели [1].

Оздоровительное плавание снимает усталость душевную и физическую. Человек чувствует себя бодрым и готовым к новым свершениям. Это происходит потому, что во время плавания воображение людей расширяется: они представляют себя в водном пространстве в глубине естественной природы, т.е. в чистом природном водоеме. Именно это перенесение души в иное пространство освежает и обновляет человеческое начало. Самое главное, что такой позитивный заряд энергии люди могут получить даже в бассейне. Особенно это эффективно, когда человек взрослеет, что как раз соответствует студенческому возрасту. В этот период он часто теряет связь с природой, заложенную с самого рождения. Многие ходили в детстве в бассейн и с удовольствием вспоминают радостное приятное чувство, которое приносило нам купание в чистой воде. Это не удивительно, ведь после занятий в воде у человека поднимается настроение, так как повышается уровень гормона счастья – эндорфина [3].

Студенты, которые систематически посещают бассейн, намного меньше страдают простудными заболеваниями и легче переносят перепады температуры. Здоровый человек ближе к природе, а больной – к врачам и поликлинике. Чем раньше вы начнете заниматься плаванием, тем дольше останетесь здоровым и красивым.

Сегодня плавание – это и гимнастика, и аэробика, и многое другое, из чего состоит жизнь современного человека. Занятия плаванием положительно влияют на психоэмоциональную и физическую сферу человека, помогают всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни до конца своих дней.

Именно поэтому плавание является неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека, а его роль и значение достаточно велики в современном обществе.

В нашем университете студенты обладают прекрасной возможностью посещать бассейн в любое удобное для них время как во время учебных занятий, так и вне учебного расписания. Длина бассейна – 25 м, глубина – 1 м 10 см и 2 м. В бассейне шесть дорожек для плавания. В конфигурации плавательного бассейна принята рециркуляционная схема водообмена с последующей очисткой на фильтрах. Для плавательного бассейна применено комплексное обеззараживание воды: хлорирование и корректировка pH с добавками коагулянта, УФ-излучение. Бассейн имеет свои раздевалки и душевые. Занятия по плаванию проводят квалифицированные преподаватели, которые обучают новичков держаться на воде и технике плавания. В университете сформирована сборная команда, в которую входят студенты, имеющие спортивный разряд по плаванию, защищающие честь университета на студенческих соревнованиях различного уровня. В апреле 2014 г. сборная МИИТ по плаванию приняла участие в спартакиаде вузов Москвы. Наши спортсмены заняли 4-е место из 23 команд.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. Изд-во Астрель АСТ. 2002. С. 59–69.
2. Викулов А.С. Плавание. Изд-во Владос-Пресс. 2004. С. 60–320.
3. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Изд-во Чистые пруды. 2006. С. 20–23.
4. Педролетти М. Плавание – путь к совершенству. Изд-во Феникс. 2007. С. 50.

А.А. Гарафиева, студентка 2 курса,
М. Е. Погадаев, канд. биол. наук, доцент
Уфимский государственный
университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ МОЛОДЕЖИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Молодёжный фактор становится определяющим фактором отечественного сообщества. Здоровье, образованность, профессионализм, общая культура и гражданская зрелость молодого поколения россиян определяют качество трудового и оборонного потенциала, т.е. стратегию социально-экономического развития в Российской Федерации в целом. Успех реформирования российского общества в значительной мере зависит от «молодёжного фактора» и качества ювенольного потенциала.

Настало время обратить пристальное внимание общества и государства на качество молодёжной составляющей человеческого потенциала как важнейшее условие развития. Студенческая молодежь представляет собой авангардную, образованную и активную часть молодого поколения, ориентированную на карьерный рост, самореализацию в разных сферах жизни. Для повышения уровня здоровья студентов ведущей является физкультурно-спортивная деятельность.

Если говорить об основных социальных функциях физической культуры и спорта, то к ним можно отнести: образовательную, воспитательную, гуманистическую.

Воспитание человека – это главнейшая функция физической культуры и спорта. Умелое сочетание физического воспитания с другими компонентами комплексной системы воспитания, эффективность воспитывающих функций достигается в результате взаимосвязи с другими явлениями общественной жизни.

К воспитанию личности в области спорта и физической культуры можно отнести: распространение посредством идеологического, духовного и гуманистического влияния социальной среды на самые различные виды, формы, методы и стороны физкультурно-спортивной работы и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Но реальность такова, что в настоящее время специалисты признают недостаточность знаний по основам гигиены, медицины, физической культуры; занятия физической культурой в сфере организованного общения не удовлетворяют потребности в двигательной активности (попытки удовлетворить ее самостоятельно часто приобретают асоциальную направленность); для большинства студентов направленность интересов, уровень их сформированности в сфере физической культуры характеризуются лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, но не их практической реализацией (зрительская активность в отношении физической культуры преобладает над двигательной); дефицит гуманитарных ценностей, переживаемый нашим обществом, сказался как на формировании физической культуры личности, так и на ее специфическом компоненте: медики стали замечать увеличение количества молодых людей, имеющих хронические заболевания, ранее характерные для более старшего возраста; снизился уровень психического и физического развития детей и подростков, сузился диапазон их двигательных возможностей [2].

Физическая культура в «Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Недостаточная физическая активность оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние различных органов и систем организма, особенно ослабленных болезнью. Занятия физическими упражнениями и спортом способствуют профилактике различных заболеваний, восстановлению утраченных функций, являются одним из основных компонентов содержания здорового образа жизни [3].

Решить указанные проблемы призвана федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

Цель – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового

и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Программа состоит из следующих блоков:

- развитие спорта в образовательных учреждениях. При этом за счет капитальных вложений предполагается осуществить строительство 1467 многофункциональных залов, 733 залов с бассейнами и 733 стадионов-площадок (количество определено нормативами пропускной способности); в части научных исследований намечено разработать совместно с Федеральным агентством по образованию научные и практические основы развития детской и юношеской физической культуры, и в частности обеспечить переход к занятиям игровыми видами спорта;

- развитие спорта по месту жительства;

- пропаганда физической культуры и занятий спортом как составляющей части здорового образа жизни. При этом намечено осуществить реализацию комплексной программы организации пропаганды физической культуры и занятий спортом среди широких слоев населения;

- развитие спорта высших достижений (осуществить научно-методическую подготовку сборных команд Российской Федерации к участию в Олимпийских и Паралимпийских играх;

- обеспечение реализации мероприятий Программы [1].

В России в связи с организацией Универсиады 2013 г. в Казани и Всемирной летней Олимпиады 2014 г. в Сочи создавались спортивно-оздоровительные объекты и сооружения.

При сложившихся обстоятельствах Министерством спорта и туризма России совместно с Министерством образования и науки России и Министерством здравоохранения и социального развития России в мае 2010 г. разработана и утверждена система мер, направленных на развитие детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы в Российской Федерации [5].

Сегодня происходит коренная перестройка не только в материальном плане, но и в процессе воспитания и обучения, в том числе и физического воспитания.

Происходящие и в области физического воспитания и спорта изменения требуют максимальных усилий на реализацию современных требований.

Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является также пропаганда здорового образа жизни.

Именно этой теме должно уделяться большее внимание на страницах журналов и газет, в телерадиопередачах. Массовые коммуникации, особенно газеты и журналы, Интернет, телевидение играют в деле развития физической культуры и спорта разнообразные роли, связанные с их способностью накапливать, перерабатывать и передавать информацию широкой аудитории. Как тип управления, СМИ воздействуют преимущественно на общественное мнение и через него – на мировоззрение масс. Они способствуют специальной ориентации в окружающем мире вообще и в области физической культуры и спорта в частности.

Поэтому сегодня важно добиться, чтобы спортивные занятия стали в стране по-настоящему массовыми. Для этого необходимо, чтобы интерес к занятиям физической культурой и спортом прививался в семье и в школе, институте, дворы стали спортивными, а в каждом образовательном учреждении приоритетное внимание уделялось бы физическому воспитанию детей и подростков.

Чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо пропагандировать социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни [4].

Для молодежи, как самого уязвимого слоя населения, необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Явление здорового образа жизни должно формироваться изначально из института семьи, потом из образовательных учреждений. При этом важна поддержка государства в сфере спорта, туризма, СМИ, образования, организации досуга.

Литература

1. Распоряжение правительства РФ от 15 сентября 2005 г. № 1433-р. Концепция Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 гг.».
2. Медик В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье. – М. : Логос, 2007. 200 с.

3. Резенькова О.В., Шаталова И.Е., Лукина Л.Б. Физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие. – М. : МЦНИП, 2013. С. 4.

Н.П. Горохова, магистр,
Е.С. Дубкова, старший преподаватель,
Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
Москва, Россия

РЕАЛИЗАЦИЯ РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ С ПОДА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В нашей стране отношение к людям с ограниченными возможностями (инвалидам) воспринимается как данность, сложившаяся реальность. Между тем, этот социальный порядок, пути решения проблем, возникающие у инвалидов в процессе жизнедеятельности, обсуждаются лишь очень узким кругом: общественными организациями, исследователями и некоторыми преподавателями вузов.

В соответствии с подходом Министерства образования Российской Федерации, студент и инвалид – это два разных статуса. Можно обозначить это двумя вариантами: студент-инвалид и инвалид-студент. Оба эти обозначения в совокупности предполагают отношения между индивидуумом, вузом и государством. В обоих случаях человек представляет интерес для организации, общества и государства в целом, в отличие от того случая, когда, находясь в стесненных домашних условиях, он не интересен обществу и предоставлен самому себе в вопросах собственной реабилитации и социальной адаптации.

Рассмотрим оба предложенных варианта.

Рассмотрим вариант статуса «студент-инвалид», который непосредственно отображается и в учебных планах, и методах преподавания, и в объемах нагрузки, которая отводится на определенную дисциплину при получении образования [5]. Иногда для достаточ-

но твердого освоения темы не хватает часов, отведенных по плану. Поэтому немаловажно более эффективное использование ресурсов, отведенных на самостоятельную подготовку. Необходимо усилить внимание на самостоятельной работе учащихся в рамках часов, отведенных для этих целей. Необходимо улучшить систему консультации, предоставить в полном объеме техническую базу, расширить знания и навыки в работе с компьютером. Такой подход позволит улучшить индивидуализацию обучения, что особенно важно для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Одной из актуальных проблем в процессе получения высшего образования для инвалидов остается низкий уровень доступной среды – отсутствие пандусов, подъемников в учебных заведениях. В зарубежных странах этот вопрос решается несколько иначе. В Великобритании для студентов с инвалидностью существует социальное пособие (Disabled Students Allowance), которое выплачивается им в том случае, если будет доказано влияние инвалидности на выбор той или иной профессии. Социальное пособие включает: расходы на оплату экзаменов, приобретение недорогого оборудования, средства для оплаты немедицинской индивидуальной помощи (персонального ассистента, которым может быть и сокурсник) [1].

В другом случае инвалид-студент – обычное, нормальное явление. Это означает реальное равенство, уважение человеческого достоинства, партнерство. Именно адаптационные мероприятия в программе обучения вузов в большинстве случаев определяют условия успешного освоения знаний и повышения социальной активности среди обучающихся.

Рассмотрим некоторые аспекты влияния средств АФК в процессе адаптации и интеграции инвалидов-студентов.

Мой личный опыт, а также мнение большинства студентов, занимающихся адаптивными видами спорта в вузе, подтверждают, что активное использование средств адаптивной физической культуры параллельно с учебой во многом способствуют не только развитию определенных физических качеств, но и активной социальной адаптации к жизни в обществе. Так, С.П. Евсеев отмечает в своих работах, что адаптивная физическая культура и спорт являются одним из факторов всесторонней социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья, позволяющим переоценить и расширить спектр своих возможностей [4].

Например, занятия дартсом, стрельбой из лука и пневматической винтовки, бочча, фехтованием на колясках как средства физической

реабилитации людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, способны решить следующие общие задачи:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- укрепление здоровья,
- формирование общей культуры,
- повышение работоспособности организма,
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков,
- развитие двигательных качеств,
- формирование навыков здорового образа жизни,
- устойчивого желания,
- осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

Наряду с общими задачами решаются и коррекционные задачи: коррекция нарушений физического развития и психомоторики, компенсации основного дефекта и коррекцию вторичных нарушений, обусловленных основным заболеванием.

Каждый студент самостоятельно изучает, описывает, интерпретирует те сведения и наблюдения, которые он получает в ходе занятий средствами АФК. Метод целевого использования средств АФК в процессе обучения в вузе способствует не только раскрытию у студента внутреннего потенциала активного человека, но также формирует волевые качества личности, целеустремленность и самоконтроль.

В нашей стране вся организация общественно-трудовой жизни социума практически не ориентирована на равноправие здорового человека и человека с ограниченными возможностями, в том числе имеющего ограниченные двигательные возможности. Данная проблема ведет к развитию социальной и психической изоляции людей с ограниченными возможностями. При этом значительная часть общества как и прежде не готова принять как равного человека с сенсорными или двигательными недостатками, а эти люди сами психологически не готовы к интеграции в социум. В настоящее время общество должно признать права инвалидов на полноценную жизнь и создать реальные условия для их реабилитации и социальной адаптации [2].

Приведем примеры участия студента с ПОДА в общественной жизни. Это относится к аспекту «инвалид-студент», который мы отметили во второй части. Мы будем рассматривать соотношение «личность – общество», каковы его особенности и принципы сложения.

Участие в общественной жизни позволяет решать многие индивидуальные вопросы, находить разносторонние интересы и увлечения. Интеграция для инвалидов в этом плане предполагает не только приобретение умений и навыков в определенной сфере, но и собственную реабилитацию, адаптацию к условиям современной жизни в первую очередь.

По этому поводу обращусь к собственному опыту.

На секцию фехтования я пришла из любопытства и желания понять, как человек, сидящий в инвалидном кресле, может заниматься таким динамичным видом спорта и при этом добиваться результатов? Оказалось, все преодолимо и возможно. Фехтование для меня – это теперь не только тренировки, но и новая жизнь. Федерация фехтования на колясках приобрела широкомасштабное значение в паралимпийском движении. Мы встречаемся с разными людьми, в том числе на государственном уровне, рассказываем им о своих планах, предлагаем решение некоторых государственных задач в области реабилитации инвалидов. Важно, что нас воспринимают не только как инвалидов, студентов, спортсменов, но и как полноценных членов общества, социально значимых личностей. В этом огромная заслуга нашего главного тренера, президента фехтования на колясках – Е. Б. Белкиной и всех тех, кто нам в этом помогает. В дальнейшем мои занятия паралимпийским фехтованием определили мою профессиональную ориентацию – занятия с подростками с двигательными нарушениями фехтованием на колясках и в связи с этим необходимость получения соответствующего образования на кафедре теории и методики АФК в РГУФКСМиТ.

Вопросами социальной и физической реабилитации также широко занимается знаменитый русский полярник – путешественник Д. И. Шпаро. Я принимала участие на одном из его программ «Открытие», которая действует в подмосковной Рузе и представляет собой комплекс сооружений из сосновых бревен. Восемь последовательных упражнений составляют уникальную полосу препятствий протяженностью 160 м. Все упражнения располагаются на высоте от 4 до 10 м и каждое из них варьируется по уровню сложности. Программа «Открытие» позволяет в течение ограниченного времени и в условиях незначительного пространства имитировать ситуационные задачи различной сложности и подталкивает участников к желанию совершенствоваться. Эта программа также преследует цель: не адаптировать условия к ограниченным физическим возможностям, а наоборот, открытие в себе способностей, экстрима

и, самое главное, привлечение внимания общества к решению проблем, связанных с реабилитацией людей с ограниченными возможностями. Моя статья об этом событии была опубликована на страницах «Российской газеты» [3].

Хочу сказать, что активное участие в общественной жизни, учебе, спорте очень способствует адаптации к внешним условиям. Важны не только стремление к знаниям, оценки, титулы, медали, известность, но и воспитание характера, стремление к результатам, а также важно показать пример для тех, кто хочет быть достойным гражданином общества. Процесс обучения в вузе стал для меня хорошей школой преодоления трудностей, средством избавления от комплексов и выходом в совершенно в другой мир. Считаю, что такая практика должна повсеместно распространяться по другим вузам, работающим с инвалидами. В Москве 200 вузов, но только четыре из них имеют возможность давать полноценное образование инвалидам. Это должно стать нормой, узаконенной государством.

Литература

1. Антропов В.В. Социальная защита в странах Европейского союза. – М. : Экономика, 2006. 271 с.
2. Будаева Г.С. Социальная адаптация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в современном российском обществе (на материалах Республики Бурятия): дисс. ... на соиск. уч. ст. канд. социолог. наук. – Улан-Удэ, 2005.
3. Горохова Н.П. Перейти «Рубикон» на руках//Росс. газ. – 2010. – № 5102 (23). URL: <http://www.rg.ru/2010/02/04/rubikon.html>.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
5. Саркисян Л. А. Об интегрированном обучении в Московском институте-интернате//Профессиональное образование инвалидов. – М. : Московский институт-интернат для инвалидов, 2000. С. 22–25.
6. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учебное пособие. – М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2009. 250 с.
7. Система мер, направленных на развитие детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы Российской Федерации. URL:<http://old.mon.gov.ru/work/vosp/dok/7889/> (дата обращения: 07.03.15).

Н.С. Грузан, студентка 2 курса,
Н.А. Аматуни, старший преподаватель,
Донецкий национальный медицинский
университет им. М. Горького,
г. Донецк, Украина

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Учебные занятия в специальной медицинской группе строятся с широким применением элементов лечебной гимнастики, способами оздоровительной физкультуры. На занятиях в специальной медицинской группе необходимо последовательно подводить студентов к освоению новых заданий, двигательных качеств, к совершенствованию и закреплению усвоенного материала. Важной особенностью занятий в специальной медицинской группе, особенно на первом этапе, является использование упражнений, которые влияют на отдельные ослабленные системы организма, на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки и умение естественного расслабления мышц.

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия.

Неправильно организованный труд студентов может нанести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Необходимым условием гармоничного развития личности студента является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки у большинства студентов отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме.

Для лечения нарушения осанки нет лекарственных препаратов, только физическая культура во всех ее формах способна укрепить

мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а следовательно, сохранить правильную осанку и здоровье на долгие годы. Оптимизация физического состояния невозможна без вычисления исходного уровня физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности.

Уровень физического развития измеряется антропометрическими показателями: рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти, гибкость, общая выносливость. По всем этим показателям мы можем провести исследования, как при регулярных физических нагрузках средством фитнес-аэробики сможем приблизиться норме всех показателей. В качестве эксперимента мы решили прилечь к занятиям фитнес-аэробикой студентов, которые относятся к специальной медицинской группе, и проследить за состоянием, изменением осанки и здоровья студентов. Была разработана фитнес-программа для каждого студента индивидуально в соответствии с его диагнозом, с целью повышения физической нагрузки и последующего улучшения функционального состояния организма. Проведено наблюдение за двумя группами 1-го курса в возрасте 17–18 лет, студенток медицинского университета, отличающимися разными режимами двигательной активности. Отличительная особенность методики экспериментальной группы – сравнительно высокая интенсивность и большой объем физической нагрузки с акцентом на развитие выносливости в процессе учебных занятий.

Целью данного исследования является снижение заболеваемости студентов на 15–25 %. Увеличение и продление двигательной и эмоциональной активности. Поддержание здоровья, предупреждение болезней.

Основу фитнес-аэробики составляют общеразвивающие гимнастические упражнения (ходьба, наклоны, повороты туловища, повороты головы, выпады, приставные шаги, полунаклоны, махи, полу-махи, прыжки на месте, бег). При проведении фитнес-аэробики студентов специальной медицинской группой используются упражнения с предметами (обручем, гантелями, гимнастическими палками, фитболом), элементы хореографии.

При использовании предметов ставится задача укрепления физического состояния, повышения двигательной активности студентов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда,

что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем.

В контрольной группе занимались 32 студентки по действующей программе фитнес-аэробики. В экспериментальной группе занимались 28 студенток основной медицинской группы. Физическое развитие определялось по общепринятой методике. Функция дыхания изучалась с помощью спирографа. При этом определялись различные параметры внешнего дыхания, потребления кислорода, проводились пробы Штанге и Руфье, Генче.

При исследовании в начале 1-го года обучения существенной разницы между данными сравниваемых групп не выявлено. При повторном исследовании студенток через два года отмечены положительные сдвиги в организме экспериментальной группы, обусловленные регулярными занятиями. Полученные в ходе исследования результаты подтверждают эффективность использования фитнес-аэробики в специальных медицинских группах по физическому воспитанию. В экспериментальной группе отмечены положительные сдвиги по сравнению с контрольной группой по физической подготовленности и функциональному развитию занимающихся (таблица).

Показатели физической подготовленности за период эксперимента

Показатели физ. разв.	Норма	1 мес.		6 мес.		1 год		1,5 года		2 года	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Пр. Штанге	50–60	35	30 25–32	35	32 27–33	38	34 30–36	38	37 34–40	40	45 38–45
Пр. Генче	40–50	30	24 22–26	30	26 25–27	28	31 28–32	32	33 32–35	38	34 34–40
Пр. Руфье	6–10	12	15 6–10	10	10 6–10	8	8 6–10	8	8 6–10	8	7 6–10
ЧСС за 1 мин	75	80	85	79	83	76	83	74	80	74	76
АД	100	115	110	112	105	108	105	105	100	105	100

Результаты исследования показали, что существенных отклонений от нормальных величин со стороны КГ не выявлено. Так, средние показатели контрольной группы были примерно одинаковы и находились в пределах физиологической нормы. А вот у студентов ЭГ отмечены лучшие показатели академической успеваемости. Выявленные положительные изменения в организме обусловлены влиянием более расширенного режима физической активности, рациональным сочетанием занятий фитнес-аэробикой и индивидуальным выполнением домашних заданий по физической подготовке.

Полученные данные указывают на необходимость дальнейшей активизации режима студентов, что должно найти отражение при совершенствовании программы физического воспитания в высших учебных заведениях.

В процессе овладения фитнес-аэробикой улучшается осанка, пластичность, совершенствуются координационные способности, формируются двигательные навыки, изменяются в лучшую сторону общие показатели физического и психического здоровья. С помощью фитнес-аэробики улучшается физическое, эстетическое, музыкально-ритмическое воспитание студентов.

Предложенная программа способствует формированию положительного отношения студентов к физической культуре как мощному фактору профилактики и лечения заболеваний. Тесный контакт специалистов-медиков с преподавателями-тренерами при врачебно-педагогических наблюдениях способствовал совершенствованию процесса физического воспитания студентов и укреплению их организма, практически обеспечивал профорientационный подход в подготовке будущего врача. Физическая культура в медицинском университете явление многофункциональное, при соответствующих социальных условиях имеет большое идеологическое, педагогическое, общекультурное, экономическое и интернациональное значение.

В.Н. Гульяева, доцент,
Уральский федеральный университет
имени Б.Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия

СТАТУС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СМГ В УрФУ

Исследование проблем статуса физической культуры и двигательной активности проводилось среди студенток ($n = 157$) с первого по третий курс, занимающихся на кафедре оздоровительной физической культуры (ОФК) и отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам (СМГ).

Целью данного исследования являлось изучение отношения студенток к собственному здоровью, к своему физическому развитию и уровню физической подготовленности, а также выявление приоритетов в выборе оздоровительных методик.

Проблема нашего исследования состоит в том, как повысить заинтересованность студенток к восстановлению и сохранению здоровья путем регулярных занятий оздоровительной физической культурой в рамках учебного процесса в вузе.

Нами было проведено тестовое анонимное анкетирование, состоящее из 19 вопросов. В анкетировании принимали участие 85 девушек 1 курса, 25 – 2 курса, 47 – 3 курса. Нам было важно выяснить, как меняется отношение к физической культуре у занимающихся по мере обучения на нашей кафедре. Получены следующие результаты: 152 студентки из 157, что составляет 96,8 %, оценили материальную базу нашей кафедры как соответствующую современным требованиям. И это действительно так. На сегодняшний день для проведения учебного процесса кафедра имеет спортивный зал (62×18 м) с современным покрытием и разнообразный спортивный инвентарь (фитболы, амортизаторы, гантели, т.д.), велотренажеры, что позволяет проводить занятия с применением современных оздоровительных методик (рис. 1).

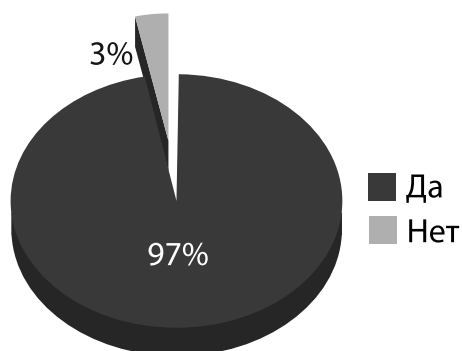


Рис. 1. Устраивает ли вас место проведения занятий?

Двухразовые занятия в неделю по учебному расписанию устроили 122 человека, (77,7 %), лишь 16 человек (10,1 %) хотели бы заниматься больше и только 15 чел. (9,5 %) – меньше (рис. 2).

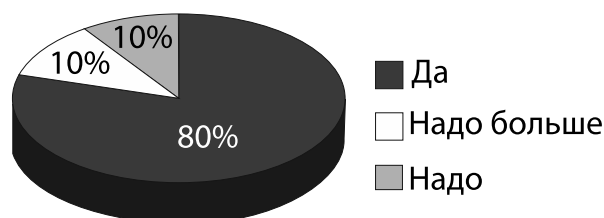


Рис. 2. Устраивает ли вас место проведения занятий?

Радует тот факт, что 120 чел. (76,4 %) считают занятия творческими и интересными. Настораживает равнодушие к занятиям по физкультуре, как бы они ни проводились. Таких «безразличных» оказалось на 1 курсе – 1 чел., на 2 курсе – 2 чел., на 3 курсе – 6 чел. (рис. 3).



Рис. 3. Как проводятся занятия?

Добровольно посещать занятия по физической культуре согласны 96 человек, что составляет 61,1 %, что не так уж и мало, учитывая, что студентки занимаются в СМГ по направлению врача (рис. 4).

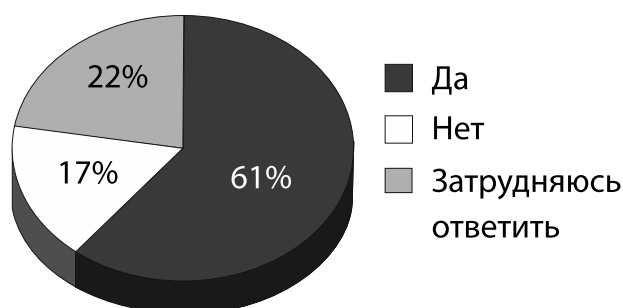


Рис. 4. Согласны ли вы на добровольное посещение занятий?

Кафедру в первую очередь интересовало, что же не устраивает студентов в организации учебного процесса? Не устраивает неудач-

ное расписание занятий – 66 чел. (42 %), форма и методы проведения групповых занятий – 18 чел. (11,4 %), не справляются с зачетными требованиями – 29 чел. (18,4 %), затруднились с ответом 44 чел. (28 %) (рис. 5).

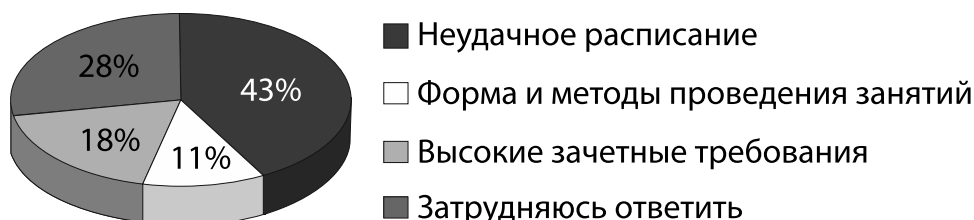


Рис. 5. Что не устраивает вас в организации учебного процесса?

Ответы свидетельствуют, что студенты вполне ясно понимают зависимость уровня своего здоровья и выполнения профессиональных обязанностей. На вопрос: «Считаете ли вы, что занятия спортом для «себя» способствуют вашим профессиональным успехам?» Большинство студентов ответили положительно – 135 чел., что составляет 85,9 % (рис. 6).

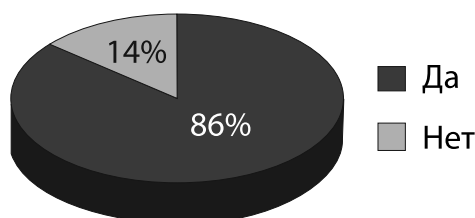


Рис. 6. Занятия спортом для себя способствуют вашим профессиональным успехам?

Но при этом ответы на вопрос – «Занимаетесь ли вы укреплением своего здоровья?» – оказались не однозначными. Так, например, самостоятельно занимаются дома физическими упражнениями только 33 человека (21 %), дополнительно посещают фитнес-клубы 29 чел. (18,4 %), уделяют время для закаливания всего 2 чел. (1,2 %) (рис. 7).

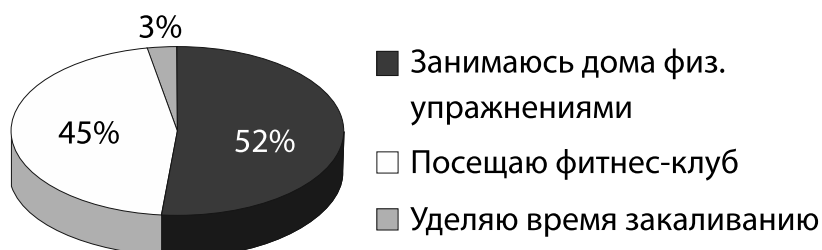


Рис. 7. Занимаетесь ли вы укреплением здоровья?

Положительно ответили на вопрос – «Должен ли человек следить за своим здоровьем?» – 100 %.

То, что занятия оздоровительной физической культурой на кафедре ОФК способствуют укреплению здоровья, признали 116 чел., что составляет 73,8 %; остальные считают влияние этих занятий относительным (рис. 8).

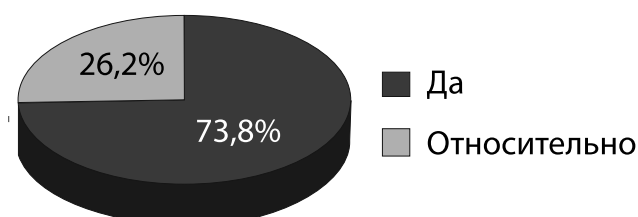


Рис. 8. ОФК способствует укреплению здоровья?

Знают наши студентки о вреде курения и употреблении алкоголя, тем не менее 9 чел. (5,7 %) признались, что курят (рис. 9); выпивают по особым случаям – 124 чел. (78,9 %) (рис. 10).

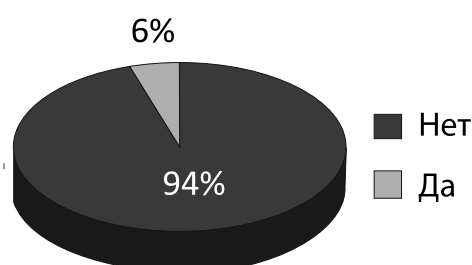


Рис. 9. Курите ли вы?

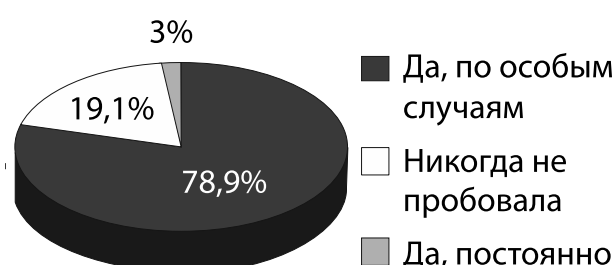


Рис. 10. Употребляете ли вы алкогольные напитки?

Практика показывает, что студентки неохотно посещают лекции по теории ФК, которые проводятся на кафедре. Например, 43 чел. (27,3 %) считают, что знают, как правильно организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями, 81 чел. (51,5 %) считают, что знают «немного» (рис. 11). Однако 138 чел. (87,8 %) ответили, что необходимые знания они могли бы подчерпнуть на практических занятиях кафедры ОФК (рис. 12). Ясно, что преподавание теоретического раздела программы по физической культуре нуждается в пересмотре и доработке.

Стоит, на наш взгляд, обратить особое внимание на мнение студенток, какую форму занятий они бы выбрали. Обычные занятия

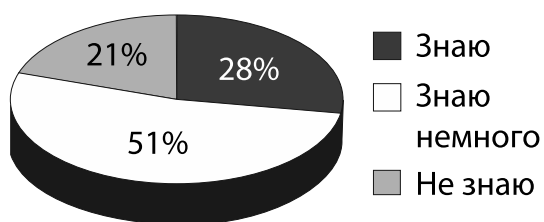


Рис. 11. Знаете ли вы, как правильно организовать занятия физ. упражнениями?

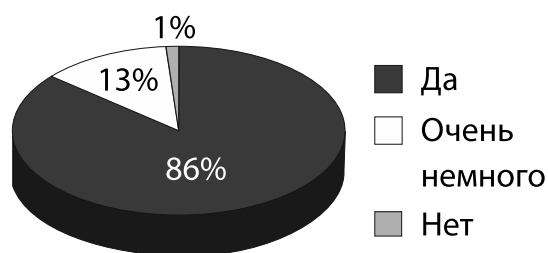


Рис. 12. Можно ли подчерпнуть эти знания на занятиях ОФК?

предпочли 60 чел. (38,2 %); 74 чел. (47,1 %) пожелали выбрать вид спорта или фитнеса; 22 чел. (14 %) хотели бы иметь возможность выбора преподавателя. Думается, в этих ответах заложено будущее дисциплины «Физическая культура» в рамках университета. Если мы хотим, чтобы студентки посещали и любили занятия по физической культуре и эти занятия были бы эффективными, они должны соответствовать интересам студентов, учитывать специфику заболевания, с обязательным наблюдением врачей (рис. 13).

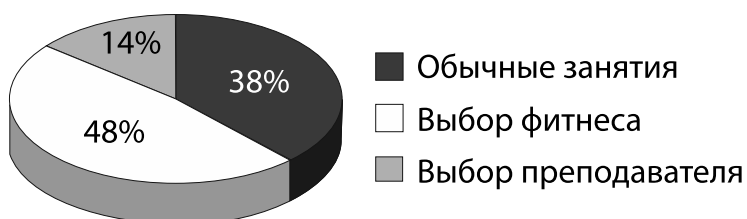


Рис. 13. Какую форму занятий вы бы выбрали?

На рис. 14 представлено, чем хотят заниматься студенты СМГ на занятиях по физической культуре. Запросы очень большие: аэробика – 45 чел. (28,6 %), йога – 48 чел. (30,5 %), плавание – 17 чел. (10,8 %), пилатес – 17 чел. (10,8 %), фитнес – 12 чел. (7,6 %) (рис. 14).

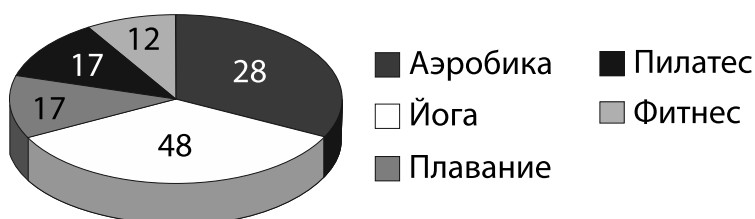


Рис. 14. Чем бы вы хотели заниматься на занятиях ОФК, %?

Задача преподавателя – формирование компетенций здоровьесбережения; помощь студентам за время обучения в вузе в овладении

средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания, укрепления здоровья; готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Цель нашего исследования – выяснить статус физической культуры и двигательной активности в жизни студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Проведенное исследование позволило сформулировать ряд рекомендаций для формирования осознанного отношения студентов к своему здоровью, к необходимости занятий оздоровительной физической культурой. Анализ результатов исследования позволил отметить, что подавляющее большинство студенток понимают значимость здоровья, здорового образа жизни, важность и необходимость занятий оздоровительной физической культурой.

Ш.А. Давлетшин, студент 4 курса,
Уфимский государственный
университет экономики сервиса,
г. Уфа, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на трудоспособность, экономику, жизненные принципы общества, настроение людей.

Несмотря на проблемы в экономике нашего государства, увлеченность занятием физической подготовкой остается достаточно высокой. Это показывает тот факт, что здоровье человека – наиболее важный приоритет многих современных людей.

Цель работы: проанализировать современные физкультурно-оздоровительные технологии.

«Оздоровительная физическая культура» – производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение и профилактику заболеваний и т.д. При занятии оздоровительной физической культурой не ставится задача по достижению каких-либо спортивных вершин или лечения болезней, как в лечебной физической культуре, и поэтому они доступны практически всем людям [3].

Физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием опыта одного мастера, а разрабатываются в соответствии с продвижениями медицинской науки. Технология включает в себя не только воплощение программы по оздоровлению, но и определение возможностей здоровья, и изучение физической подготовленности [1].

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, пилатес, фитнес, йога, боди-шейп, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта и прочие виды деятельности.

В рамках данной работы рассмотрим некоторые особенности оздоровительных систем «изотон» и «стретчинг», ставшими на сегодняшний день популярными среди молодежи.

Изотон – это первая научно-обоснованная комплексная система оздоровительной физической культуры, разработанная российскими учеными [2].

Изотон как система включает:

- слияние различных видов тренировок (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная);
- средства психологической коррекции (релаксация, настрой);
- средства физиотерапевтического воздействия (массаж, баня, сауна и др.);

- гигиенические мероприятия (очищающие и закаливающие: душ, прорубь);

- организацию правильного питания.

Изотонам могут заниматься люди любых возрастов и возможностей.

Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на растягивание, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Назначение стретчинга заключается в следующем:

- благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными;

- суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость;

- лучшая профилактика против отложения солей;

- сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня;

При занятии стретчингом необходимо соблюдать несколько правил:

- лучше тянуться меньше, чем слишком сильно;

- каждую позу растягивания нужно держать в течение 10–30 с, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого приятного ощущения;

- дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть;

- во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение;

- во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя.

Стретчингом можно заниматься самостоятельно в домашних условиях, в удобное для каждого время.

Важным составляющим фактором здорового образа жизни современного человека является постоянная физическая активность, проявляемая каждый день (ходьба, бег, прогулки на свежем воздухе, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой

систем, повышают иммунитет, положительно влияет на общий тонус и настроение человека.

Литература

1. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения : методические рекомендации. М., 2002. 156 с.
2. Мякинченко Б.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН, Спорт-Академ-Пресс, 2013. 35 с.
3. Русскова Л.В., Баканенкова Л.И. Физическое воспитание детей. – М., 2010. 27 с.

Е.С. Дубкова, преподаватель,
Московский государственный
университет путей сообщения,
Москва, Россия

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ФЕХТОВАНИЯ НА КОЛЯСКАХ В МОСКОВСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

По данным Всемирной организации здравоохранения, количество больных с поражением спинного мозга составляет в различных географических регионах от 30 до 50 человек на 1 миллион населения. В индустриально развитых странах эти цифры выше; по официальным данным, в США регистрируется ежегодно от 18 до 38 тысяч повреждений позвоночника, 20 % из них сопровождается параплегией (отсутствие или снижение чувствительности и движения в нижних конечностях). Травмы являются наиболее частой причиной поражений спинного мозга.

Среди травм спинного мозга (данные по США) автокатастрофы составляют 44,5 %, падение с высоты – 18 %, спортивные травмы – 12,7 %, ранения, включая огнестрельные, – 10 %, другие причины – 5 %.

По Российской Федерации подобная статистика отсутствует, однако известно, что в общей структуре инвалидности травма спинного мозга составляет 0,7 %, что при общей численности инвалидов (15 млн чел.) должно составить не менее 105 тыс. человек.

Помимо травм, поражение спинного мозга могут вызывать заболевания позвоночника: деформации (кифозы, сколиозы, кифосколиозы), опухоли, аномалии развития, дегенеративные и воспалительные заболевания позвоночника [2].

Реабилитация инвалидов-спинальников состоит в максимальном приспособлении человека к жизни с потерей двигательной функции: осознание изменившихся физических возможностей, освоение навыков самообслуживания, передвижения в коляске по дому и в общественных местах, обеспечение достойных условий жизни, доступности обучения и профессиональной деятельности, организации досуга. Огромное значение для реабилитации и адаптации таких людей имеет возможность занятий паралимпийскими видами спорта, например, фехтованием на колясках.

Впервые в России идея об организации фехтования на колясках была предложена в 2003 г. Е.Б. Белкиной, преподавателем кафедры «Физическое воспитание» Московского университета путей сообщения. Этому способствовало ее участие в Международном конгрессе фехтовальщиков в Германии, где она впервые увидела, как фехтуют инвалиды на колясках.

Е.Б. Белкина перевела на русский язык официальные правила соревнований по фехтованию на колясках, регламентированные Международным комитетом по фехтованию на колясках (International Wheelchair Fencing Committee). В 2004 г. Е.Б. Белкина посетила Паралимпийские игры в Афинах. Ею было отмечено высочайшее мастерство спортсменов-фехтовальщиков на колясках всего мира. Е.Б. Белкина записала большое количество видеоматериалов, которые в дальнейшем послужили первыми наглядными пособиями для занятий фехтованием в России.

В мае 2005 г. Е.Б. Белкина пригласила автора данной статьи принять участие в проведении первых тренировок по фехтованию со студентами-инвалидами Московского государственного социально-гуманитарного института, среди которых большинство были колясочники.

Первые соревнования по фехтованию на колясках нами проведены в декабре 2005 г., в них приняло участие всего 12 инвалидов-колясочников из двух городов: Москвы и Уфы. Для сравнения: в апреле 2014 г. на Чемпионате России приняли участие 110 спортсменов из 11 регионов России.

Фехтование на колясках – вид спортивного единоборства с большим арсеналом технически сложных приемов и включает три вида оружия: рапира, шпага, сабля. Поединок проводится на дистанции вытянутой руки с оружием.

Коляска для фехтования фиксируется в так называемые рамы, или подиумы таким образом, что спортсмены могут двигаться только корпусом (наклоны вперед и назад). Схема крепления фехтовальщиков на колясках в рамы показана на рис.

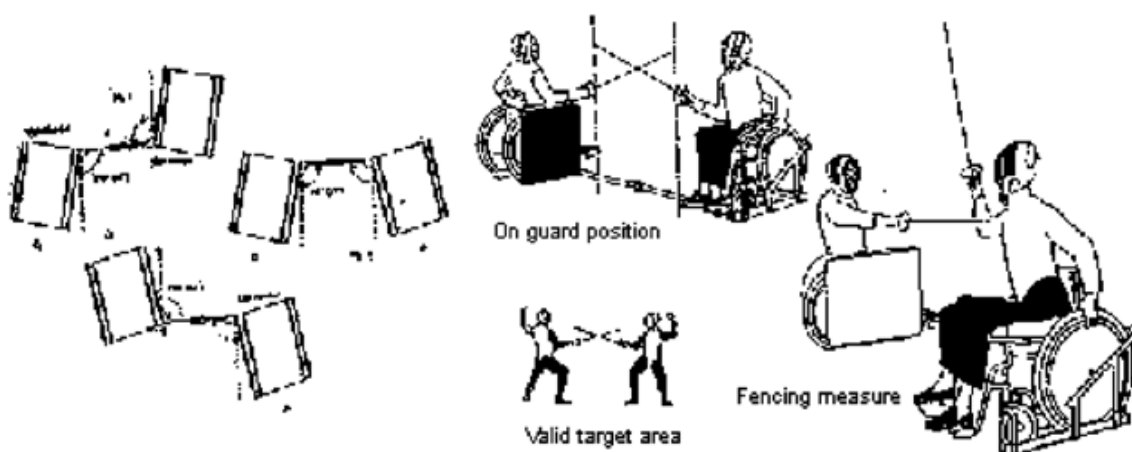


Схема крепления фехтовальщиков на колясках в рамы

Первый вопрос, который встал перед нами, – как распределить спортсменов по категориям в зависимости от степени поражения, так как они у всех разные. Были разработаны функциональные тесты, по результатам которых спортсмены разделяются на три медицинские категории. Интегрированная версия классификации позволяет инвалидам с различными физическими недостатками (ампутированные конечности, полиомиелит, церебральный паралич и параплегия) соревноваться вместе.

Функциональные тесты для выявления категории состоят из оценки возможности спортсмена максимального наклона вперед и в стороны с удержанием корпуса, с оружием и без оружия. Тестовые упражнения основаны на фехтовальных технических приемах, например, выпад – с оружием в руках и с одновременным

выпрямлением руки. Тест также оценивает количество выполненных движений с «нанесением уколов противнику» и с возвращением в исходное положение боевой готовности. Тесты выполняются сидя на коляске, туловище вертикально, ноги согнуты в коленях.

Движения спортсмена оцениваются в баллах:

0 баллов – движение невозможно выполнить.

1 балл – очень слабое исполнение, минимум движения.

2 балла – слабое исполнение, незначительные движения.

3 балла – нормальное исполнение.

Тест №1 состоит в оценивании функциональности спинной мускулатуры: спортсмен выполняет наклон вперед и возвращение в исходное положение с отведенными в стороны прямыми руками.

Тест №2 – оценка бокового баланса с отведенными в стороны руками: спортсмен должен смещать центр тяжести в стороны (вправо и влево) до тех пор, пока не начнет терять равновесие. При этом можно оценить функции боковых мышц торса и косых брюшных мышц, а также поясничных мышц.

Тест №3 аналогичен тесту №1 и оценивает способность торса вытягиваться, в особенности способности поясничных мышц. При выполнении упражнения кисти соединены сзади на шее. Таким образом, исключаются инерционные движения верхних конечностей (отогнутых назад в тесте № 1), а также помощь верхних спинных мускулов.

Тест №4 аналогичен тесту №2, но сложнее, поскольку выполняется с оружием, вес которого значительно сокращает возможность бокового отклонения торса без потери равновесия.

Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения тестов №2 и № 4 (на той стороне тела спортсмена, которая остается неподвижной во время упражнения) спортсмен не держался за кресло, обод колеса или подлокотник, чтобы не нарушать чистоту результата.

После аналитического изучения функциональных тестов спортсмены классифицируются в соответствии со следующими критериями:

К категории «С» относятся: 1) спортсмены без самоконтроля вертикального баланса в положении сидя и с поврежденной соревновательной рукой. Локоть недостаточно выдвигается вперед для переноса центра тяжести, отсутствие остаточных функций руки. Необходимо фиксировать оружие в руке при помощи бинтов. Этот

класс сопоставим с тетраплегией с повреждениями спины уровня C5/C6; 2) спортсмены без самоконтроля вертикального баланса в положении сидя и с частичной сохранностью движений рукой, необходимой для фехтования. Локоть функционально двигается, но нет достаточной гибкости пальцев. Оружие необходимо фиксировать в руке при помощи бинтов. Класс сопоставим с полной тетраплегией уровня C7/C8 или более высокой степенью повреждений.

К категории «В» относятся спортсмены с некоторым самоконтролем баланса в положении сидя и хорошо функционирующей фехтовальной рукой, тип параплегии D1 – D9 (функциональные тесты 1 и 2 – набрано не более 4 баллов) или неполная тетраплегия с минимально поврежденной фехтовальной рукой и хорошим балансом в положении сидя.

К категории «А» относятся: 1) спортсмены с хорошим самоконтролем вертикального баланса в положении сидя, без поддержки ног, с нормально функционирующей фехтовальной рукой, т.е. тип параплегии – от D10 до L2 (функциональные тесты 1 и 2 – позитивные результаты, от 5 до 9 баллов). Спортсмены с двойной ампутацией ног выше колена, повреждениями выше уровня D10 или схожими недостатками могут быть включены в этот же класс при условии, что есть частичный упор при балансировке в положении сидя; 2) спортсмены с хорошим балансом в положении сидя, с поддержкой при помощи нижних конечностей и нормально функционирующей фехтовальной рукой, т.е. с повреждениями ниже уровня L4 или сопоставимыми недостатками (тесты 3 и 4 – позитивные результаты, не менее 5 баллов).

Минимальный физический недостаток – повреждение нижней конечности, сопоставимое с ампутацией ноги ниже колена.

При наличии церебральных повреждений или при подозрении на подобные повреждения необходимо провести дополнительное обследование, наблюдая за спортсменом во время фехтовального поединка.

Общий положительный оздоровительный эффект в процессе тренировочного процесса оценивается повышением уровня индивидуального физического здоровья, критериями для которого послужило:

уменьшение количества острых респираторных заболеваний, обострений хронических заболеваний; ускорение процессов восстановления после перенесенных заболеваний;

снижение выраженности факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (нормализация или уменьшение избыточной массы тела, нормализация или снижение артериального давления, нормализация липидного обмена, отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности);

снижение ЧСС в состоянии покоя, после сна и при стандартных физических нагрузках;

улучшение результатов в двигательных тестах;

повышение уровня физического состояния;

повышение мотивации к занятиям.

Повышение уровня физического состояния служит основой для внесения коррекции в планы спортивных тренировок, к концу первого года плотность и длительность тренировок увеличивается [1].

Долгие годы в России бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а тем более «спорт» несовместимы, и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья. И лишь в 90-е годы были отмечены серьезные изменения в отношении общества к инвалидам в России.

Адаптивный спорт – это вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации [3].

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных и интеллектуальных ценностей физической культуры. Содержание адаптивного спорта направлено прежде всего на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Практика подтвердила, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической и социальной адаптации.

Литература

1. Котова О.В. Социализация инвалидов средствами спорта // Образование, наука, производство и управление : сборник трудов научно-практической конференции. – Старый Оскол : СТИ МИСиС, 2008. Т. 5. С. 115–119.
2. «Поленовские чтения» : материалы конференции/под ред. проф В.П. Берснева/Российский НИ нейрохирургический институт им. проф. А.Л. Поленова. – СПб : «Человек и здоровье», 2006. С. 86–89.
3. Сунагатова Л.В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов/Л.В. Сунагатова, У.А. Марченкова/Молодой ученый. 2012. № 12. С. 603–607.

Е.С. Дубкова, преподаватель,
Московский государственный
университет путей сообщения,
Москва, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ-ИНВАЛИДАМИ СРЕДСТВАМИ ФЕХТОВАНИЯ СИДЯ В МОСКОВСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

В октябре 2013 автор данной статьи разработала программу по проведению занятий по адаптивной физической культуре с подростками 10–14 лет средствами фехтования (сидя), имеющими проблемы в развитии опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Программа была рассчитана на полугодовое обучение основам фехтованию сидя. Данная программа была предложена к рассмотрению руководству 6-й московской школе-интернату коррекционного вида для детей с проблемами опорно-двигательного аппарата. В этой школе живут и учатся дети с такими диагнозами, как детский церебральный паралич (ДЦП), артрогриппоз, сколиоз, инвалиды по общим заболеваниям, но передвигающиеся самостоятельно, а не

на колясках, так как в школе нет специальных условий для жизнедеятельности колясочников – пандусов, лифтов и т.п.

Главный врач школы Е.Р. Иванова с энтузиазмом отнеслась к нашему предложению, объясняя это тем, что в интернате есть возможность проводить с ребятами только занятия в бассейне и занятия ЛФК, а ребятам хочется разнообразной двигательной активности.

В конце октября 2013 года в школе-интернате проведены показательные выступления, на которые автор статьи пригласила своих учеников, мастеров спорта по паралимпийскому фехтованию, членов сборной Москвы с подобными заболеваниями, такими же, как у учащихся школы.

Были проведены показательные бои на всех трех видах фехтовального оружия – рапире, шпаге, сабле, с разъяснениями о различиях в видах оружия, об особенностях поражаемого пространства и правил судейства. Показательные выступления были проведены среди учащихся 6-8 классов, и многие ребята изъявили желание заниматься фехтованием сидя. Нами были выбраны занятия на шпаге, так как шпага является наиболее простым в техническом смысле видом оружия, и что немаловажно, самым дешевым в финансовом смысле.

Был составлен бизнес-план для организации работы по реабилитации подростков-инвалидов средствами фехтования сидя, который приведен в таблице.

Данный бизнес-план был предложен спортивному клубу МИИТ, был одобрен и приобретен инвентарь. В ноябре 2013 года мы приступили к занятиям с детьми-инвалидами, которые продолжались до мая 2014 года.

Вначале пришло много желающих попробовать себя в новом виде спорта, но в дальнейшем образовалась группа подростков, в количестве 12 человек – 8 мальчиков и 4 девочки, которые занимались два раза в неделю по 90 минут. Занятия проходили по методике, описанной ниже.

Бизнес-план для организации работы с подростками-инвалидами, средствами фехтования сидя

Наименование	Кол-во (штук)	Цена за штуку (руб.)	Всего (руб.)
Костюм фехтовальный	2	1200	2400
Маска фехтовальная	2	1000	2000
Протектор для защиты груди (два женских, два мужских)	4	500	2000

Наименование	Кол-во (штук)	Цена за штуку (руб.)	Всего (руб.)
Перчатка фехтовальная (две правые, две левые)	4	500	2000
Шпага в сборе	2	1500	3000
Шнур шпажный	2	500	1000
Электрофиксатор уколов	1	3000	3000
Итого		8200	15400

Каждое коррекционно-тренировочное занятие по фехтованию сидя состоит из четырех частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной, которые включают в себя набор общеукрепляющих, специальных, коррекционных и дыхательных упражнений, направленных на развитие физических качеств и их комплексное развитие [4].

Вводная часть занятия заключается в контроле физического состояния подростка, проводится проверка на болевые ощущения в суставах и мышцах, измеряется ЧСС, проводится беседа с группой о материале, который изучался на предыдущем уроке, если возникли вопросы, то проводится разъяснение по пройденному материалу.

Подготовительная часть состоит из общефизической разминки, такой же, как у обычных подростков, за тем исключением, что выполняют их сидя и с учетом индивидуальных физических возможностей каждого. Крайне важным в разминке является включение упражнений, подготавливающих подростка к фехтованию сидя, – повороты головы и туловища, наклон корпуса вперед и назад, с имитацией держания оружия. Очень хорошо работают упражнения игрового характера, развивающие ловкость, гибкость, быстроту моторной реакции, концентрацию внимания, например передача друг другу мяча.

Основная часть занятия на начальном этапе подготовки состоит в основном в том, чтобы правильно научить держанию оружия и выполнению укола. При работе над уколом с подростками с проблемами ОДА необходимы только поощрение ученика, мягкая корректировка направленности укола и большое количество повторений. Для этого особое внимание уделяется работе на мишени, в качестве которой можно использовать любые подручные средства. Работа на мишени проводится из трех дистанций – ближней, средней и дальней. Это особенно важно для подростков с проблемами

опорно-двигательного аппарата, так как, работая с разных дистанций, подросток учится управлять движениями своего туловища при визуальной оценке дальности нанесения укола.

Начинать непосредственное проведение боев с подростками, можно только под наблюдением педагога, при полной экипировке занимающихся. Перед началом проведения боев необходимо провести беседу о правилах техники безопасности при работе с холодным оружием. Основная задача педагога при проведении боя – это следить за осанкой своих учеников, подправлять их и объяснять ошибки, допущенные в бою.

В заключительной части урока выполняются упражнения на расслабление и растяжку. Хорошо работают в конце урока и дыхательные упражнения.

С самого первого занятия необходимо приучить подростков к этике обращения не только друг с другом, но и с фехтовальным инвентарем. Не секрет, что многие подростки, снимая с себя одежду, бросают ее. Это недопустимо при занятиях фехтованием. Оружие необходимо убрать в специальный чехол, а нагрудник, набочник и маску повесить на вешалку для их просушки. Перчатку мы рекомендуем убирать в фехтовальную маску, а саму маску убирать в пакет. Также необходимо после окончания занятий провести с подростками беседу о правилах личной гигиены и проследить, чтобы все они имели спортивную майку, которую непременно снимали после окончания занятий. Если не у каждого подростка имеется возможность после урока принять душ, то необходимо хотя бы просто обтереться влажными салфетками.

В самом конце урока подросткам дается задание на дом. Это очень важный момент, так как, имея определенные трудности в передвижении, удержании и владении собственным телом, подросток обращает особое внимание на свою двигательную активность во время занятиями фехтованием сидя. Подмечая определенные трудности во время урока, педагог в домашнем задании каждому ученику индивидуально, помогает решать его проблемы физического характера.

Преимущество коррекционных занятий средствами фехтования сидя состоит в том, что для них не нужно много места. Достаточно поставить два стула, чтобы подростки сидели друг от друга на расстоянии вытянутой вооруженной руки. Единственное условие – это наличие электрической розетки для подключения электрофиксатора укола.

В конце наших полугодовых занятий были проведены соревнования по фехтованию сидя, на которых ребята, занявшие призовые места, получили кубки и медали, а все без исключения 12 человек – памятные грамоты.

После завершения занятий проведена встреча с руководством школы-интерната, на которой отмечено положительное влияние коррекционно-тренировочных занятий по фехтованию сидя не только на физическую реабилитацию подростков-инвалидов, но и на их социальную адаптацию. Особое внимание педагоги школы обратили на повышение коммуникативных способностей своих воспитанников, которые прошли курс обучения фехтованию сидя. Ребята больше стали общаться друг с другом, обсуждать знания, полученные ими во время занятий и делиться этими знаниями со своими одноклассниками.

Все специалисты, работающие с инвалидами, отмечают большую практическую значимость, ценность и необходимость занятий физической культурой и спортом для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, ведущую роль физических упражнений и спортивной деятельности в физической, психологической, социальной реабилитации инвалидов этой категории [1–3].

В настоящее время адаптивной физической культуре уделяется большое значение. Открываются физкультурно-оздоровительные комплексы для людей с ограниченными возможностями, организуются физкультурные секции и кружки. Все большее число инвалидов втягивается в постоянные занятия физкультурой и спортом.

Задачи реабилитационной практики в отношении лиц с ограниченными возможностями нельзя решать только медицинскими методами, поскольку адаптивная физическая культура является сильным рычагом и стимулом для людей с инвалидностью, что и подтвердили занятия, организованные нами в 6-й московской школе-интернате коррекционного вида.

Задача преподавателей кафедр физкультуры различных высших учебных заведений – внести свой посильный вклад в оздоровление молодежи, в том числе той ее части, которой необходима адаптивная физическая культура, и занятия, организованные преподавателями кафедры «Физкультура ИУИТ» Московского государственного университета путей сообщения с подростками 6-й московской школы-интерната коррекционного вида – прямое доказательство тому, что это вполне решаемая задача.

Литература

1. Дмитриев С.В., Балакин Ю.П., Каулина Е.М., Нагиев В.М., Самыличев А.С., Фомичева Е.Н., Сарапкин А.Е. Круглый стол: Проблемы самосознания и формирования двигательных действий человека с инвалидностью/ред. С.П. Евсеев// Адаптивная физическая культура, 2008, №3 (35). С. 17–22.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. : монография. – М. : 2004. – 240 с.
3. Сунагатова Л.В., Марченкова У.А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов//Молодой ученый, 2012. № 12. С. 603–607.
4. Фехтование на колясках; типовая программа (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми-инвалидами). Башкирский институт физической культуры, 2009. С. 38–39.

Д. В. Евстратова, Иркутский национальный
исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПОКРЫТИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ И СООРУЖЕНИЙ

В занятиях спортом важна любая малейшая деталь, иначе стремление к высоким результатам или просто здоровью может обернуться различными травмами. В спорте нет мелочей, тут важны одежда, обувь, аксессуары, спортивные снаряды, а также качество самих спортивных сооружений. Это качество в значительной мере зависит от характеристик напольных покрытий для спортивных залов. Проблема выбора покрытия для спортивных залов с учётом того или иного вида спорта является важной, так как они обладают различными техническими характеристиками [1].

Проведено сравнение технических данных нескольких спортивных покрытий; так, модульные покрытия [2] имеют широкую область применения: игровые площадки, теннисный корт, площадки для роликов и т.д. Но они бывают разные (например, резиновые, пластиковые и др.). Также линолеум и паркет применяют практи-

чески в одинаковых видах спорта (например, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон, теннис, футбол и т.д.).

Сравним технические данные резинового модульного и резинового пластикового покрытия; линолеума и паркета.

Таблица 1

**Сравнение некоторых технических характеристик
модульных покрытий**

Характеристика	Пластиковое покрытие	Резиновое покрытие
Относительное удлинение при разрыве, %	210	70
Остаточная деформация, мм	0,1	0,1
Отскок мяча, %	99	98
Прочность при разрыве, МПа	Не менее 110	1,2
Плотность, кг/м ³	1460	850
Вес, кг	2–3	6–7
Диапазон рабочих температур	От –50 до + 60 °С	От –30 до + 40 °С
Истираемость, мкм не более	56	40

Из таблицы 1 видно, что некоторые характеристики материалов довольно сильно отличаются, такие как относительное удлинение при разрыве, прочность при разрыве, плотность, вес, а такие как остаточная деформация, отскок мяча, диапазон рабочих температур, примерно одинаковые. Конечно, резиновое покрытие гораздо удобнее в эксплуатации. Это покрытие более мягкое и безопасное при падениях.

Таблица 2

**Сравнение технических характеристик некоторых
спортивных покрытий**

Характеристика	Линолеум	Паркет
Отскок мяча, %	99	88
Вертикальная деформация, мм	1	3,2
Поглощение энергии удара, %	35	56
Плотность, кг/м ³	900	650–700

Из таблицы 2 видно, что все характеристики значительно отличаются. Предпочтение отводится линолеуму.

Покрытие в спортивных залах следует выбирать более мягкое. Они играют роль амортизатора. При падении спортсмена они значительно снижают силу удара. Также толстая пористая основа имеет дополнительные преимущества: так как она препятствует передаче ударных нагрузок на позвоночник, это способствует снижению утомляемости многих мышечных групп. Для обеспечения надежного сцепления обуви спортсменов с полом, поверхность спортивного покрытия снабжается специальной фактурой. При этом также учитываются необходимые условия для обеспечения определенной скорости при различных покрытиях, уровня отскока мяча и других специальных условий. Спортивные ПВХ покрытия обрабатываются фунгицидными и бактерицидными составами. Кроме того, резиновое покрытие не такое скользкое по сравнению с пластиком. Благодаря этому при падении спортсмен может получить лишь незначительные травмы, что очень важно при занятиях профессиональным спортом.

Таким образом, анализ сравнений показал, что лучше всего выбирать резиновое модульное покрытие. Во-первых, резиновая плитка подходит для благоустройства спортивных площадок, залов для занятия тяжелой атлетикой, площадок для массового спорта, детских площадок. Сборка модульного резинового покрытия может проводиться одним человеком. Не требуется дополнительных материалов (инструментов, клея и т.д.). Благодаря своей конструкции (например, тип крепления «внутренний шип») плиты собираются, образуя сплошной настил. Резиновая плита долговечна, не трескается и не размокает. Во-вторых, это покрытие довольно мягкое, что очень важно при занятиях профессиональным спортом.

Литература

1. А.с. СССР № 1514754, кл. С 090 3/72, 1987.
2. Приказчиков Ю. В. Модульные покрытия, 2000. С. 5–17.
3. Дамье – Вульфстон. Справочник строителя. Устройство полов из паркета и линолеума. М. : Высшая школа. 1991. С. 21–42.

Р.И. Захаркин, студент 5 курса,
О.Л. Постол, канд. пед. наук, доцент,
Московский государственный
университет путей сообщения,
Москва, Россия

ПРЕОДОЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ДИСБАЛАНСА ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Мышечный дисбаланс – это состояние, при котором нарушено силовое равновесие в работе разных групп мышц (например, между сгибателями и разгибателями). Мышечный дисбаланс возникает в результате ослабления и укорочения мышц [2]. Именно это является началом развития множества заболеваний мышц и суставов, которые, как правило, приводят к появлению болевого синдрома.

Основные причины мышечного дисбаланса:

- недостаточная физическая нагрузка в подростковом возрасте (вследствие ряда причин – не ходили на физкультуру в школе, не играли во дворе в подвижные игры, не подтягивались на перекладине);
- монотонные движения (например, постоянная работа молотком одной рукой) [1].
- различные травмы, перенапряжение опорно-двигательного аппарата;
- односторонняя спортивная тренировка (самый яркий пример – большой теннис. Ракетка находится в одной руке и постоянно задействуется одна часть тела, а другая практически не получает симметричной нагрузки);
- усталость либо продолжительный дисбаланс (нахождение в неудобной позе долгое время).

В оздоровительном (любительском) спорте перегрузку позвоночника в основном вызывают:

- несовершенная спортивная техника выполнения упражнений (самая частая причина);
- недостаточная физическая подготовка (постановка «рекордов» со свободными весами без должной подготовки);
- неправильное построение тренировок (желание сделать как можно больше упражнений в любом порядке, не следуя тренировочным программам).

Иногда бывает ощущение, что одна рука намного сильнее/больше/меньше другой руки. И это понятно: в основном на протяжении жизни мы пользуемся своей преобладающей рукой – правой или левой. Чаще правой рукой. Из-за этого у правшей работает правая сторона тела чуть больше, чем левая [4], из-за этого возникает дисбаланс. Например, у одного спортсмена бицепс правой руки был 45 см (что весьма неплохо), а левой – 40,5 см. Все потому, что данный субъект почти все делал правой рукой, практически не используя левую руку.

Несколько практических советов по профилактике мышечного дисбаланса плечевого пояса:

1) обязательно следует равномерно нагружать обе руки (при переносе грузов, при подъемах штанги на бицепс и т.п.);

2) нужно научиться делать простейшие действия слабой рукой (почистить зубы, застегнуть рубашку, поиграть в пинг-понг);

3) попробовать писать пару слов «нерабочей рукой» (это крайне полезно для мозга, т.к. будет задействована правая сторона полушария – как у левшей).

При работе с отягощениями необходимо придерживаться следующей методики. Старайтесь работать преимущественно со штангой, чтобы нагружать сразу обе руки одновременно. При работе с гантелями при подъеме на бицепс следует начинать с «преобладающей» руки. На слабую руку при выполнении упражнений повторов должно быть на один больше, чем на сильную (преобладающую) руку. Работу необходимо строить таким образом, чтобы мышечный дисбаланс рук постепенно снижался.

Практические рекомендации для коррекции мышечного дисбаланса:

– постоянное спортивно-методическое развитие новых движений [3];

– регулярная общефизическая подготовка;

– выполнение стретчинга до и после силовых упражнений [5];

– регулярный контроль мышечного баланса;

– оптимальное соотношение нагрузки и восстановления;

– выполнение равного количества повторений на все мышечные группы тела при физических нагрузках со свободными весами;

– соблюдение правильной осанки при выполнении упражнений.

Представленная методика и рекомендации к занятиям с отягощениями прошли апробацию с группой студентов; получены первые

положительные результаты; удалось преодолеть дисбаланс мышц плеча равный в 1 см, до 0,20 см за один месяц занятий.

Каждый занимающийся сможет скорректировать свои мышцы и сохранить свое здоровье, если придерживаться правильной методики тренировочного процесса.

Литература

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – Смоленск : ООО Вида-Н, 2002. – 352 с.
2. Делаویه Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Пер. с фр. О.Е. Ивановой. – М. : РИПОЛ классик, 2006. 144 с.
3. Сандов Е., Юрьев А.Б. Сила и как сделаться сильным: Полное руководство по гимнастике, атлетике и борьбе. – СПб : Издание книгопродавца Э.И. Митюрникова, 1904. 190 с.
4. Сердюковская Г.Н., Чуприков А.П. Леворукость у детей и подростков : сборник трудов. М., 1987. – 123 с.
5. Joe Weider. Muscle & Fitness. Энциклопедия упражнений. 2009. 124 с.

С.О. Зосимова, студентка 5 курса,
М.Е. Погадаев, преподаватель,
Уфимский государственный
университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА

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.

По данным Всемирной организации здравоохранения, инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Эта статистика характерна и для России. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, и все же в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов [3].

В настоящее время большинство экономически развитых стран, в первую очередь США, Великобритания, Германия и др. имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом [4].

Во многих зарубежных странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное – создание условий для этих занятий.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации [2].

В зарубежных странах очень популярны среди инвалидов занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности. Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем [4].

Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления

нормальной жизнедеятельности организма, способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, инвалиду, чтобы он мог пользоваться коляской, протезом или ортезом. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков. Так, например, в США 10 млн инвалидов, составляющих 5 % населения, получают от государства помощь в размере 7 % от общего национального дохода.

Можно спорить с утверждением, что именно спортивное движение инвалидов на Западе стимулировало законодательное признание их гражданских прав, но несомненным является тот факт, что спортивное движение «колясочников» в 50–60-е гг. во многих странах привлекло внимание к их возможностям и потенциалу [4].

Во Всемирной программе действий в отношении инвалидов отмечено: «Все большее признание получает важность спорта для инвалидов. Поэтому государства-члены должны поощрять все виды спортивной деятельности инвалидов, в частности, путем предоставления надлежащих средств и правильной организации этой деятельности». Создание равных условий инвалидам в вопросе их вовлечения в занятия физической культурой и спортом – основное достижение развитых стран.

В России долгое время бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а тем более, «спорт» несовместимы, и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья [4].

В 90-е годы в России произошли серьезные изменения в отношении общества к инвалидам, возросло внимание государства к людям с ограниченными возможностями.

В настоящее время в России активно развивается спорт для лиц с ограниченными возможностями, принимаются меры для их социальной адаптации.

Паралимпийскому движению более 15 лет. Его руководящим органом является Паралимпийский комитет и Федерация физической культуры и спорта инвалидов. Под их руководством функционируют более 1200 спортивных организаций, которые развивают спорт для людей с ограниченными возможностями [2].

На изменение показателей оказали влияние: Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 гг.», увеличение финансирования участия российских спортсменов-инвалидов в официальных международных соревнованиях, включая паралимпийские и сурдолимпийские игры, форсирование подготовки к паралимпийским зимним играм [2].

С каждым годом увеличивается число субъектов Российской Федерации, в которых успешно развивается паралимпийское движение.

Начиная с 2000 г. спортсменам-победителям и призерам паралимпийских игр, а с 2003 г. – победителям и призерам сурдолимпийских игр и тренерам, осуществлявшим их подготовку, выделяются денежные вознаграждения. Совместно с Паралимпийским и Сурдолимпийским комитетами России подготовлены списки ведущих инвалидов-спортсменов, кандидатов на президентские стипендии. В 2003 году 4 декабря вышел указ президента РФ об учреждении стипендий спортсменам-инвалидам, являющимся членами сборных команд России по паралимпийским и сурдолимпийским видам спорта. Указом предусматривается установить до 100 стипендий ежегодно для спортсменов-инвалидов, членов сборных команд России по паралимпийским и сурдолимпийским видам спорта в размере 15 тыс. руб. [1].

На сегодняшний день разработан модельный закон «О паралимпийском спорте». Этот закон для РФ важен тем, что стимулирует общество к осознанию важности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями, в том числе и средствами спорта [6].

Утвержденная правительством РФ Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. предусматривает принятие ряда мер по увеличению доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения с 3,5 % в 2008 г. до 20 % к 2020 г. [1].

В рамках реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» до 2020 г. определены следующие основные ориентиры:

- формирование комплексного подхода к совершенствованию физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- создание условий для открытия учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту;

– совершенствование мер по достижению высоких результатов спортивными сборными командами России на паралимпийских и сурдлимпийских играх.

Также Паралимпийский комитет при поддержке Минспорта проводит целый ряд информационно-пропагандистский акций, создавая информационные поводы для усиления внимания СМИ и, что особенно важно – телевидения к паралимпийскому спорту. Это активно помогает развитию паралимпийского спорта в регионах и муниципальных образованиях, в том числе в его материально-техническом и финансовом обеспечении. С участием Паралимпийского комитета России создан «Инва Медиа ТВ» – первый социальный ТВ-канал для инвалидов и людей с ограниченными возможностями.

Проведение всех крупных мероприятий в области паралимпийского спорта в обязательном порядке сопровождается организацией пресс-конференций с участием руководителей Министерства спорта и Паралимпийского комитета, спортсменов-паралимпийцев – чемпионов и призеров Паралимпийских игр, их тренеров и специалистов сборных команд России как по зимним, так и летним видам спорта.

В целях развития спорта среди детей-инвалидов в возрасте с 6 до 18 лет проводятся спартакиады по летним и зимним видам спорта, включенным в программы паралимпийских и сурдлимпийских игр.

Основные принципы совершенствования и развития адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

1. Принцип единой системы управления;
2. Принцип индивидуализации и мотивации;
3. Принцип целевой установки на развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов;
4. Принцип научно-обоснованных и подходов и адекватности системы управления [5].

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано

с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт намного важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации [3].

Литература

1. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М. : ГЦОЛИФК, 2003. – 120 с.
3. Каменская Е.А. Особенности развития физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями в РФ как фактор социальной адаптации/Е.А. Каменская, В.Е. Петракова//Всероссийский форум «Молодые ученые – 2010». – М., 2010. – С. 225–226.
4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.
5. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт/Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 213 с.
6. Махов А.С., Степанова О.Н. Адаптивная физическая культура//Вып. 2 (54). 2013. С. – 4–7.

Т.А. Кальчук, старший преподаватель,
ФГА ОУ ВПО «Уральский федеральный университет
имени первого президента России Б.Н. Ельцина»,
Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Сколиоз относится к группе заболеваний опорно-двигательного аппарата, связанного с нарушением осанки. Важнейшим методом лечебного воздействия при лечении сколиоза является восстановление мышц, находящихся в состоянии фасциально-мышечной ригидности, проще говоря, локального спазма мышц. Снизить ригидность мышц можно с помощью релаксации и специальных упражнений, которые оказывают стабилизирующее воздействие на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшают осанку, координацию движений, функцию внешнего дыхания и дают общеукрепляющий эффект.

Оздоровительная физкультура – совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. При их назначении учитываются особенности заболевания, характер, степень и стадию болезненного процесса в системах и органах.

В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным. Различают общую тренировку – для укрепления и оздоровления организма в целом и тренировки специальные – направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов (желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, сердечно-сосудистой и опорно-двигательного аппарата).

Гимнастические упражнения в оздоровительной физкультуре классифицируются:

а) по анатомическому принципу – для конкретных мышечных групп (мышцы рук, ног, дыхательные и т.д.) под руководством специалиста;

б) по самостоятельности – выполняемые полностью самим больным после прохождения курса под руководством специалиста,

который разработал индивидуальную программу (применяя корректирующие упражнения).

Для осуществления задачи подбирают те или иные группы упражнений (например, для укрепления мышц живота – упражнения в положении стоя и лежа), в результате которых организм адаптируется к постепенно возрастающим нагрузкам и корректирует (выравнивает), вызванные заболеванием нарушения.

Применение оздоровительной физкультуры повышает эффективность комплексной терапии больных, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания.

Упражнения оздоровительной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, позвоночно-поясничных мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, координацию движений с усилением зрительного контроля.

Физические нагрузки оказывают влияние в первую очередь на связочно-мышечный и костно-суставной аппараты, изменяя их строение. Развиваются двигательные навыки, что способствует о восприятию мышечного чувства, вестибулярной устойчивости, точности выполнения движений в пространстве, времени и усилий.

Только разумные занятия физическими упражнениями приносят профилактический и оздоровительный эффект. А неправильно организованные занятия физическими упражнениями или проводимые без учета анатомо-физиологических особенностей и состояния организма приводят к патологическим отклонениям в опорно-двигательном аппарате.

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее трех раз в неделю тренировать мышцы спины и живота (создавать мышечный корсет). Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку.

Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Силовая выносливость мышц-разгибателей спины достигается различными упражнениями лежа на животе и оценивается време-

нем удержания на весу половины туловища и головы в позе «ласточка» или «рыбка».

Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивается количеством переходов из положения лежа на спине в положение сед (темп выполнения – 15–16 раз в мин).

Упражнения для развития статической выносливости мышц выполняются в статическом режиме, т.е. мышцы необходимо напрячь и удерживать в этом состоянии 5–7 с, затем выполнить паузу для отдыха в течение 8–10 с. и повторить упражнение 3–5 раз. Затем выполняется другое упражнение для этой же или другой группы мышц.

Начинать занятия необходимо с более простых упражнений, по мере их освоения упражнения необходимо усложнить за счет изменения исходного положения и используя различные положения рук, ног, применяя отягощения (палки, гантели, мячи, набивные мячи), увеличения числа повторений от 10 до 20 раз и более. Статические упражнения необходимо чередовать с динамическими. Для тренировки мышц спины и живота рекомендуется выполнять упражнения из исходного положения – лежа на спине, животе. При выполнении упражнений использовать правильное дыхание. Во время отдыха применять брюшное или смешанное дыхание.

Для развития двигательных способностей при сколиозе помимо перечисленных средств необходимо применять дополнительные: плавание (брасс), хождение на лыжах, езда на велосипеде и спортивная ходьба в медленном темпе, подвижные игры, а также элементы спортивных игр.

В.И. Качева, О.А. Гнилицкая,

Уфимский государственный
университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

СПОРТ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА, ГОСУДАРСТВА И ЧЕЛОВЕКА

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека

и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру и спорт можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура и спорт наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [3].

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства. Занятия спортом способствуют развитию таких качеств, как ответственность, толерантность, умение сотрудничать, что оказывает положительное влияние на процесс социализации личности. Спорт как сложное и многогранное социальное явление представляет собой одну из самостоятельных подсистем, которая обладает своими ценностями, функциями, закономерностями развития. Обладая относительной самостоятельностью, эта подсистема не существует изолированно от других подсистем общества, государства, а тесно связана со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и т.д. Спорт как социальный институт удовлетворяет различные социальные потребности личности, прежде всего в поддержании физического здоровья, социального самочувствия, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие веские для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, стремление быть первым, победить не только противника, но и самого себя. Спортивная деятельность необходима и для социальной адаптации молодежи, т.к. занятия спортом повышают самооценку, самоуважение, помогают воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных за-

дач, дает большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Этот потенциал необходимо использовать в полной мере, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни «Рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств человека – честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых качеств. Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание запаса, своеобразного резерва для ответа на нештатные внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека. Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно влияют на его ценности. Погоня за медалями и рекордами иногда приводит к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация и т.д. [4].

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей определяется как важнейшая социальная задача, роль которой в любом обществе чрезвычайно велика.

О жизненной целесообразности всестороннего физического развития высказался летчик-космонавт Алексей Леонов, человек, впервые в мире шагнувший в открытый космос. Он считает, что главным качеством космонавта в его физической подготовленности является разносторонность! По его словам, в отряд космонавтов рекордсмен мира или олимпийский чемпион не попадает потому, что есть в его организме (это доказано) «отклонения»: что-то очень развито, а что-то резко отстало в развитии. «Нам нужны люди средние, но очень выносливые и развитые по всем направлениям». Это сказано о сложнейшей и пока еще редкой профессии космонавта, но сама суть такого подхода в физическом воспитании, физической подготовке может быть распространена и на представителей других профессиональных групп [1].

Следует отметить действенные возможности физической культуры и спорта не только в сфере физического развития человека,

но и во всемерном содействии воспитания других сторон личности: умственной, нравственной, эстетической, трудовой и даже идейно-патриотической.

Подготовка людей к профессиональному труду и защите Родины. Одной из основных функций физической культуры и спорта является удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производстве, их психофизической готовности к выполнению гражданского долга по защите своей Родины [2].

Особую роль физическая культура и спорт играют в подготовке к активной трудовой деятельности именно молодого поколения. Известно, что хорошо физически подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий многообразными умениями и навыками, быстрее и успешнее приспособится к новым условиям труда. Это позволяет ему более интенсивно и продуктивно трудиться, быть конкурентоспособным в современной производственной и деловой жизни. Поэтому здесь будет уместно отметить следующий важный постулат:

В обществе нет других средств, кроме физической культуры и спорта, с помощью которых можно было бы готовить к новому производству, новым деловым отношениям людей, достаточно развитых физически [3].

Литература

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие – М. : ЮНИТИ-ДАНА : Единство, 2011. – 575 с.
2. Коваленко В.А. Физическая культура : учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М. : Изд-во АСВ, 2000. – 132 с.
3. Кунарев В.С. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие. – СПб : Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена, 2009. – 138 с.
4. Пономарев Н.И., Столяров В.И. Физическая культура и спорт в современном обществе. – М. : КНОРУС, 2010. – 768 с.

А.А. Клименко, К.С. Кашникова,

К.А. Собянина, Т.В. Астахова,

Омский государственный университет путей сообщения,
г. Омск, Россия

БИОРИТМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Наверное, нет людей, которые ничего не знают о совах, жаворонках и голубях. Нет, сейчас мы говорим не о птицах, а о представителях вида *homo sapiens*, живущих в разном временном режиме. Одни легко встают в 6 утра и готовы свернуть горы в тот момент, когда другие видят самые сладкие сны. Первых называют «жаворонками», вторых – «совами» (по-научному, динамика околосуточных показателей биоритмов, которая и отличает «жаворонков» от «сов», называется хронотипом).

Современное учение о хронотипах зародилось в Европе в 1970-х годах. Поначалу к нему относились весьма скептически, но постепенно эта информация распространилась повсеместно и сегодня, когда данные о хронотипах подтверждены многочисленными научными исследованиями, можно с уверенностью сказать – «совы», «жаворонки» и «голуби» существуют.

Основная характеристика, которую описывает хронотип, – это уровень работоспособности, позволяющий разделить людей на утренний («жаворонок»), дневной («голубь») и вечерний («сова») типы. Для каждого из этих типов подъем интеллектуальной и физической активности наступает в соответствующее описанию время [1].

«Жаворонки» в 6–7 утра уже на ногах, продуктивно работают примерно до обеда, а в 21–22 часа – уже сладко спят. «Голуби» встают чуть позже «жаворонков», весь день очень активно трудятся, ложатся спать около 23 часов. «Совы» – с утра не разбудишь, до обеда это достаточно вялые и медлительные люди, зато вечером энергия бьет из них настоящим фонтаном, спать ложатся далеко за полночь.

По статистике, в мире примерно 40 % «сов», 25 % «жаворонков», остальные «голуби». Однако тех, кто может назвать себя чистой «совой» или чистым «голубем», всего около 3 %, причем среди женщин гораздо больше чистых типов, чем среди мужчин. Ну, а большинство людей относятся к смешанным типам.

Когда идет разговор о хронотипах, всегда возникает вопрос: кем в этом мире быть лучше – «жаворонком», «совой» или «голубем»?

Считается, что наиболее уравновешенными и приспособленными к современным условиям жизни являются «голуби». Общепринятый режим труда и отдыха наиболее близок голубиным биоритмам, к тому же, «голуби» могут подстроиться без ущерба для здоровья практически к любому расписанию. «Жаворонков» отличают очень высокие показатели здоровья, однако их биоритмы наименее пластичны, поэтому любая смена режима с утреннего на вечерний тут же негативно отражается на их самочувствии [2].

Рабочее настроение к «совам» приходит в тот момент, когда коллеги собираются домой, да и показатели здоровья «сов» гораздо хуже, чем у «жаворонков». Но ближе к 50 годам оказывается, что «совы» все-таки здоровее «жаворонков», а все потому, что их адаптивные способности более высоки. К тому же, «совы» менее подвержены стрессам, их отличает более оптимистичный жизненный настрой в противовес «жаворонкам», которые весьма склонны к состояниям депрессии и тревог.

Нами было проведено анкетирование студентов ОмГУПС с целью выявления биологического ритма – «жаворонки», «голуби» или «совы». Опрошены 150 человек. При анализе были выявлены следующие результаты: 57 % студентов являются «голубями», 38 % – «жаворонками» и оставшиеся 5 % – «совы».

Рекомендации по режиму дня для «жаворонков» и «сов»

«Жаворонки»

Пробуждение. «Жаворонки» обычно не испытывают проблем с утренним пробуждением, даже если нужно вставать в 6–7 часов. Однако у них есть другая проблема: борьба с сонливостью, которая наваливается на них в середине и под конец рабочего дня. С сонливостью можно справиться с помощью очень горячего или лучше контрастного душа.

Питание. «Жаворонки» с утра не нуждаются в тонизирующих напитках. Если с раннего утра «жаворонки» выпивают кофе, они только перевозбуждаются, быстро устают и теряют работоспособность. Лучше выпить зеленого чая, который тонизирует, но не возбуждает. На завтрак необходима полноценная калорийная пища. На завтрак «жаворонкам» подойдут творог или омлет, молочная

каша, бутерброды с сыром или колбасой. Калорийную белковую пищу нужно обязательно дополнить витаминным тонизирующим салатом. Второй завтрак может быть углеводным. Подойдут любые каши, мюсли, отрубные хлебцы, сухофрукты. Обед у «жаворонков» приходится на 13–14 часов. Он должен быть плотным и не менее калорийным, чем завтрак, поскольку в это время у пищеварительной системы «жаворонков» наступает второй пик активности. Лучшим тонизирующим напитком для «жаворонков» является черный чай, а кофе лучше оставить для «сов». На ужин рекомендуется углеводная пища с учетом скорого отхода ко сну. Причин для углеводного ужина две: во-первых, жиры и белок долго перевариваются, а, во-вторых, углеводная пища способствует выработке особого гормона – серотонина, который благоприятствует хорошему сну.

Из витаминов «жаворонки» должны употреблять прежде всего В12, фолиевую кислоту, витамин Е и витамин С. Из минеральных веществ «жаворонки» весьма чувствительны к дефициту йода, цинка и магния. Из лекарственных растений, которые помогут оптимизировать режим дня, нужно обратить внимание на элеутерококк, дягиль и пион.

Работа. У большинства «жаворонков» есть только два пика интеллектуальной активности. Первый пик активности начинается в 8–9 часов и заканчивается к 12–13 часам. Второй, более короткий – с 16 до 18 часов. Физическая активность «жаворонков» также носит двухфазный характер. Наиболее эффективно они могут выполнять физическую работу утром с 7 до 12 часов и вечером с 16 до 19 часов.

Спорт. «Жаворонкам» лучше всего тренироваться утром. Утренняя гимнастика и пробежка в 6–7 часов – это про «жаворонков». Утренние тренировки лучше проводить натощак, выпив лишь какао с сахаром или съев несколько долек шоколада, а основной завтрак следует принимать уже после этого. Вечером «жаворонкам» не рекомендуется перегружаться. Во-первых, активность большинства систем организма к вечеру резко снижается, а, во-вторых, это может помешать сну. Из вечерних занятий можно порекомендовать спокойные виды физической активности – плавание, прогулки пешком, небыстрая езда на велосипеде.

Сон. «Жаворонки» обычно засыпают легко. Если все же есть проблемы засыпанием, можно воспользоваться следующими правилами:

– старайтесь ложиться в одно и то же время;

- примерно за 40 минут до сна прекратите работу на компьютере или просмотр телепередач;
- перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну;
- не принимайте плотную пищу менее чем за 2 часа до сна. Вместо этого выпейте полстакана молока с медом – это способствует мягкому засыпанию;
- перед сном хорошо проветрите комнату.

«Совы»

Пробуждение. Для большинства «сов» оптимальное время пробуждения – 10–11 часов утра. К сожалению, рабочий день в большинстве стран мира создан для «жаворонков», и поэтому мы приводим ряд рекомендаций по облегчению процесса раннего пробуждения.

Облегчить пробуждение можно просто: постепенное возвращение к сознанию должно происходить при помощи «мягкого» будильника. Например, он должен звучать не рядом, а в соседней комнате. Но необходимо соблюдать одно неперемutable условие: как только проснулись – сразу же примите контрастный или горячий душ, выпив «энергетический» напиток (мед и половинка лимона на стакан горячего зеленого чая). После водных процедур можно выпить чашку натурального кофе.

Питание. «Совиные» желудки просыпаются только через два часа после подъема. Поэтому сразу после пробуждения «совам» рекомендуется выпить стакан минеральной воды, чтобы разбудить желудок и избавиться от накопившихся за ночь шлаков. Хорошо выпить стакан грейпфрутового или яблочного сока. Можно также съесть легкий фруктовый салат, поскольку фрукты в любом виде стимулируют соковыделение. Завтрак «сов» должен быть по возможности безбелковым. Это могут быть кисломолочные продукты типа йогурта, мюсли, тосты с джемом. Лучшим утренним напитком для «сов» является натуральный кофе. Через два-три часа завтрак можно повторить, включив в него фрукты, шоколад или мед, хлебцы и кофе. К обеду пищеварительная система «сов» набирает силу и начинает требовать белки. Это могут быть мясные или рыбные блюда. На полдник (с 17 до 19 часов) рекомендуется зеленый чай и сухофрукты.

Лучший ужин для «сов» – это легкоусвояемые белки, такие как рыба, сыр или орехи. Белковая пища поможет долго сохранять чув-

ство сытости и избежать еды на ночь. Из всех витаминов «совы» больше всего нуждаются в витаминах С, А и группы В. Следует также особо позаботиться о минеральных веществах (кальций, железо и селен). Оптимизировать свои биоритмы «совы» могут с помощью лекарственных растений, например маралий корень (левзея), элеутерококк, мята и душица.

Работа. В отличие от «жаворонков», у большинства «сов» есть три пика интеллектуальной активности. Первый пик (дневной) наблюдается с 13.00 до 14.00, второй (вечерний) – с 18.00 до 20.00 часов и, наконец, третий (ночной) – с 23.00 до 01.00. При этом наиболее полноценным является вечерний период. В соответствии с этими периодами активности и нужно строить свой рабочий день.

Физическая активность «сов» имеет несколько другой характер. Она постепенно нарастает, начиная с 14.00, достигает своего пика к 19.00, после чего снижается к 21.00.

Спорт. С утра их организм не готов к физическим упражнениям. Около 12–13 часов можно совершить пробежку трусцой. Вечером рекомендуются следующие виды физических упражнений: физическая нагрузка с отягощением, прогулка быстрым шагом или плавание. Оптимальное время для спорта – с 19 до 23 часов. Именно в это время можно добиться желаемых результатов по коррекции фигуры и снижению веса.

Сон. В отличие от «жаворонков», у настоящих «сов» очень часто наблюдаются проблемы с засыпанием. Облегчить отход ко сну можно, воспользовавшись следующими простыми правилами:

- старайтесь ложиться в одно и то же время;
- примерно за 40 минут до отхода ко сну прекратите работу на компьютере или просмотр телепередач; перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну;
- не принимайте плотную пищу менее чем за 2 часа до сна. Вместо этого выпейте полстакана молока с медом – это способствует мягкому засыпанию;
- перед сном хорошо проветрите комнату [2, 3].

Для более продуктивной учебы и общественной деятельности необходимо учитывать схожесть хронотипов, что способствует повышению успеваемости, снижению нервозности, улучшению общения.

Если учебный процесс совпадает с биоритмологическим оптимумом, продуктивность умственной работы максимальна. При составлении расписания и распределения самостоятельных и домашних

заданий необходимо учитывать изменение работоспособности в течении суток.

Сегодня хроно типы интересуют не только ученых, в Европе уже давно при приеме на работу учитывают показатели биоритмов потенциального работника. Например, в ночную смену стараются брать только «сов» – процент брака и несчастных случаев при таком подборе кадров существенно снижается. Научные исследования биоритмов человека ведутся повсеместно и, возможно, в обозримом будущем для каждого представителя «пернатых» будет свое расписание.

Литература

1. Доскин В.А., Лаврентьев Н.А. Ритмы жизни. 2-е изд. перераб. – М. : Медицина, 1991. 176 с.
2. Путилов А.А. «Совы», «жаворонки» и другие. – М. : Совершенство, 1997. 131 с.
3. Држевецкая И.А. Биологические ритмы и их значение для учебной и трудовой деятельности. – Ставрополь : СГПИ, 1990. 78 с.

Н.Ф. Ключина, старший преподаватель,
Уральский государственный федеральный университет
имени первого президента России Б.Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ

Физическое воспитание в Уральском федеральном университете имени первого президента России Б.Н. Ельцина является важнейшим фактором формирования здоровья и подготовки студенческой молодежи к активной жизнедеятельности и высокопроизводительному труду. Современная жизнь студента вуза со-

пряжена с большими учебными нагрузками, информационными и эмоциональными перегрузками, малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, нерациональным режимом дня. В результате этого среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, слабым иммунитетом, низким уровнем физического развития и физической подготовленности. Наиболее распространенные заболевания у студентов УрФУ: заболевания опорно-двигательного аппарата, дефекты зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Отсутствие должной двигательной активности является патологическим фактором в возникновении и развитии различных заболеваний. Одной из задач преподавателей является воспитание у студентов стойкой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, умения самостоятельно использовать приобретенные навыки.

Другой важной задачей является развитие физической подготовленности доступными по состоянию здоровья методами.

В нашей работе мы представляем результаты контрольного тестирования подвижности поясничного отдела позвоночного столба у юношей, занимающихся атлетической гимнастикой в тренажерном зале. Тест выполнялся сидя на полу, ноги прямые, разведены на 30 см. После трех наклонов вперед, на четвертом, зафиксировалось положение тела и удерживалось в течение двух секунд. Выявлено, что подвижность позвоночного столба у юношей 1–3 курсов развита слабо. Результат показал, что из всех испытуемых 50 % выполнили этот тест на оценку «неудовлетворительно» (от +7 см до +20 см), 29 % – на оценку «удовлетворительно» (+8 см), 16 % – на оценку «хорошо» (+12 см) и 5 % – на оценку «отлично» (+16 см).

Для повышения уровня физического качества гибкости нами предложена оздоровительная программа, включающая специально подобранные упражнения из хатха-йоги. Упражнения и позы йоги способствуют проработке всех групп мышц, формируя мышечную массу и повышая подвижность в суставах. Позы выполнялись медленно и осторожно, чтобы максимально снизить вероятность получения травм. Уделялось должное внимание правильной постановке дыхания при выполнении упражнений. В ходе занятий мы использовали доступные возможности позвоночника, (соответствующее движение плеч, бедер ног и рук). Регулярные занятия йогой позволили не только улучшить гибкость позвоночника, но и частично выправить осанку. Эти нарушения очень часто являются показателем накопившегося стресса, напряжения или недостатка сбалансированности

костной структуры в целом. Элементы йоги, позволяющие задействовать позвоночник в разных движениях:

1) сгибание связано с сокращением передней части позвоночника при сгибательных движениях, выполняемых на выдохе;

2) растяжение связано с сокращением задней части позвоночника при прогибах, выполняемых на вдохе;

3) скручивание связано со скручиванием вдоль выбранной оси при скручивающих упражнениях, выполняемых на выдохе;

4) боковое сгибание связано с растяжением одной из сторон позвоночника при наклонах в сторону, выполняемых как на вдохе, так и на выдохе.

В ходе занятий йогой мы обращали внимание студентов на выполнение асан без напряжения, с правильной постановкой дыхания. При этом увеличивали интенсивность упражнения, вытягиваясь на выдохе. Вытяжение позвоночника при наклоне назад (прогибе) обычно выполняется на вдохе, наклоны вперед и скручивания чаще связаны с выдохом. На выдохе также мы увеличивали степень скручивания или глубину наклона. Наклоны в сторону выполняли на выдохе, но давали возможность почувствовать вытяжение внешней стороны тела при наклоне в сторону и при вдохе. Применяемые четыре типа движения позволили почувствовать связь позвоночника, дыхания и мышечной системы тела.

Результат занятий оказался положительным. При сдаче теста на гибкость показатели у большинства студентов улучшились.

Рациональное использование современных оздоровительных методик в учебном процессе по физической культуре со студентами специальных медицинских групп способствует физическому развитию студентов, совершенствованию двигательных качеств. Мы надеемся, что предложенные нами разработки для проведения оздоровительного воспитания и образования студентов и включение в данный оздоровительнопедагогический процесс самих студентов, даст возможность более эффективно восстанавливать и укреплять их здоровье.

Литература

1. Курланд З. Йога: 9 программ для тренировки. – М. : Эксмо, 2010. – 240 с.
2. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 – 446 с.
3. Зубков А.Н. Хатха-йога для начинающих. – М. : Медицина 1991. 192 с.

Ю.А. Коваленко, д-р пед. наук, профессор,
Витебский государственный
ордена Дружбы народов медицинский университет,
г. Витебск, Беларусь,
Е.П. Врублевский, д-р пед. наук, профессор
Зеленогурский университет,
г. Зелена Гура, Польша

ВЛИЯНИЕ КУРСА ГИПОБАРИЧЕСКОЙ БАРОКАМЕРНОЙ АДАПТАЦИИ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ

В теории и методике детско-юношеского спорта все больше внимания уделяется поискам новых форм физического совершенствования с целью последующей эффективной реализации возможностей спортсмена в избранном виде спорта. Особенно эти аспекты актуальны в видах спортивных единоборств, где общий уровень здоровья, силовых и скоростно-силовых компонентов физической подготовленности юных спортсменов зачастую сдерживают обучение базовой технике избранного вида спорта.

На современном этапе развития спорта оптимизация подготовки спортсменов сводится к поиску таких тренировочных программ, которые позволяли бы учитывать индивидуальные особенности спортсменов и благодаря этому давали возможность целенаправленно воздействовать на организм спортсмена, развивая его сильные и компенсируя слабые стороны подготовленности.

В последние десятилетия широкое применение в качестве тренировочной программы получил метод интервальной гипоксической тренировки, который предполагает использование гипобарической и (или) нормобарической гипоксии в прерывистом (интервальном) режимах [1].

Проведение тренировок в горах повышает работоспособность спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, снижает отрицательное воздействие соревновательных нагрузок на иммунную систему спортсменов, оказывая иммунопротективный эффект [2].

Цель исследования – выявить влияние курса гипобарической барокамерной адаптации (ГБА) на физиологические показатели спортсменов.

В исследовании приняли участие 40 спортсменов (боксеры-юноши). Контрольная группа состояла из 20 спортсменов, тренировки которых проходили в зале в обычном режиме. Экспериментальную группу также составили 20 юношей, которые наряду с тренировочным процессом параллельно проходили курс гипобарической адаптации. Средний возраст спортсменов в исследуемой группе составил 21,3 года и в контрольной – 20,9. Средние показатели массы тела в группах отличались мало: 71,6 и 73,4 кг соответственно. Спортивная квалификация исследуемых в обеих группах – от 1 разряда до мастера спорта. Исследования проходили на базе центра гипобарической терапии Витебской городской больницы.

Курс адаптации к дозированной гипоксии состоял из 20 сеансов продолжительностью 60 минут на «высоте», так называемом плато. При этом спортсмены размещались в лечебном салоне.

Курс адаптации к гипоксии начинался со «ступенчатых» подъемов на высоту со скоростью 3–7 м/с, «спуск» – 2–3 м/с. А сам курс адаптации к гипобарической адаптации проходил по следующей схеме:

1-й сеанс – «высота 2000 м» (проба Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема);

2-й сеанс – «высота 2500 м» (длительность сеанса 90 мин), затем подъем до «высоты 3000 м» (длительность на «высоте» 60 мин);

3-й сеанс – «высота 3500 м»;

4 – 5-й сеанс – «высота 3500 м» (ЧСС до и после сеанса).

С 10-го сеанса (ЧСС до и после сеанса) – подъем на «высоту 3500 м» – 30 мин, подъем – до 4500 м («высота 4500 м» – 5 мин), спуск – до 3500 м («высота 3500 м» – 15 мин), спуск (длительность сеанса – 90 мин).

15-й сеанс (ЧСС до и после сеанса);

20-й сеанс (проба Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема на «высоту»).

Исследования спортсменов экспериментальной группы проводились до и после прохождения ими курса гипобарической барокамерной адаптации на базе УЗ «Витебский областной диспансер спортивной медицины», а в контрольной – в начале и после 30 дней тренировок в обычном режиме. Спортсмены двух групп также делали спирографию и выполняли пробу Штанге.

Физиологические показатели спортсменов на начальном этапе исследования двух групп достоверно не различались ($p < 0,05$). При сравнении исходных данных у членов экспериментальной и контрольной групп индекса Тиффно, ЖЕЛ, дыхательного объема (ДО) статистически значимых различий в показателях также не выявлено.

Статистически значимых изменений ЧСС и АД во время сеанса гипобарической барокамерной гипоксии у спортсменов экспериментальной группы не наблюдалось. Характерно, что во время сеанса ГБА самочувствие юношей оставалось удовлетворительным.

Проба Штанге у спортсменов экспериментальной группы составила 64,5 с, у контрольной – 58,4 с, что соответствовало состоянию тренированности на данном этапе годичного цикла подготовки.

К окончанию курса ГБА показатели состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов вернулись к исходным показателям 110/62 мм рт. ст. При этом у 16 спортсменов систолическое артериальное давление уменьшилось в сравнении с исходным на 5 %. Это можно объяснить как переход от срочной к долговременной адаптации (т.н. вторая, переходная стадия), в течение которого организм начинает приобретать повышенную устойчивость к гипоксии.

Проба Штанге у всех спортсменов экспериментальной группы увеличилась к окончанию курса ГБА в среднем на 20 % и составила 77,5 с ($p < 0,05$). У спортсменов контрольной группы статистически значимых отличий пробы Штанге между исходными данными и показателями через 30 дней тренировок в обычном режиме для 5%-ного уровня значимости не выявлено.

При сравнении показателя пробы Штанге в экспериментальной и контрольной группах по истечении 30 дней исследования, получены статистически значимые отличия, что свидетельствует об увеличении экономизации деятельности дыхательной системы в группе спортсменов, прошедших курс гипобарической барокамерной адаптации.

После курса ГБА у спортсменов было отмечено увеличение индекса Тиффно по сравнению с исходным ($p < 0,001$). Также возросла жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ): с 5,65 л (до курса ГБА) до 6,1 л после него ($p < 0,01$). Увеличился исходный дыхательный объём (ДО) – с 1,04 л до 1,6 л после курса гипобарической барокамерной адаптации ($p < 0,001$).

В контрольной группе через 30 дней тренировок выявлено улучшение индекса Тиффно с 81,2 % до 84,5 % ($p < 0,01$). Показатели ЖЕЛ и ДО статистически значимо не изменились.

В целом между экспериментальной и контрольной группами по истечении 30 дней исследования обнаружены статистически значимые отличия показателей вентиляционной функции легких – индекса Тиффно, ЖЕЛ и ДО ($p < 0,01$). Данные результаты подтверждают, что курс гипобарической барокамерной гипоксии приводит к достоверному улучшению функционирования дыхательной системы спортсменов.

Курс гипобарической барокамерной адаптации в течение 20 сеансов не вызывает негативных изменений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов, а сами юноши сеанс ГБА переносят удовлетворительно.

Гипобарическая барокамерная адаптация приводит к экономизации функционирования дыхательной системы. Так, проба Штанге у всех спортсменов экспериментальной группы к окончанию курса ГБА увеличилась в среднем на 20 % и составила 77,5 с ($p < 0,05$). Наблюдаются также статистически значимые отличия показателей вентиляционной функции легких – индекса Тиффно, ЖЕЛ и ДО ($p < 0,01$). Последнее имеет важное значение для спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.

Литература

1. Горанчук В.В. Гипокситерапия/В.В. Горанчук, Н.И. Сапова, А.О. Иванов//ООО «ЭЛБИ-СПб», 2003. 536 с.
2. Юпатов Г.И. Применение технологий гипобароадаптации в клинике внутренних болезней/Г.И. Юпатов, Э.А. Доценко, Ю.Г. Юпатов//Вестник Витебского гос. мед. университета. № 4. 2013. С. 7–18.

Е.А. Куталова, студентка 3 курса,
Н.В. Потапова, старший преподаватель,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ НАРУШЕНИЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И МЕРЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ

Здоровье студентов уже predetermined и складывается из того уровня здоровья, которое дала ему семья, детский сад, школа, общество. А состояние здоровья студентов уже на протяжении десяти и более лет желает быть лучшим [1].

Серьезные опасения вызывает рост частоты социально обусловленных болезней, распространение заболеваний, связанных с ухудшением экологической обстановки, значительное снижение показателей физического развития.

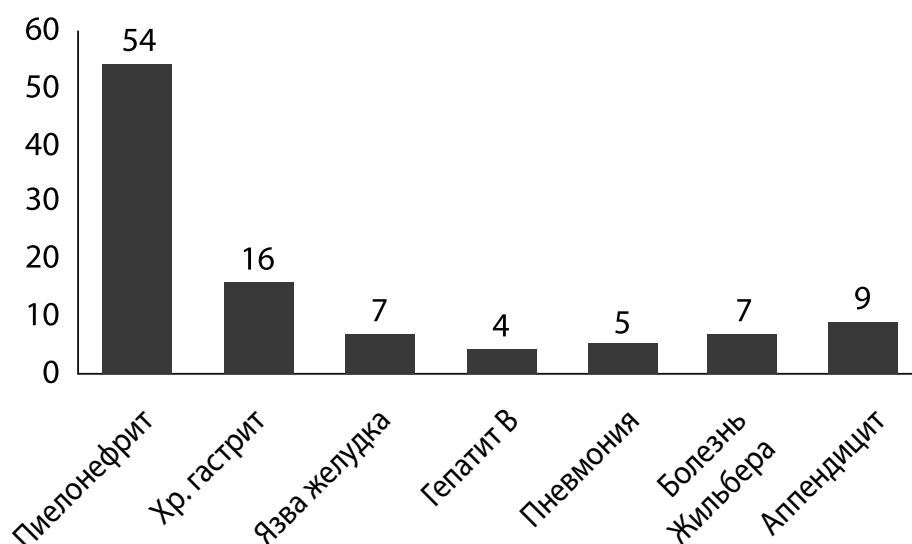
На основе анализа медицинских карт проведено исследование состояния здоровья студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС). В таблице представлены количественные данные анализа состояния здоровья студентов, обучающихся на разных факультетах и курсах.

**Количество студентов, имеющих отклонения
в состоянии здоровья (на 2015 г.)**

Факультет	1 курс	2 курс	3 курс	Всего
ФЭУ	12	22	12	46
ФУПП	4	5	17	26
СФ	4	2	4	10
ЭТФ	2	2	4	8
ЭМФ	2	2	4	8
МФ	1	3	3	7

По данным таблицы видно, что самое большое количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, обучается на факультете экономики и управления. Возможно, это связано с тем, что студенты данного факультета при поступлении в вуз не проходят специализированную медицинскую комиссию, которая требуется для поступления по целевому направлению.

Выявлены часто встречающиеся заболевания у студентов в период обучения в вузе; самыми распространенными являются пиелонефрит и болезни желудочно-кишечного тракта (рис.)



Самые распространенные заболевания у студентов УрГУПС, кол-во чел.

Пиелонефрит является инфекционным, без специфического возбудителя заболеванием. Он может быть вызван микробами, постоянно обитающими в организме человека, а также микрофлорой, проникающей в организм из окружающей среды. Возбудителями пиелонефрита чаще всего являются кишечные микроорганизмы – колибактерии и различные кокки. Это кишечная палочка, энтерококк, протей, стафилококк, стрептококк [3].

Основные симптомы пиелонефрита: лихорадка, озноб, слабость, тошнота, рвота, боли в пояснице.

Для профилактики пиелонефрита следует избегать переохлаждения. Любая простуда может привести к обострению процесса в почках. Диета предусматривает ограничение острых блюд и спиртных напитков. При тяжёлых формах пиелонефрита диета становится более строгой.

Большое значение в профилактике пиелонефрита придается фитотерапии. Для профилактики обострений пиелонефрита можно использовать как натуральные сборы трав, так и специальные медицинские препараты, изготовленные на их основе. Все они обладают противовоспалительными свойствами, мочегонным эффектом, слабым противомикробным свойством, являются поставщиками необходимых микроэлементов, витаминов и других активных веществ.

К основным причинам развития болезней желудочно-кишечного тракта относят неправильный режим питания либо полное его отсутствие, строгую диету либо переедание, различные стрессовые ситуации, инфекции, малоподвижный образ жизни.

Основные симптомы заболеваний желудочно-кишечного тракта: боли в животе, отрыжка и изжога, тошнота и рвота, расстройства стула, метеоризм и урчание в животе, белый налет на языке, стремительное снижение веса [1].

Для профилактики болезней органов пищеварения следует придерживаться режима питания. Рекомендуются есть часто и небольшими порциями. Очень важно не пропускать приемы пищи, в особенности завтраки. Придерживаться правильного рациона питания. Минимизировать употребление жареной и жирной пищи, копченой и пересоленной, увеличить количество клетчатки (овощи, фрукты, каши и хлеб с отрубями).

Свести к минимуму употребление алкоголя либо полностью отказаться от него. Полностью отказаться от курения.

Избегать стрессовых ситуаций. Научиться управлять своими эмоциями. Много гулять на свежем воздухе, отдыхать и высыпаться. Вы не только улучшите свою пищеварительную систему, но еще и укрепите свое здоровье в целом. Свести к минимуму употребление кофе и газированных напитков. Вести активный образ жизни [1].

В периоды латентного протекания заболеваний обязательно использовать средства и методы физической культуры; утренняя гимнастика, оздоровительный бег, лечебная физическая культура.

Систематические занятия физическими упражнениями существенно повышают физическую работоспособность человека, сказываются благоприятно на умственной деятельности. Обеспечивая гармоничное развитие, физическая культура способствует усилению естественных защитных сил организма, повышению его сопротивляемости большинству болезней. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни молодежи являются сегодня актуальной проблемой. Молодые люди составляют до 30 % населения земного шара. Именно в молодости (16–29 лет) закладывается основа здоровья человека, нравственных позиций и возможностей для будущей профессиональной деятельности [2].

Таким образом, в целях совершенствования работы по укреплению здоровья студентов и улучшению их физического развития необходимо исходить из того, что только комплексные действия таких условий, как здоровьесбережение, эффективная организация

личностного и социально-ролевого общения, активная творческая деятельность студентов может дать положительный воспитательный эффект и способствовать сохранению физического, нравственного и духовного здоровья.

Литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа, 2003. С. 417. ISBN 5-98281-004-5.
2. Усольцева С.Л., Евсеев А.В., Ашастин Б.В. Физическая культура студента : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей. Екатеринбург : Изд-во УрГУПС, 2012. 235 с.
3. Шаталова Г.С. Здоровье человека. Философия, физиология, профилактика. – М. : Знание, 1998. С. 464. ISBN 5-87633-034-5.

В.О. Куткина, студентка 5 курса,
Я.В. Чуб, доцент,
Уральский государственный
университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Наиболее острой проблемой в плане формирования культуры здоровья считается проблема учебных перегрузок обучающихся, приводящих к состоянию переутомления. Многие специалисты – педагоги, медики, психологи – видят учебные перегрузки главной причиной неблагоприятного состояния здоровья обучающихся.

К наиболее агрессивным факторам, которые на современном этапе значимо влияют на формирование здоровья молодежи, относятся следующие.

1. Высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения, дефицит времени для усвоения информации являются выраженными психотравмирующими факторами для

молодежи, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности оказывает стрессорное воздействие на развивающийся организм.

2. Существенным фактором, ухудшающим здоровье молодежи, является низкая двигательная активность. Уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10–18 %) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для профилактики отклонений в состоянии здоровья [1].

3. Значимой причиной ухудшения состояния здоровья молодежи является недостаточная адекватность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у молодого поколения умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

4. Неправильное питание или вообще отсутствие приводят к возникновению заболевания пищеварительного тракта, нарушаются обменные процессы, возникает недостаток восполнения энергии и т.д.

5. Распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей.

На основании изложенного нам видятся следующие возможные пути решения этой проблемы.

Во-первых. Для формирования культуры здоровья необходимо решить проблему организации физической активности обучающихся. Поддержание и укрепление физического здоровья молодежи, которое напрямую связано с двигательной активностью, недостаток которой приводит к задержке развития, общему ухудшению состояния здоровья.

Во-вторых. Двигательная активность обучающихся должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к переутомлению. Восполнение двигательной активности происходит в основном на занятиях физкультурой. При различных формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, обучающийся по-разному реализует потребность в физической нагрузке: на уроках волейбола, баскетбола, других подвижных игр, плавания – около 27 %; занятиях легкой атлетикой – около 40 %; на уроках лыжной подготовки – 57 % [2].

Как установлено, в деятельности студентов преобладает статистический компонент: 80–85 % дневного времени они находятся в сидячем положении. Физически активными считают себя лишь 28 % опрошенных первокурсников. На старших курсах количество

физически активных студентов становится еще меньше. К сожалению, приходится констатировать, что очень мало времени студенты проводят на свежем воздухе – менее одного часа в день [2].

Физическая активность обучающихся должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

1. Использование учебных занятий физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время. Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм работы по физическому воспитанию. Они содействуют привлечению студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают коллектив;

2. Применение малых формы поддержания высоко уровня работоспособности (проведение физкультпауз, физкультминутки).

В качестве возможных путей решения проблемы мы определили:

- увеличение количества занятий физической культуры как минимум до трех раз в неделю и предоставление обучающимся возможности во внеурочное время заниматься в спортзале;

- контроль неправильного питания, которое очень пагубно влияет на здоровье молодого поколения (желательно, чтобы учебные заведения следили за ассортиментом буфета, исключив выгодные торговле, но вредные для здоровья продукты – газированные напитки, чипсы, жареные пирожки);

- воспитание морально-этических норм жизнедеятельности студентов в социуме (обзорные лекции, проблемные семинары, видео просмотры о правилах поведения в обществе).

Пути решения проблемы должны сводиться:

- к личной мотивации на сохранение, укрепление и коррекцию собственного здоровья;

- формированию оздоровительных стратегий занятий спортом в условиях учебы;

- созданию центров здоровья при вузе.

Литература

1. Вишневский В.А. Эффективность школьных оздоровительных программ. Здоровоохранение РФ, 2004. С. 49–50.
2. Красик Е.Д., Положий Б.С., Крюков Е.А. Нервно-психические заболевания у студентов. Томск, 1982. 115 с.

Е.В. Лобанова,
Уральский федеральный университет,
Екатеринбург, Россия

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Одной из новых форм занятий по физическому воспитанию на кафедре оздоровительной физической культуры является упражнения с фитболами – фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях».

Фитбол-гимнастика в последнее время приобретает все большую популярность. Это обусловлено простотой выполнения упражнений, их высокой эффективностью и практически полным отсутствием противопоказаний для занятий. Свое название она получила от спортивного снаряда, фитбола, большого эластичного мяча. Впервые об этом мяче мир услышал еще в 50-х годах прошлого столетия от швейцарского врача-физиотерапевта Сьюзан Кляйнфогельбах. Отсюда и второе название – швейцарский мяч. Поначалу его использовали исключительно в лечебных целях – для реабилитации больных с нарушениями в центральной нервной системе, то есть лечили больных церебральным параличом.

Свой вклад в развитие фитбола внесла и американка, врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая в 80-х годах использовала мяч для восстановления больных после травм позвоночника.

В нашей стране одну из лечебно-профилактических программ для детей и взрослых предлагает Центр здоровья доктора Бубновского – это гимнастика, развивающая баланс и улучшающая координацию движений. Она представляет из себя комплекс движений с элементами иппотерапии. В данном случае мяч фитбол служит тренажером, заменяющим лошадку. При выполнении определенных движений от него исходят низкочастотные колебания, такие же, как при лечебной верховой езде. Воздействуя на глубокие мышечно-связочные структуры, они дают прекрасный терапевтический эффект.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Самым важным критерием является диаметр фитбола. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Мяч, накаченный до максимально упругого состояния, может использоваться в спортивных тренировках. Для занятий с профилактической и лечебной целью, мяч должен быть менее упругим.

Механическая вибрация, возникающая при выполнении упражнений на фитболе, воздействует практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация – возбуждение. При занятиях фитбол-гимнастикой используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча), а также применяется ударная вибрация в быстром темпе с элементами фитбол-аэробики.

Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников.

Вибрация улучшает внутрилегочное перемешивание газов, что помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшить легочное кровообращение.

Мягкие вибрации, реализуемые на занятиях фитбол-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем.

Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец ритмические колебания распространяются по всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые деловые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели.

Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что крайне важно для коррекции искривления в грудном отделе. Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает седалищные бугры и выравнивает таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений.

Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна, выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости.

Методические особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

1. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.

2. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм.

3. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия необходимо создать положительный эмоциональный фон, функционально подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основной части решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия выполняются упражнения на растягивание, восстановление дыхания и расслабление.

4. Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова.

5. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение занимающихся при выполнении упражнений (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м²).

6. Обязательно учитывать индивидуальные особенности занимающихся и создавать оптимальные условия для развития его орга-

низма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

Фитбол-гимнастика как современная форма корригирующей гимнастики имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:

- знакомит занимающихся с разными видами фитболов;
- учит правильно сидеть на фитболах;
- учит покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- учит выполнять упражнения из различных исходных положений: сидя на фитболе; лежа на фитболе на спине; лежа на фитболе на груди; лежа на спине, на полу, ноги на фитболе и т.д.;
- учит выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- формирует и закрепляет навык правильной осанки;
- тренирует способность удерживать равновесие;
- учит выполнять танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- формирует привычку к здоровому образу жизни.

Для решения этих задач педагог, проводящий занятия фитбол-гимнастикой, придерживается следующих рекомендаций:

- подбирать фитбол каждому занимающемуся по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90 % между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч;
- перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол;
- проследить, чтобы у занимающихся была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь;
- начинать занятия с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями;
- следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боли и не вызывало дискомфорта;
- исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвоночные диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне

анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов;

- при выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение;

- при выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах;

- при выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением;

- при выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

- следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке;

- на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения, демонстрируя правильно упражнения;

- использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Во время занятий на фитболе точка опоры меняется при каждом движении, а упражнения вызывают волновые сокращения скелетной мускулатуры. Волна напряжения и расслабления воздействует на все ткани организма.

Четкая последовательность упражнений в сочетании с воздействием на мышечную ткань низкочастотных колебаний, которые получает тело человека, работая на гимнастическом мяче, является основным терапевтическим воздействием. Благодаря этому активизируется механизм моторной памяти и достигается лечебный эффект.

О.С. Майер, Р.В. Сорокикова, студентки 1 курса,
Л.В. Кузнецова, старший преподаватель
Национальный исследовательский
Иркутский государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

НАРКОТИКИ: ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ НА МОЛОДЕЖЬ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь психических и физических функций организма [1].

Ни для кого не секрет, что наркотики – это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью. Наркотики благодаря своему действию на психику (чаще всего это состояние эйфории, бодрости, ощущение повышенного эмоционального и физического тонуса) получили распространение по всему миру. По статистическим данным разных стран, общее количество людей, употребляющих запрещенные наркотики, составляет более 20 % всего населения планеты. Резкое повышение популярности наркотиков произошло в середине XX века среди сторонников очень популярного в то время движения хиппи, которое зародилось в США в 60-х годах прошлого века, тогда миллионы человек по всей Америке начали употреблять марихуану, впоследствии подобная мода распространилась и по всей Европе и Азии, а за марихуаной ошибочно закрепилась репутация легкого наркотика, который почти безвреден [1].

Наркомана характеризуют: бессонница и бледность; застывшее, лишенное мимики лицо; сухость слизистых оболочек; постоянно заложенный нос; дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами; частая зевота и чихание; необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза [1].

Чтобы изучить проблему изнутри, был проведен опрос в социальной сети «ВКонтакте».

Ответы были разными. Вот результаты: 92 % опрошенных ответили утвердительно: «да», «большинство моих друзей употребляют наркотики», «они повсюду» и т.п. (рис. 1).

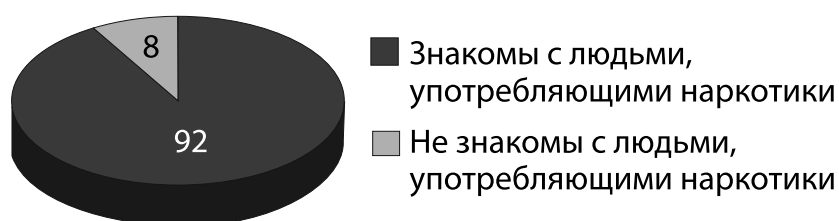


Рис. 1. «Знаком(а) ли ты хотя бы с одним человеком, употребляющим наркотики?», %

Вопрос – «Употреблял(а) ли ты наркотики хотя бы раз?» – был встречен холодно, почти все участники опроса сказали, что никогда этого не делали. Признались только четыре человека, но не забыв упомянуть «только один раз», «травя не наркотик» и т.п., только один человек сказал, что делает это довольно часто (рис. 2).

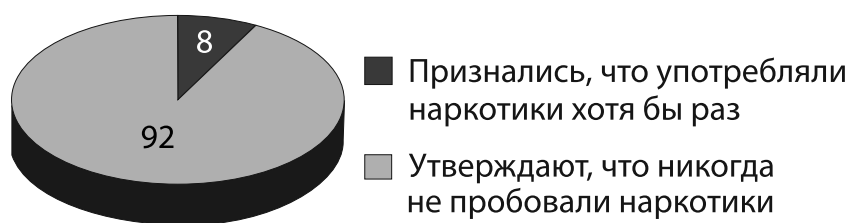


Рис. 2. «Употреблял(а) ли ты наркотики хотя бы раз?», %

«Если да, то что тебя заставило или вдохновило это сделать? Если нет, то что бы могло тебя вдохновить или заставить употребить наркотики?» (рис. 3).

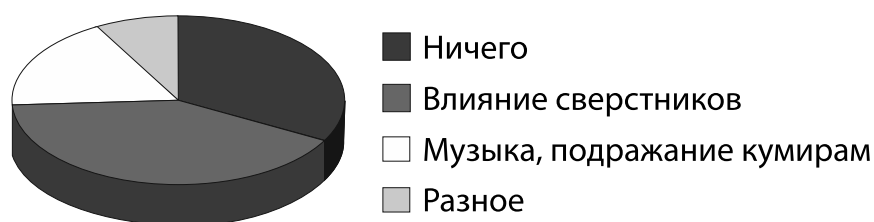


Рис. 3. Что повлияло на употребление наркотиков, %

Установлено, что 33 % ответили «ничего не вдохновило бы»; 41 % ответили, что это неумение отказывать, желание показаться «своим» в компании; 18 % сказали, что музыка, которую они слушают, часто заставляет задуматься на тему наркотических веществ, т.к. их кумиры употребляют запрещенные препараты и пишут об этом «классные тексты»; 8 % ответили по-разному: «смех продлевает жизнь», «скучно было», «не знаю», «любопытство» и др.

Знания опрошенных о вреде наркотиков приведены в рис. 4. Вопрос оказался для опрашиваемых самым легким: 98 % из них ответили «да».

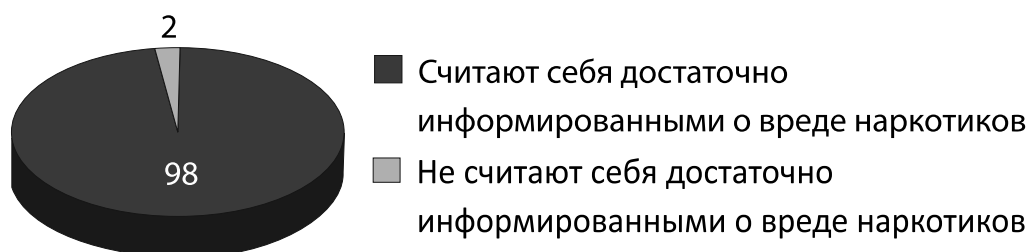


Рис. 4. «Считаешь ли ты себя достаточно информированным(ной) о вреде наркотиков?», %

Что можно посоветовать тем, кто не может отказать своей компании, употребляющей наркотики? Ниже приведены различные варианты отказа от предложения попробовать наркотики. Кстати, эти способы также могут помочь отказать от предложения покурить, понюхать клей, выпить спиртного и т.д.

Тактика отказа

1. Вежливо отказать: «Хочешь попробовать?» – «Нет, спасибо».
2. Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» – «Не могу, сдаю анализы».
3. Сменить тему: «Давай покайфуем?» – «А ты слышал, что?...»
4. Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, то бы попробовал» – «А если бы ты был крутым, то перестал бы ребячиться».
5. Не проявлять интереса. Тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, пройди мимо.
6. Избегать ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
7. Сила в числе. Если приходится ходить в такие места – иди вместе с теми, кто тоже не употребляет наркотики [2].

Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с нею. Используя преобразующую природу спорта, его высокий престиж в глазах молодежи, необходимо мир спорта противопоставить миру ложных ценностей, в который погружаются потребители наркотиков [2].

Литература

1. Белогуров С.В. Популярно о наркотиках и наркоманиях. М. : Эксмо, 1997. 179 с.
2. Как отказаться от наркотика. URL: <http://www.liveinternet.ru/users/4804599/post280883221/>.

О.А. Малушко, доцент,
Уфимский государственный
университет экономики и сервиса
г. Уфа, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЖИТЕЛЯ МЕГАПОЛИСА (на примере г. Уфы)

Сегодня экономическое положение Республики Башкортостан и ее столицы Уфы таково, что рядовому обывателю, обычному человеку и гражданину остается лишь радоваться прогрессирующему промышленному и экономическому развитию родного города и региона. Действительно, Уфа на федеральном уровне явно оценивается как перспективный логистический центр между Сибирью и Центральной Россией, да что там говорить – между Европой и Азией. Башкирия всегда лидировала по нефтепереработке, химической промышленности, по ряду других, столь же глобальных отраслей. Ресурсная база богатейшая. В общем, живите и радуйтесь. Несомненно, так рассуждают представители властных структур, различных ведомств и министерств. Но, увы. Мы давно знаем, что там, где что-то делается на благо общества и государства, там отдельно взятому человеку часто остается только выживать.

Статистика состояния экологии в РБ угнетает с каждым годом всё сильнее, официальные и неофициальные рейтинги экологов ставят РБ на одно из первых мест, где жить опасно. Промышленные предприятия, крупные транспортные узлы – это то, что мы знаем о республике. А чего мы не знаем? Что там, в девственных Уральских горах, спрятано от известности за границами нацпарков и закрытых городов, но воздействует на человека так однозначно? Почему Бур-

зянский район, единственный, где нет никакой промышленности, а большая часть его территории занята заповедниками, занимает одно из первых мест республики по раковым заболеваниям [1]? Статистика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний по республике вообще имеет явную тенденцию роста, детская заболеваемость устрашает.

При этом Уфа и другие города Башкортостана участвуют в различных урбанистических конкурсах, стремясь всячески продемонстрировать свою привлекательность для жителей. Например, в 2014 году Уфа выиграла часть номинаций в федеральном конкурсе «Город, где хочется жить» [2], Стерлитамак несколько раз занимал первые места в конкурсе «Самые благоустроенные города России». В принципе, для горожанина в нашей республике делается много – нам хватает торгово-развлекательных центров, ресторанов и кафе, учебных заведений, фитнес-клубов и бизнес-центров. Немного сложно с детскими садами, музеями, театрами, религиозными сооружениями, выставками и библиотеками, но это вопрос времени. Социальные эксперименты у нас проводятся. Программы льготного жилья и медобеспечения у нас есть. Вот и к Саммиту ШОС и БРИКС сколько всего построено. Все это так. Но здоровья простым людям это не добавляет и, судя по тенденциям, уже не добавит.

Лучшим выходом из ситуации будет просто уехать в другой регион. А как же работа? Семья? Друзья? На жителях нашей республики лежит большая ответственность – они должны сохранять здоровье в весьма неблагоприятных, даже экстремальных условиях. Но любой экстремал скажет, что постоянно быть в таких условиях без ущерба для здоровья невозможно. Ресурс организма не безграничен. Конечно, человек ко всему привыкает. Но наша задача – продлить жизнь, причем жизнь полноценную и работоспособную, а не сократить её. Мы должны научиться восполнять этот ресурс. Какие у нас есть варианты?

Чаше уезжать в другие регионы, лучше всего к морю. Подобрать лично для себя и регулярно использовать методику закаливания. Лекарства принимать только в случае крайней необходимости. По возможности избегать центральных улиц города, чаще перемещаться пешком. Больше пить чистой воды, меньше употреблять фаст-фуд. Просвещаться, читать, узнавать о происходящем в нашем регионе, анализировать ситуацию. И, конечно, заниматься своей физической культурой, не допуская гиподинамии, ипохондрии, депрессии и прочих застойных явлений.

Главное, что следует знать обо всех физкультурных технологиях каждому человеку, физкультура – это ЗАЩИТА. Самая лучшая и самая эффективная защита организма от негативного воздействия окружающей среды во всех его проявлениях – экологическом, климатическом, психологическом, социальном и т.д. И для каждого человека, особенно живущего в «экстремальных» условиях большого промышленного города, важно быстрее это понять, принять и использовать как самое нужное знание в жизни. Как же граждане мегаполиса могут реализовать потребность в физической культуре?

Если говорить реально, то альтернатив – где и как заниматься физкультурой – у жителя большого города немного. Школьники и студенты еще получают какую-то регулярную физическую нагрузку на занятиях по физкультуре, а много ли людей из всех остальных групп населения делают что-то в этом направлении? Рассмотрим основные варианты.

1. Фитнес-клубы. Кажется, это основное место, где горожанин может укреплять свое здоровье. Но все не так однозначно. Эффективность фитнес-индустрии в промышленном мегаполисе в наше время по ряду причин невелика. Это причины глобального характера – общее кризисное положение государства, неблагоприятное состояние окружающей среды (воздуха и воды) в городе. Это причины частного характера – личное неприятие множеством людей платных (и достаточно дорогих) мест для отдыха и спорта. Поэтому фитнес в клубах по-прежнему остается физкультурной деятельностью элиты, малой части населения.

2. Бассейны. Плавание – прекрасный вид отдыха, закаливания и физической активности, подходящий для людей с осложнениями здоровья в том числе. В Уфе бассейнов немного [3]. Наиболее удобные, большие и недорогие пользуются огромной популярностью, так что абонемент туда достаточно сложно купить. Но все-таки бассейн – это реальное решение проблемы отсутствия хоть какого-то движения в жизни горожанина. Это тот минимум, за пределами которого лежит потеря навыка двигаться и не заболеть в каждое межсезонье. Поэтому плаванием следовало бы заниматься хотя бы раз в неделю всей семьей. Увы, сегодня бассейновой мощности города Уфы хватит максимум на треть жителей и то в режиме работы с 6 до 24 часов.

3. Различные виды бега. Самый доступный вид отдыха и физической активности. Однако имеются следующие минусы: а) в Уфе крайне мало парковых зон (не говоря об оборудованных дорож-

ках), характер города в большей степени индустриальный; б) воздух в Уфе непригоден для активного движения [4]. При активации большего количества дыхательных альвеол еще больше вредных примесей из загрязненного воздуха попадает в кровь. Вред и польза тут слишком сопоставимы, непонятно чего окажется больше. Выход – выезжать за пределы города и бегать там. Реально? Увы, нет.

4. Велоспорт. Отличная альтернатива для активных людей. Особенно учитывая варианты аутдора (загородные выезды). Минусы: а) в Уфе катастрофическая ситуация с велодорожками. Велосипедистом в Уфе пока быть небезопасно для жизни, поскольку большинство велодорожек – это обочины трасс или тротуаров; б) дорогой вид спорта, надежный велосипед не всем доступен; в) те же проблемы с активным дыханием, что и для бега. Достоинство у велосипеда в том, что он позволяет уехать подальше от машин и заводов. Плюсы у велодвижения в Башкортостане тоже есть – ведь это регион с разнообразным рельефом, а кроме того, в течение двух-трех часов на авто- и ж.-д. транспорте можно выехать из Уфы в достаточно дикую горную местность с отсутствием крупных населенных пунктов и предприятий. Правда, после принятия закона о багаже на железнодорожном сообщении [5] с перевозкой спортивного снаряжения возникли трудности, но с развитием физкультуры в нашей стране сейчас везде трудно, за все приходится платить рядовым обывателям. Тем не менее как вариант активного физкультурного отдыха выходного дня, в том числе и всей семьей, велоспорт подходит идеально.

5. Лыжный спорт. Один из любимейших в нашей республике ранее, в советское время, вид рекреации и физической активности. В наши дни популярность беговых лыж растет по причине доступности этого вида спорта. Но рост этот сдерживает опять же промышленный характер города. Все меньше остается мест, где жители города могут провести несколько часов в активной лыжной прогулке. Хотя в Уфе есть современная биатлонная трасса с высокой пропускной способностью и хорошим рельефом, позволяющая проводить массовые лыжные старты. Минус у этого вида физической активности тот же, что и для всех циклических видов в пределах города, – загрязненность городской атмосферы. Но в режиме регулярного двухчасового катания по выходным дням в парковой зоне беговые лыжи вполне могут дать горожанину необходимую физическую нагрузку и укрепить организм.

6. Коньки. Слабо развивающееся, незаслуженно забытое направление городской физической культуры. В советское время, когда в СССР было два крупных производителя качественных коньков (фабрики «Скороход» и «Динамо»), коньки были у каждого ребенка, а частенько и у его родителей. В любом дворе, на школьных площадках и стадионах зимой заливался каток. Сейчас коньки в России для массового отдыха не производят, а дворовые катки почти отсутствуют, возникая иногда только по инициативе самих жильцов. Коммерческие катки есть, но их немного. На наш взгляд, сама идея массового катания на коньках никак не укладывается в стандарты бизнеса, это народное увлечение, очень схожее с бегом и лыжами, поэтому катки в будущем должны стать бесплатным государственным проектом. Сегодня коньки для горожанина – только развлечение, вроде похода в кино, которому он предается изредка. О регулярности тут нечего говорить.

7. Роликовые коньки. Пока опасный для города вид физической активности. Связано это с отсутствием нужной инфраструктуры – специально оборудованных дорожек. Ролики – тоже циклический вид спорта, поэтому проблемы для этого вида те же, что и для бега. Кроме того, качественная полная амуниция роллера стоит недешево. Так что ролики остаются прерогативой экстремальной молодежной элиты.

8. Горнолыжные базы. Несмотря на открытость и рекламную массовость горных лыж и сноуборда, эти направления спорта по сей день являются элитными. Нет необходимости приводить расценки на стоимость полного комплекта обмундирования горнолыжника – для рядового горожанина это малодоступно. А ведь сама поездка на базу, подъемник, питание и проживание – все это требует хорошего бюджета. Башкортостан известен своими горнолыжными курортами [6]. Как ни странно, но хоть горы невысоки и сервис не идеален, но цены там одни из самых высоких по России. А если нужен отдых семейный? Понятно, что регулярным он стать никак не может. Кстати, в Уфе есть свои горнолыжные трассы Ак-Йорт и Олимпик-Парк, но трассы там маленькие, привлекательные лишь для новичков и для фристайлеров, отрабатывающих прыжки. Так что горные лыжи не лучший вариант для физкультуры жителя мегаполиса.

9. Туризм. Хороший, доступный для нашей республики вид отдыха и активного передвижения. В Башкирии и даже в черте города Уфы есть сплавные реки, пещеры, вершины для пешеходного восхождения. Минусы удаленного (но самого интересного) туризма:

требуются затраты на заброску-выброску, требуется специальная техническая и спортивная подготовка и знания. В силу этого туризм также является отдыхом и спортом элитным.

10. Скалолазание. Вполне доступный многим, как ни странно, вид спорта, но пока мало развитый в Уфе. Для новичков – коммерциализированный вид, сопоставимый по стоимости с прокатом коньков. В Уфе есть очень высокий открытый скалодром Кул-Тау (для летнего скалолазания) [7] и ряд крытых, расположенных в развлекательных центрах и спортивных школах (для круглогодичного лазания). Горожанин мало интересуется этим видом, напрасно считая его сложным и экстремальным, хотя существуют трассы, доступные даже детям и совершенно безопасные. Мы думаем, что в условиях мегаполиса за этим видом физической культуры большое будущее.

Какие варианты еще остаются? Бадминтон, волейбол на случайных уцелевших с советского времени площадках? Футбол на школьном стадионе вечером после работы? Там нужна команда, а это большая проблема в мегаполисе, где каждый сам по себе. Утренняя гимнастика, физкультурные пятиминутки и т.д.? Безусловно, но кто сегодня этим занимается? Занятия аэробикой дома по программе Синди Кроуфорд? Вариант для людей с сильной волей, ведь это тоже должно быть регулярно. Сауна и баня? Иногда нужно обязательно, а регулярно – тоже недешево. Уличный турник, брусья и рукоход? Хороший способ, если отбросить стеснение. На это сегодня способен не каждый житель города. Но горожанину, чтобы жить здоровым, придется стать этим «не каждым».

*Сценарий для минимальной физической культуры
жителя мегаполиса*

1. Бассейн (плавание) круглый год раз в неделю 45 минут.
2. Велоспорт весной, летом и осенью – по 2–3 часа два раза в неделю.
3. Лыжный спорт зимой – по 2–3 часа один-два раза в неделю.
4. Иногда коньки и скалолазание – по сезону.
5. Закаливание, гимнастика, ходьба пешком, здоровое питание, сон.

Правила эти рассчитаны на людей очень большого возрастного диапазона – от 5 до 70 лет, а также на семейные занятия. Вот, пожалуй, и все. Организовав себя и свое окружение, соблюдая эти пять правил вполне можно жить здоровым человеком даже в самом неблагоприятном городе-миллионнике, таком как Уфа.

Литература

1. Мартова И. Страх убивает разум. URL: <http://gorodskoyportal.ru/ufa/news/society/8651723/> (дата обращения: 17.02.2015).
2. Васильева А. Уфу наградили дипломом международного конкурса «Город, где хочется жить». URL: <http://www.ufatime.ru/news/ufu-nagradili-diplomom-mezhdunarodnogo-konkursa-gorod-gde-hochetsya-zhit/> (дата обращения: 17.02.2015).
3. Бассейны в Уфе URL: <http://swimcenter.ru/pools/ufa> (дата обращения: 17.02.2015).
4. В Башкирии проверили качество воздуха и питьевой воды URL: <https://news.mail.ru/inregions/volgaregion/2/society/20800425/?social=vk> (дата обращения: 17.02.2015).
5. Новые правила перевозки туристического снаряжения или головная боль для туристов URL: <http://newstraveller.ru/russia/novye-pravila-perevozki-turisticheskogo-snaryazheniya-ili-golovnaya-bol-dlya-turistov.html> (дата обращения: 17.02.2015).
6. Горнолыжные курорты Башкирии URL: <http://www.uralresort.ru/ski/ufa/> (дата обращения: 17.02.2015).
7. Группа скалодрома Кул-Тау в контакте, [Электронный ресурс]//Скалодром в Уфе: горный полигон Кул-Тау. 14.02.2015. URL: <http://vk.com/drom2> (дата обращения: 17.02.2015).

И.А. Маркова, аспирант,

Е. П. Врублевский, д-р пед. наук, профессор,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Среди множества факторов, которые оказывают существенное влияние на здоровье и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Низкий уровень двигательной активности начиная с дошкольного возраста является первоочередной проблемой ухудшения состояния как физического, психического так и умственного развития детей.

Важнейшим условием оздоровления в данной ситуации является организация двигательной активности подрастающего поколения.

Анализируя работы многих специалистов [1–4], которые занимались изучением различных форм организации двигательной активности, можно выделить следующие формы.

На первое место многие авторы ставят физкультурно-оздоровительные занятия. Сюда можно отнести общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы и т. д. [2].

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима; ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. В основу утренней гимнастики входят упражнения, которые соответствуют каждой возрастной группе, они должны быть заранее разучены и понятны детям.

Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей, начинать день с утренней гимнастики. Существуют различные варианты проведения утренней гимнастики [1].

В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей.

Основное назначение динамических пауз состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала. Игровые упражнения должны хорошо быть знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, недлительными по времени (10–12 мин), доступны детям с разным уровнем двигательной активности. В конце необходимо провести упражнения на расслабление в течение 1–2 мин.

Физкультминутка – это кратковременные физические упражнения; значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-поло-

жительное состояние психики. Физкультминутки могут включать общеразвивающие упражнения: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба, физкультминутка может сопровождаться текстом, музыкальным сопровождением [3].

Подвижные игры как основная двигательная деятельность планируется в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств; подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, дает возможность приобрести двигательные навыки и умения.

Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательно-го изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей – в двигательную деятельность и т. д.

Второе место отдают учебным занятиям по физической культуре как основной форме обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей [1, 4].

Ну и на третьем месте – самостоятельная двигательная деятельность, возникающая по инициативе самих детей, также имеет важное оздоровительное значение. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей [1]. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет проведение «детской легкой атлетики», которая, на наш взгляд, является самой перспективной формой организации и повышения двигательной активности детей.

Детская легкая атлетика ИААФ направлена на то, чтобы привнести азарт в «игровую» легкую атлетику. Новые виды и новаторская организация позволят детям обнаружить новые виды деятельно-

сти – спринтерский бег, бег на выносливость, прыжки, метания – практически в одном месте (на стадионе, игровой площадке, в зале, на любой имеющейся спортивной площадке и т.п.). Легкоатлетические игры дадут детям возможность получить наиболее полезную практику от занятий легкой атлетикой в том смысле, что относится к здоровью, образованию и самодостаточности [5].

«Детская легкая атлетика ИААФ» развивается по трем возрастным группам: группа I – дети в возрасте 7 и 8 лет; группа II – дети в возрасте 9 и 10 лет; группа III – дети в возрасте 11 и 12 лет. Все соревнования для группы I и II проводятся как командные. Соревнования для группы III проводятся в виде эстафет или индивидуальных видов, в которых участвующие группы состоят из двух половин команды. Команды формируются для участия в соревновании из групп, в состав которых входят несколько членов из двух команд (так происходит переход от конфигурации команды к конфигурации индивидуального участия в юношеских соревнованиях).

Полный диапазон видов должен быть включен в различные соревнования, которые предлагаются детям. Дополнительные программы соревнований гарантируют, что дети во всех деталях попробуют различные формы легкоатлетических движений и получают пользу от всестороннего физического развития [5].

Важно учитывать, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания, как организованные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отражались на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей. Только в таких условиях можно воспитать гармонично развитую личность.

Инновационная программа «Детская легкая атлетика ИААФ» способствует привлечению максимального количества детей для занятий спортом и активным образом жизни. Уделяя внимание более активному и широкому использованию данной формы можно сделать серьезные шаги решения проблемы малоподвижности и заболеваемости наших детей.

Литература

1. Усачев М.В. К вопросу о формировании двигательной активности у детей дошкольного возраста/М.В. Усачев, К.А. Зверева//Молодой ученый. 2014. №14. С. 88–90.
2. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки :

- учебное пособие/отв. ред. Р.А. Шабунин. – Свердловск, 1981. – 80 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
 4. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., стереотип. – М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 192 с.
 5. Зеличенко В. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: практическое руководство для организаторов занятий. М. : Международная ассоциация легкоатлетических федераций, 2006. – 63 с.

О.В. Мельникова, С.Н. Павленко, Д.Ю. Севастьянов,
преподаватели,
Южно-Уральский государственный университет,
Институт спорта, туризма и сервиса,
г. Челябинск, Россия

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В настоящее время моделирование рассматривается как инструмент в управлении сложными, особенно биологическими системами. Это придаёт методу моделирования серьёзное самостоятельное значение, определяя его преимущества перед другими методами исследования [1].

В теории и практике педагогических исследований возникает необходимость в более широком построении образовательной модели с включением в него условий существования различных моделей здоровья. Представление о здоровье как многомерном феномене соответствует модели личности как сложноорганизованной системы, образующее многоуровневое единство. В этом случае реализа-

ция принципов построения различных моделей здоровья позволит познать механику функционирования и избежать односторонности в исследовании феномена и на этой основе определить круг воздействий на процесс управления физкультурным образованием у студентов.

Требуется создание такой модели, в которой сообщение студенческой молодёжи информации о здоровье сочетается с формированием у них способности к выбору действий, поступков и ценностей, способности принимать и выполнять решения, способности оценивать результаты действий, поступков по критериям. Для этого необходимо выделение взаимосвязанных элементов и сочетание образовательного, развивающего и воспитательного аспектов обучения. Образовательный аспект связан с расширением объёма, развивающий – со структурным усложнением, воспитательный – с формированием отношений. При этом происходит переход количества в качество, поскольку обученность и воспитанность как качества личности формируются на основе определённого множества усваиваемых элементов опыта.

Физкультурное образование является связующим звеном между личностью и социокультурной средой, обеспечивая сформированность ценностно-мотивационного, деятельностного, коммуникативного и поведенческого компонентов здорового образа жизни на основе овладения знаниями и способами физического воспитания, позволяющие целенаправленно и самостоятельно поддерживать необходимый уровень здоровья.

Функционирование модели физкультурного образования, оценку её целей, содержания, процесса и достигаемых результатов, регулирование педагогической деятельности в ходе реализации, а также взаимосвязь и взаимозависимость её составных частей обеспечивают педагогические принципы систематичности, комплексности, целесообразности, принципа доминанты, практической направленности, постепенности, вариативности, единства и взаимосвязи.

Теоретико-методологической стратегией формирования физкультурного образования выступают системный и культурологический подходы. Системный подход, рассматривающий как систему самого человека, его здоровье, целостный педагогический процесс и само образование, предполагает построение структурных и функциональных моделей, имитирующих исследуемые процессы как системы, позволяет получить знание о закономерностях их функционирования и принципах эффективной организации [3].

Культурологический подход отражает глобальные образовательные идеи, позволяя снимать противоречия индивидуума и общества, старого и нового, своего и чужого, нормативного и ситуативного, актуальные для всего современного мира. Образовательные модели на основе культурологического подхода практически применяются в любой региональной школе, поскольку данный подход не является жестким, и в качестве обязательного условия предполагает творческую активность преподавателей [2].

Первым этапом физкультурного образования в учебном заведении является созерцательный этап, предполагающий создание у личности системы воспитанности и обученности в области здоровья, формирующегося в процессе лекций, бесед, визуального просмотра, проблемного изложения материала и т.п.

Данный этап рассматривается с позиций аксиологического подхода, предполагающего создание в образовательном процессе условий для активного вовлечения студентов в ценностно-нормативный контекст содержания культуры здоровья, которое в системе взаимозависимых и взаимодействующих элементов само является целостной системой, интегрирующей в себе как общечеловеческие ценностные качества, так и индивидуальные ценностные характеристики. Только воспринятые, усвоенные, переработанные внешние влияния могут обеспечить активность студентов в качественном преобразовании своей индивидуальности. Выделение педагогических ценностей, которые рассматриваются в современной педагогической науке как нормы, регламентируют педагогическую деятельность и выступают в роли познавательно-действующей системы, служащей опосредствующим и связующим звеном между сложившимся общественным мировоззрением в области оздоровления и деятельностью педагога.

Второй этап – познавательный, позволяющий на основе познания, закономерностей и принципов физкультурного образования во взаимосвязи с будущей жизнедеятельностью строить целенаправленно свою деятельность и соотносить её с ценностными ориентациями и идеалами, предвидеть перспективы и анализировать факторы, определяющие как негативные, так и позитивные тенденции в достижении здоровья.

На этапе формируется правильное и осознанное отношение личности к здоровью во всех его проявлениях (физическом, психическом, нравственном и др.) с точки зрения личностно ориентированного подхода, утверждающего опору в воспитании ценностных

отношений студентов к физической культуре на естественный процесс саморазвития потенциальных возможностей их личности, создание для этого соответствующих условий.

Третий этап – действенный, способствующий возникновению желаний самостоятельно выполнять деятельность по сохранению здоровья, обеспечивающийся существующей структурой. С получением дополнительной информации происходит расширение сферы оздоровительной деятельности человека в различных ее проявлениях, которая может корректироваться, уточняться, модифицироваться и даже полностью изменяться, позволяя систематизировать результаты и описать содержание мероприятий. Сущность данного этапа раскрывается с помощью деятельностного подхода, который, являясь ведущим в развитии личности и становлении человека, обеспечивает постановку его в позицию субъекта, сознательно и самостоятельно управляющего физической активностью.

Четвёртый этап – творческий, способствующий стимуляции творческого развития личности, высшей формы активности человека, через физическую активность и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществлению процессов самопознания, самоконтроля и саморазвития, построению собственного здорового образа жизни с учётом вероятного и желаемого изменения.

Компетентностный подход, основополагающий на данном этапе, смещает опыт творческой деятельности с накопления социально-профессиональных знаний, умений и навыков, обеспечивающих готовность к реализации определенного алгоритма в стандартной профессиональной ситуации, на формирование у студентов здоровьесберегающей компетентности. Приобретаемый опыт продуктивной физкультурно-оздоровительной деятельности в управлении телесностью, здоровьем и работоспособностью, развитие необходимых для профессии и жизнедеятельности личностных качеств открывает для студентов новые возможности, которые они могут приобрести в результате физкультурного образования.

Таким образом, обоснование данных этапов физкультурного образования позволяет установить технологический процесс или алгоритм деятельности, в результате которой достигаются определенные содержательные характеристики физической культуры личности и особенности методики их формирования.

Опираясь на это исследование, можно представить формирование модели физкультурного образования как самостоятельное

выполнение перечисленных выше процедур, а уровень физкультурного образования соотносить с представленным эталоном.

Литература

1. Беликов В.А. Философия образования личности: деятельностный аспект : монография. М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2004. – 357 с.
2. Гайсина Г.И. Культурологический подход в теории и практике педагогического образования: дис. ... на соиск. уч. ст. д-ра пед. наук. – М., 2002. – 366 с.
3. Сластенин В.А. Педагогическая процесс как система. М. : Изд. дом «Магистр-пресс», 2000. – 488 с.

Е. Мерешев, студент 2 курса,
М.Е. Кусмиденов, старший преподаватель,
Павлодарский государственный педагогический институт,
г. Павлодар, Республика Казахстан

ТОГЫЗ КУМАЛАК – ДРЕВНЯЯ ИГРА ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ

История настольных игр народов мира насчитывает не менее 5500 лет.

К 4 тыс. до н. э. относится появление игры сенет. Это игра шашечного типа, имевшая хождение в Древнем Египте, одна из самых древних более-менее достоверно известных на сегодняшний день настольных игр.

Около 3000 г. до н. э. на арабском Востоке появились нарды – игра шашечного типа, сохранившаяся до сих пор, хотя и в изменённом виде. Не позже этого времени были изобретены игральные кости, которые являются частью нард и применяются во многих других настольных играх.

Во 2 тыс. до н. э. появились игры шашечного типа – го и го-моку, в которых фишки не передвигаются по доске, а лишь выставляются и убираются с неё. Появились они в Древнем Китае и сохранились по сей день, с минимальными изменениями.

К 1 тыс до н. э. относится появление игр шашечного типа в Европе – древнегреческая петтейа (petteia, pessoī, psephoī или pente grammāi) и древнеримская латрункули (latrunculi).

Первая известная игра шахматного типа – чатуранга – появилась в Индии в 5 в. В VI–VII в появились игры шатрандж (среднеазиатский, персидский, арабский) и сянци (китайские) – потомки чатуранги и начали распространение, со Среднего Востока в Европу и из Китая в остальные страны Юго-восточной Азии. VIII–X в в Европе появляются шашки современного вида, в частности, русские и скандинавские.

В ряду сохранившихся и используемых в настоящее время древних настольных игр достойное место занимает и тогыз кумалак – казахская настольная игра. Игра в тогыз кумалак имеет историю в четыре тысячи лет, и она считается одной из самых сложных среди игр интеллектуального спорта. Первое описание игры было сделано в 1906 г. в статье Н.Н. Пантусова «Киргизская игра, Тогыз кумалак» «Известиях Общества археологии, истории и этнографии при Императорском Казанском университете».

В настоящее время тогыз кумалак является национальной спортивной игрой, первый чемпионат по которой был проведен в 1948 году.

Помимо Казахстана соревнования по тогыз кумалак проводятся в Кыргызстане, Узбекистане, России (Алтай), Монголии и Китае (Урумчи).

В 2008 г. создана Международная федерация тогыз кумалак; первый турнир по тогыз кумалак, прошедший за пределами Центральной Азии, был организован на Mindsports Олимпиаде (МСО) в 2006 г. (Лондон).

В 2010 г. проведен первый чемпионат мира по тогыз кумалак, где участвовали игроки 14 стран.

Тогыз кумалак – это оставшаяся от наших предков интеллектуальная игра, в настоящее время известная всему миру и имеющая не менее важное значение, чем другие всемирно известные интеллектуальные игры. Она способна соперничать с самыми продвинутыми интеллектуальными играми в мире. Главное достоинство игры – это особое развитие человеческого мышления и совершенствование ума.

Эта игра имеет философские корни. Изначально игра тогыз кумалак представляла собой различные модели в три, пять и семь уровней. Сегодня играют по усовершенствованным классическим правилам в девяти уровнях.

Значение тогыз кумалака не только в том, что это интеллектуальная игра. Здесь важны познавательные, эстетические, спортивные и даже научные аспекты.

Тогыз кумалак имеет и терапевтический эффект, он развивает деятельность мозга у подростков. Поэтому эта игра имеет не только локальное, национальное значение, но и мировое.

Эта игра не только развивает, но и дисциплинирует. Ребенок, играющий в тогыз кумалак, взрослея, может легко построить свой ежедневный план, в любой ситуации может проявить себя как личность, имеющую свой взгляд, свою позицию на ту или иную ситуацию.

Играют двое. На доске имеется 18 лунок (отау) (по девять у игрока) и два казана. В начале игры у каждого игрока в девяти лунках лежит по девять камешков (кумалак) (отсюда название игры) в каждой. Задача – собрать как можно больше камешков в свой казан.

Для игры используют четырехугольную доску, имеющую 18 продолговатых лунок (отау). В промежутке между рядами вырезаны еще две большие лунки круглой или продолговатой формы (казан). Каждый из двух игроков имеет по 81 шарiku, а в лунки кладут по девять. Ходы делаются поочередно.

Игрок из одной из своих лунок выкладывает по шарiku в разные лунки соперника. Если количество шаров в лунке противника составляет четное число, то игрок забирает шары в свой «казан», если же нечетное, шары остаются на месте. Есть в игре как нападение, так и защита, и забрать шары у противника – не такое легкое дело.

Выигравшим считается тот, кто забрал из лунок противника большее количество шаров. Если к концу игры количество шаров равно, то есть по 81 шару, игра считается ничейной. Партия может продолжаться четыре-пять часов. В ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия, и чем быстрее вы будете считать, тем, естественно, выгоднее. Но игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике. Раньше, как пишут историки, игра была настолько популярной, что игроки могли обходиться без доски. Для этого участники выкапывали необходимые лунки прямо на земле и проводили партии. Игра называется тогыз кумалак (девяткой), девятка считалась у древних монголов и тюрков священным числом.

Игроки делают ходы поочередно. Делая ход, игрок берёт все шарики из любой непустой лунки на своей половине, и раскладывает их в лунки по одному против часовой стрелки. Если последняя лунка окажется вражеской и количество камешков в ней стало чётным,

то камешки из этой лунки переходят в казан игроку, совершившему ход. После этого ход переходит к его сопернику.

Что касается значения игры для кочевых тюркских народов, то воинственный народ в мирное время играл в тогыз кумалак и развивал свои способности военного стратегического мышления. В основе игры лежит завоевание войск, богатства и имений врага. При этом каждый кумалак символизирует одного воина. Это есть подтверждение тому, что тогыз кумалак являлся военно-стратегической игрой. Другое отличие тогыз кумалак от других игр манкалы – то, что по правилам игры из всех забранных камушков один обязательно оставляется в этой же своей лунке. В других играх манкалы нет такого правила. Это своего рода отражение традиции сохранения отцовского очага в социальной жизни тюркских кочевых народов.

А.В. Мороз, А.И. Тетранова, студенты 3 курса,
Гуманитарный университет,

Екатеринбург, Россия,

Л.П. Шурхавецкая, старший преподаватель,
Уральский государственный юридический университет,
Екатеринбург, Россия

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА

Психически здоровый человек – это человек социально адаптированный, испытывающий состояние душевного равновесия, психологического комфорта, и у которого нормально развиты психические функции (мышление, память, внимание, восприятие, эмоции) [2].

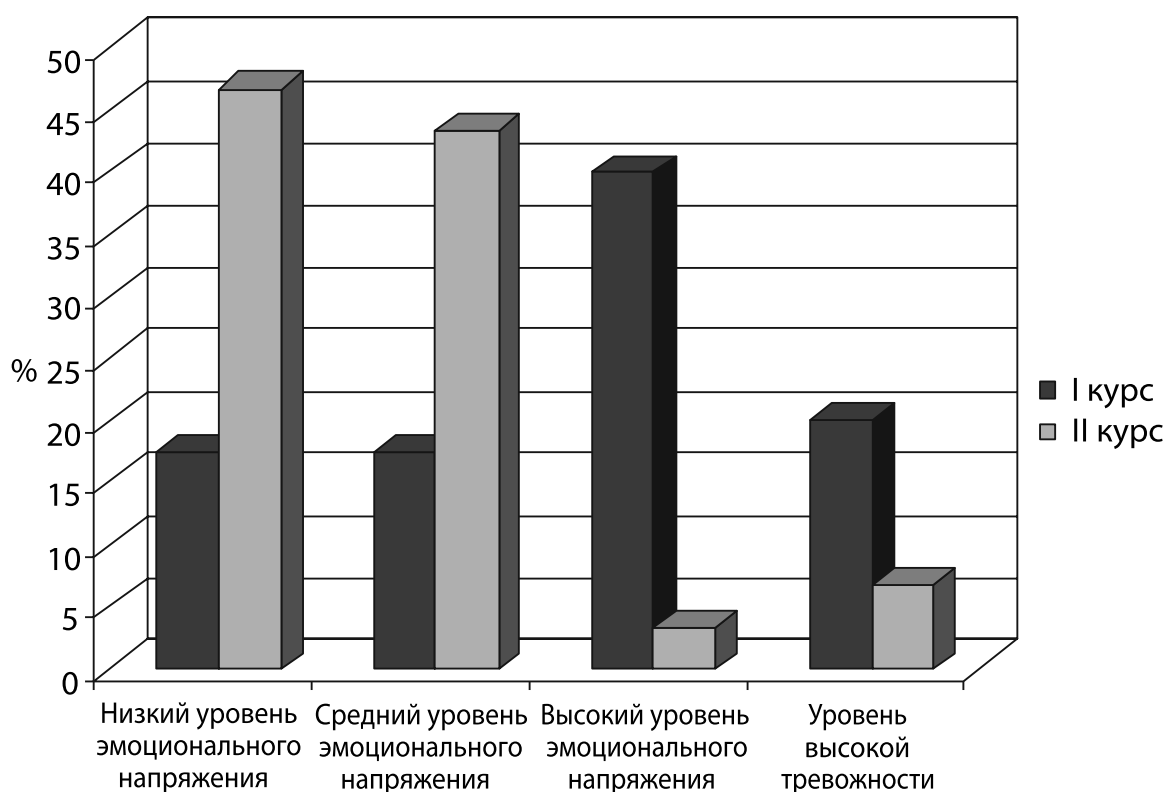
Такое равновесие может быть нарушено под влиянием различных факторов, например, депрессия, тревожность, стресс, предчувствие опасности, ожидания, чувство страха, мнительность.

Особенно высокие нагрузки, запускающие реакции эмоционального стресса испытывают учащиеся выпускных классов и студенты

первого года обучения в вузе. Многие психологические проблемы учащихся связаны с предстоящей сдачей ЕГЭ, с самоутверждением в среде сверстников и окружающего социума, с надвигающейся необходимостью выбора дальнейшего направления обучения в вузе. Решение данных проблем часто достигается через ограничение времени на отдых и сон, нерациональное проведение досуга, уменьшение физической активности и как следствие высокой эмоциональной напряженностью, которая отрицательно сказывается на психическом здоровье человека.

Для того чтобы выявить влияние тревожности на успешность учебной деятельности студентов Гуманитарного университета, мы воспользовались «Методикой оценки эмоциональной напряженности» Г.Ш. Габреевой.

Методом анкетирования было опрошено 70 человек: 40 студентов первого курса и 30 – второго. Результаты показывают, что студенты первого курса более подвержены невротическим реакциям (психогенным расстройствам), чем студенты второго курса; студентов с высоким уровнем эмоциональной напряженности на первом курсе обучения 40 %, а на втором – 3,3 % (рис.). Такие психогенные расстройства могут быть вызваны конфликтами, ссорами



Результаты анкетирования студентов ГУ по методике Г.Ш. Габреевой, %

между людьми, одиночеством, страхом, пережитыми страшными или печальными событиями, а также разнообразными заболеваниями.

По результатам исследования, низкий уровень эмоционального напряжения имеют девять студентов первого курса, что составляет 22,5 %. Что касается второго курса, то 14 студентов (46,7 %) имеют низкий уровень эмоционального напряжения. Это говорит, что учебные требования и трудности не являются для них травмирующими, что создает условия для нормального функционирования, профессионального развития в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

У 17,5 % студентов первого курса наблюдается средний уровень эмоционального напряжения (7 чел.), а у студентов второго курса данный показатель составляет 43,3 % (13 чел.). Из этого следует, что их отношения с социумом можно охарактеризовать как удовлетворительные, позитивно окрашенные.

Результаты опроса (рис.) демонстрируют, что высокому уровню эмоциональной напряженности в большей степени подвержены студенты первого курса (16 чел., или 40 %). Это свидетельствует о повышенной возбудимости центральной нервной системы, наличии вегетососудистой дистонии с ее характерными проявлениями: чувство страха, тоски, мышечная зажатость, обидчивость, мнительность, неуверенность в себе. В особую нозологическую группу сегодня выделен «синдром менеджера» – комплекс разнообразных симптомов, причинами, которых являются гиподинамия, стресс и хроническое переутомление. Отождествление вегето-сосудистых нарушений с понятием «психовегетативный синдром» – не редкость [1].

У 20 % испытуемых первого курса (8 чел.) сильное эмоциональное напряжение вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу. Уровень высокой тревожности свидетельствует об угрозе устойчивого невроза, психастении. Люди этого круга отличаются нерешительностью, тенденцией к тщательной перепроверке своих поступков и слов, повышенной обязательностью и ответственностью, большой зависимостью от мнений и отношений других; они реагируют повышенным чувством вины и самобичеванием на малейшие неудачи и ошибки.

Итак, студенты первого курса отличаются высокой ранимостью, тревожностью, конфликтностью в связи с высокими умственными нагрузками, дефицитом двигательной активности, нерационального

питания и вредных привычек, стрессовых ситуаций и недавней сдачи ЕГЭ [3]. А студенты второго курса более адаптированы к вузовской среде и рабочим нагрузкам, поэтому они не вызывают у них особых затруднений и выраженных стрессовых реакций.

Литература

1. Линькова-Даниелс Н.А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии)// Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области. Тюмень : ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.
2. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность//Школьный психолог. 2005. № 2. С. 47–49.
3. Химич И.Ю. Физические упражнения как средство повышения устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению студентов вузов//Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 123–127.

Т.Б. Муфтяхутдинова, старший преподаватель,
Т.А. Мельникова, старший преподаватель,
Уральский федеральный университет,
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Современный мир очень изменчив, и многие общественные ценности не выдерживают проверки временем, только особо важные остаются. Одна из таких ценностей – физическая культура. «В здоровом теле – здоровый дух» – эта пословица прошла через века, и не теряет своей актуальности, и по сей день, так как физическая культура значительно влияет на развитие личности студента. Однако в нашей стране долгое время, не считая, пожалуй, последних нескольких лет, проведение физической культуры было затруднено из-за недостатка финансирования, малоподвижного образа жизни,

недостаточной популяризации в СМИ. Всё это значительно усложняет реализацию образовательных стратегий в области физического воспитания студенческой молодежи.

Особенно актуальна эта проблема для учеников старших классов, студентов колледжей и первых курсов вузов, так как именно в этом возрасте формирование личности идет наиболее активно, а физической составляющей зачастую уделяется недостаточно внимания. В этот период учебная нагрузка излишне велика, что негативно сказывается на общем физическом и психологическом состоянии учеников и студентов и, как следствие, влияет на процесс формирования личности. В связи с этим следует рассматривать понятие физической культуры как совокупности физического развития студента, состояния его здоровья и психоэмоциональное состояние, а также собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности.

Актуальность проблемы именно в такой формулировке вытекает из нового курса социальной и молодежной политики, реализуемого в стране и в области. Основной целью такой политики является всестороннее оздоровление общества. В действительности, молодежь зачастую не имеет реальной возможности для повышения уровня знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Недостаточное развитие спорта и недостаточная популяризация физической культуры приводят к усугублению таких проблем общества, как табакокурение, алкоголизм, наркомания – преимущественно в молодёжной среде. Все вышеперечисленное ведет к ухудшению демографической ситуации, повышению уровня преступности, возрастанию безработицы, моральной деградации.

При изучении влияния физической культуры на процесс формирования личности и профессиональное самоопределение специалисты обращают внимание как на постоянные, так и на временные условия, которые побуждают человека совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Постоянные условия – это условия, зависящие от личностных характеристик конкретного человека. К временным же факторам относится рассмотрение физической культуры с точки зрения социальной и профессиональной ориентации, а также оценка физической культуры в сфере профессиональной деятельности.

Значение спорта и физической культуры для здоровья, развития и общего состояния человека трудно переоценить. Еще с детства родители, педагоги, средства массовой информации – радио

и телевидение должны внушать ребенку полезность физической активности и побуждать детей активно заниматься физической культурой и спортом. В этом возрасте детям необходимо начать посещать различные спортивные секции, где занятия проходят под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль выполняют учителя физической культуры.

Поступив в вуз, студенты должны осознать пользу и положительное влияние физической культуры на свой организм. Физическая культура и спорт способствуют развитию коммуникабельности, избавлению от комплексов и раскрепощению; более того, физическая активность способствует улучшению умственной деятельности, что особенно важно при больших учебных нагрузках. В то же время должно приходить и осознание необходимости реальной самостоятельной оценки своих физических возможностей, чтобы в соответствии с этим совершенствовать свои способности.

Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний, в том числе гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, широко распространенные в нашей стране и особенно часто наблюдаемые у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, к сожалению, это лечение не всегда приводит к выздоровлению. Значительно больший эффект дает их профилактика.

Спорт не только улучшает самочувствие, но и повышает работоспособность. Это связано с возрастающей способностью человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. У тренированного организма в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, а это значит, что человек может больше работать, но при этом меньше уставать. Отдых и, прежде всего, сон используется организмом полностью.

Многие специальности подразумевают физическую работу. В первую очередь, это, конечно, связано с рабочими специальностями, но есть и исключения. Для таких специалистов занятия физической культурой это еще и необходимый аспект успешной профессиональной деятельности.

Физическая культура играет значительную роль в формировании здорового общества через правильное формирование каждого индивида. С ее помощью молодое поколение вырастает здоровым и сильным, воспитанным и целеустремленным. Молодые люди реализуют новый подход к жизни: они ставят цели и добиваются

их, постоянно занимаются саморазвитием и самосовершенствованием, ничего не боятся и действуют более решительно. Формирование моральных качеств способствует нравственному оздоровлению общества.

Для каждого человека важно понять: физическая культура – это не просто дополнительная нагрузка, это, в первую очередь, способ раскрыть свой внутренний потенциал и открыть новый взгляд на жизнь. И речь здесь идет не о профессиональном спорте, который, как известно, может и подрывать здоровье из-за травм, избыточных нагрузок, а о простом поддержании физической формы, тонуса, о регулярных небольших тренировках. В таком деле главное – начать, а положительный эффект не заставит себя ждать.

А.А. Нигматова, студентка 3 курса,

Я.В. Чуб, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ РАБОТНИКОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение гармоничного уровня развития и сохранения профессионального здоровья. Профессиональное здоровье – это обобщенная характеристика здоровья индивида, рассматриваемая в конкретных условиях его профессиональной деятельности, или процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия. Именно профессиональное здоровье является одним из основных показателей качества профессиональной жизни, а также важным условием эффективности трудовой деятельности.

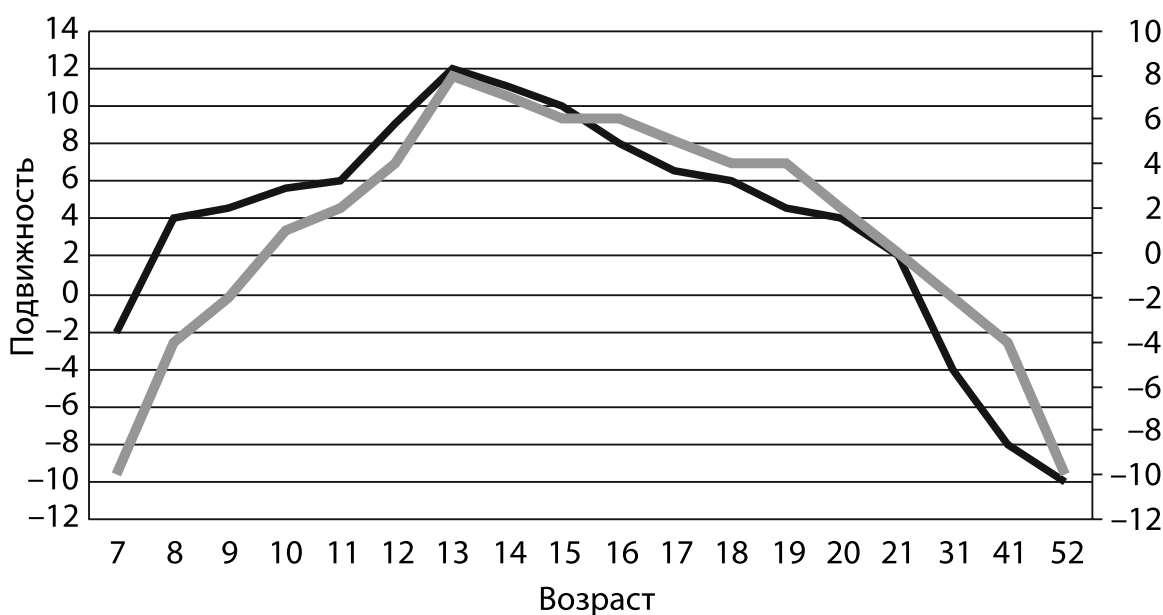
Отметим, что под эффективностью профессиональной деятельности имеется в виду не только высокая производительность и качество труда, но и их соотношение с затраченными усилиями.

Ситуация, когда ценой профессионального успеха становится здоровье, не может считаться нормой современной жизни.

Очень часто в профессиональной деятельности экономисты сталкиваются с проблемами опорно-двигательного аппарата. В ходе рабочего процесса с неравномерностью распределения нагрузок происходит своего рода испытание организма экономиста, снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамии.

В современных условиях труда экономисту необходимо быть гибким и пластичным, именно эта природная особенность гарантирует снижение травматических ситуаций и бесперебойную работу опорно-двигательного аппарата.

Свойство гибкости с возрастом утрачивается, снижается подвижность позвоночного столба. Динамика уровня показателей подвижности в суставах в определенном возрасте показано на рис.



Возрастные изменения активной и пассивной подвижности позвоночного столба

— активная гибкость, — пассивная гибкость

Наибольший прирост показателей подвижности в суставах наблюдается в 11–14 лет. В этом периоде имеются самые благоприятные естественные возрастные предпосылки ее развития, что следует учитывать при планировании тренировочных занятий. Эффективность развития гибкости в студенческом возрасте начинает снижаться потому, что студенты проводят всё меньше времени

в двигательной активности. Чем старше возраст, тем ощутимее происходят изменения в суставах и мышцах. Это объясняется снижением эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата. Особенно заметно изменяется эластичность связок с изменениями суставного хряща, которые происходят в 30–40 лет. В результате нарушается совпадение суставных поверхностей с неиспользованием площади суставных поверхностей. Из-за малоподвижного образа жизни неиспользуемая площадь суставных поверхностей зарастает соединительной тканью. Если в начале профессиональной карьеры у экономиста наблюдается нормальная подвижность в суставах, то к окончанию ее она очень сильно снижается, создавая риски для опорно-двигательной системы.

Пластика тела необходима прежде всего для того, чтобы двигаться без напряжений с той естественной подвижностью, с помощью которой можно выполнить даже самое сложное движение. Вероятность получения травмы связок или суставов у хорошо натренированного человека гораздо ниже. А вот если пренебречь систематическим выполнением упражнений, травмы можно получать практически на ровном месте. К тому же, существует множество достаточно интересных методик, например, как развить гибкость ног за короткий промежуток времени самостоятельно.

Вернуться к прежней пластичности возможно, если знать, как развить гибкость и пластичность и регулярно заниматься ее развитием. Развить гибкость позвоночника помогут несложные упражнения, от регулярности выполнения которых будет зависеть весь результат.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже, кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.). Однако необходимо учесть основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибание-разгибание,

наклоны и повороты, вращения и махи. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности.

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент. Под влиянием утомления активная гибкость как движение с большой амплитудой, выполняемое за счет собственных мышечных усилий, уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость как способность к выполнению движения под воздействием внешних растягивающих сил увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Учитывая этот фактор, можно ближе к концу рабочего дня выполнять упражнения с внешними отягощениями, например, мини-гантелями. С помощью их можно выполнить большое количество упражнений с определенным количеством повторений, тем самым мы будем развивать пассивную гибкость.

На гибкость существенно влияют и внешние условия. Для условий труда экономистов при полном рабочем режиме для получения более высокого эффекта упражнения следует выполнять после первой половины дня. Температура в помещении при этом должна быть 18–20 °С. Рабочее место офисного работника должно быть оборудовано удобными регулируемыми креслами, чтобы при необходимости можно было сменить позу.

Если перед вами стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно. Для поддержания гибкости на уже достигнутом уровне можно сократить количество занятий до двух, трех в неделю. При этом возможно и сокращение объемов выполнения упражнений на растягивание в каждом тренировочном занятии. Обычно в течение дня на выполнение растяжек затрачивается в сумме от 15 до 60 минут. За счет регулярных тренировок можно добиться больших успехов в развитии и поддержании гибкости.

Оптимальными для сохранения гибкости и обеспечения плодотворной профессиональной деятельности экономиста могут быть

занятия на дому. Применение этого вида занятий позволяет затрачивать минимум времени на их организацию, обеспечивает комфортные условия и регулярность выполнения упражнений. Альтернативой могут служить фитнес-центры, в которых каждый может выбрать занятия себе по душе. К наиболее эффективным занятиям, направленным на гибкость, относятся пилатес, йога, стретчинг, кранч, степ-аэробика, памп. Это будет способствовать длительному сохранению нормальной анатомической подвижности тела. Развитие гибкости для экономистов, страдающих гиподинамией, необходимо как для обеспечения общего здоровья, так и для эффективной профессиональной деятельности, обеспечивающей высокие трудовые показатели.

Д.А. Нургалиева, зам. директора
по воспитательной работе,
средняя общеобразовательная школа № 13 г. Павлодара,
г. Павлодар, Республика Казахстан

УЧЕТ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В Республике Казахстан разработаны и приняты к реализации несколько учебных программ по физическому воспитанию школьников. Анализ их содержания показывает изменение формулировки цели физического воспитания в пользу приоритетности решения оздоровительной задачи. Этой же цели служило введение обязательного третьего урока физической культуры. Тем не менее значительного улучшения состояния уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников не наблюдается и особую тревогу вызывает неблагополучие в состоянии здоровья подрастающего поколения [1, 2].

В настоящее время ещё не использованы все возможности решения одной из животрепещущих проблем физического воспитания

школьников Казахстана. На наш взгляд, одним из наиболее эффективных путей оптимизации физического воспитания является построение его на основе типологических особенностей школьников. Термин «конституция» трактуется разными учеными и исследователями по-разному. Мы исходили из точки зрения, согласно которой термин «конституция» употребляется в его исторически устоявшемся в антропологии значении как характеристика фенотипа – телосложения. Антропологическая характеристика конституции ограничена морфологическим описанием, поэтому в качестве синонима использовали термины «тип телосложения», «конституциональные особенности». За основу в работе взята схема А.Д. Островского и В.Г. Штефко (1929), которая выделяет четыре основных типа: астеноидный, торакальный, мышечный, дигистивный [3].

Целью исследования явилась разработка индивидуальных программ освоения практического материала уроков физической культуры школьниками 6 классов. Программы разрабатывались на основе типологических особенностей телосложения учащихся.

Исследование проводилось на базе СОШ № 13 Павлодара в 2013–2014 гг. Всего в исследованиях приняло участие 36 школьников (мальчиков) 6 классов.

Среди учащихся 6 класса преобладает торакальный тип – 40 %, затем астеноидный – 29 %, мышечный – 17 %, дигистивный тип – 14 %.

Для простоты дальнейшего ориентирования терминами обозначили: астеноидный тип (АТ), торакальный тип (ТТ), мышечный тип (МТ), дигистивный тип (ДТ).

Анализ анкет показал неоднозначность отношения школьников к занятиям физическими упражнениями как в целом, так и к отдельным его видам (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры).

Школьники, преимущественно АТ, как и дети ТТ, предпочитают упражнения скоростно-силового характера и выносливости, мальчики МТ с удовольствием занимаются упражнениями, где требуются скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость и относительная сила. Мальчики ДТ предпочитают упражнения, направленные на развитие равновесия, гибкости и абсолютной силы.

Педагогическое наблюдение за учащимися с различными морфотипами на уроках физической культуры показало значительное расхождение поведения, а также в состоянии сердечно-сосудистой системы исследуемых. ЧСС в подготовительной части урока (разминка) составило АТ – 174 уд./мин, ТТ – 162, МТ – 148, ДТ – 180.

Показатели ЧСС регистрировались универсальным цифровым измерителем производства России.

Наблюдение за поведением учащихся на уроке и отношение их к выполнению заданий учителя не выявило однозначной картины. Наиболее активными (в двигательном плане) были как школьники ТТ, так и МТ. В то же время школьники АТ и ДТ в беговой части разминки проявили себя пассивно.

Тестирование нормативов по физической подготовленности и ПТ показало, что в упражнениях скоростно-силового характера (прыжок с места) и выносливости лучшие результаты показали учащиеся мышечного и торакального типов; низкий результат у дистигтивного типа. В метании мяча дети дистигтивного типа наряду с мышечными типами показали лучший результат; самый низкий показатель у детей астеноидного типа. При выполнении подтягивания на перекладине лучшие результаты были у учащихся торакального и мышечных типов, а у детей дистигтивного и астеноидного типов, для которых характерны более низкие показатели относительной силы, результаты намного ниже.

Исходя из полученных результатов и на основании литературных данных разработаны экспериментальные программы для каждой типологической группы школьников [4]. В основу программы для группы АТ и ТТ были взяты упражнения, требующие выносливости, – длительный бег, другие, не очень интенсивные, но продолжительные упражнения, для мышечного типа – упражнения скоростно-силового характера и относительной силы, для детей дистигтивного типа – задания, связанные с проявлением силы, так как в этом они чувствуют свое превосходство или хотя бы свое равенство. Именно эти типы двигательных заданий занимали большую часть (около 60 %) времени, отведенного на развитие двигательных качеств.

Сопоставление темпов прироста показателей физической подготовленности школьников экспериментальных и контрольных классов показало высокую эффективность разработанных программ. Так, учащиеся экспериментальных классов АТ и ТТ с высокой степенью достоверности ($P < 0,05-0,01$) улучшили свои показатели в тестах на выносливость (2000 м) и скоростно-силового характера (прыжок с места); у детей МТ достоверные изменения произошли в тестах скоростно-силового характера (прыжок с места и бег на 60 м) и силы (подтягивания на перекладине); ДТ улучшил свой результат в применении абсолютной силы (метание мяча).

На основании результатов исследования можно сделать вполне определенные выводы.

1. Наиболее низкий процент выполнения нормативов физической подготовленности отмечен у школьников АТ и ДТ.

2. Анализ интересов школьников к занятиям физическими упражнениями и урокам физической культуры показал, что принцип «движение навстречу природе» полностью оправдал себя, т.е. детям приятно и интересно получать задания, выполнение которых было бы для них приятным и интересным благодаря совпадению с биологической ориентацией организма.

3. Разработанная экспериментальная программа позволила значительно поднять интерес учащихся с низким уровнем физического развития и физической подготовленности к урокам физической культуры, особенно групп АТ и ДТ. Выявлена положительная и достоверная динамика в большинстве показателей физической подготовленности школьников экспериментальных классов, что дает основание считать данное направление в физическом воспитании школьников весьма позитивным.

Литература

1. Ахаев А.В. Формирование валеологической культуры в системе непрерывного образования//Теория и методика физической культуры. 2003. № 2. С. 4–5.
2. Ким М.А. Уровни сформированности здорового образа жизни и двигательной активности у подростков в образовательных школах города Шымкента//Теория и методика физической культуры. 2003. № 2. С. 75–78.
3. Дифференцированный подход в зависимости от типов телосложения девочек подростков//Физическая культура в школе. 2000. № 6. С. 48–51.
4. Сонькин В.Д., Исаак С.И. Определение конституциональной принадлежности юношей 17–20 лет методом распознавания образов//Теория и практика физической культуры. 1996. № 6. С. 40–44.

Г.Р. Нуруллина, студентка 1 курса,
Е.С. Дубкова, преподаватель,
Московский государственный
университет путей сообщения,
Москва, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРАТЭ В РОССИИ. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КАРАТЭ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Каратэ – японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение различного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Каратэ – это японский термин, он состоит из двух слов: «кара» (пустой) и «тэ» (рука). Вместе они образуют словосочетание «пустая рука». Толкование значения «пустая рука» имеет не только дословный смысл, но и характер философии буддизма – «истолковать (показать) себя пустым». Мастер каратэ как боевого искусства – Фунакоши Гичин – избрал именно этот характер значения каратэ. В книге «Каратэ-До Ньюмон», изданной в Японии в 1943 г., он писал: «Занимающийся каратэ должен изгнать из своего ума на чисто эгоизм и злобу, и добиться взаимодействия всех сил, действуя в направлении последних. Это и является смыслом каратэ. Конечная цель каратэ состоит ни в победе, ни в поражении, а в совершенствовании своего характера».

Раньше каратэ имело вид отдельных семейных школ, каждая из которых имела свою особенность и, в основном, не выходила за пределы семьи. С 14 по 17 вв. на острове Окинава дважды вводился запрет на ношение оружия, что послужило причиной создания системы рукопашного боя, которая дает возможность противостоять вооруженному противнику. В конце XIX в., когда Окинава стала префектурой Японии, врачи обратили внимание, что призывники с Окинавы отличаются отменным здоровьем. Поэтому карате было

включено в программу обучения школ острова. После этого каратэ перестало быть достоянием отдельных кланов и постепенно начало завоевывать Японию. Бурный расцвет каратэ приходится на двадцатые годы прошлого века. Тогда мастер с Окинавы Мотобу Тёки победил в публичном бою западного боксера. Продвижению каратэ очень сильно способствовал и Фунакоши Гитин. Фунакоши читал лекции в университетах, организовывал группы обучения, демонстрировал приемы и возможности карате, а в 1936 году открыл школу, которая получила название Шётокан («Дом сосен и волн»).

В настоящее время известно более 200 стилей и школ каратэ. Старейшие из стилей: шётокан – создатель Гитин Фунакоси (1868–1957), годзю-рю – создатель Тёдзюн Мияги (1888–1953), вадо-рю – создатель Хироноро Оцука (1892–1982), сито-рю – создатель Кен-ва Мабун (1893–1957), кёкусинкай – создатель Масутацу Ояма (1923–1994) [2].

Каратэ развивается по трем направлениям: спортивное, прикладное и традиционное. В тренировках каратэ есть три основные составляющие: кихон – отработка приемов многократным повторением, ката – комплексы сложных движений, имитирующие приемы, и кумитэ – работа с партнером, спарринг. Соревнования в карате проводятся по двум независимым зачетам: ката и кумитэ. Ранги делятся так же, как и в остальных японских единоборствах, но отличаются цветом поясов – белый пояс – новичок, черный пояс – 1-й дан [1].

В России каратэ до 1978 года существовало в виде самостоятельных секций и клубов. В декабре 1978 была создана Федерация каратэ СССР. Но с 1984 по 1989 каратэ было запрещено. Сейчас каратэ в России представлено множеством стилей и федераций, которые плотно сотрудничают с международными организациями. Федерация каратэ России была создана в 2003 году. В середине 2000-х годов в России действовало около 200 клубов каратэ, где занималось около 200 тысяч человек.

Каратэ является одним из кандидатов на включение в программу олимпийских игр, но высокий травматизм и наличие множества стилей и организаций, не стремящихся унифицироваться, являются серьезным препятствием к этому.

Занятия каратэ среди студентов становятся все более популярными. У желающего заниматься этим видом спорта первый вопрос, который возникает: «Что дают занятия каратэ? Чем они полезны?»

Занятие каратэ укрепляют не только здоровье и физическую подготовку человека, но и дух. Каратэ воспитывает человека вну-

три – учит уважать других, контролировать свои эмоции, быть готовым к трудным ситуациям, а также дисциплинирует. Занятия данным видом спорта развивают быструю и точную реакцию, ловкость и выдержку, внимание и умение концентрироваться [3].

Техника каратэ предусматривает работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей тренировки, развивает координацию и ловкость, позволяет поддерживать хорошую спортивную форму. Регулярное пребывание босиком на полу во время занятий закаливает организм и способствует укреплению иммунитета.

Многие начинают заниматься каратэ еще в дошкольном возрасте и, будучи уже студентами вузов, продолжают эту деятельность. Среди студентов вузов проводятся чемпионаты России по каратэ, которые являются отборочным этапом для участия в чемпионатах Европы и мира. По итогам чемпионата России формируется сборная команда, которая защищает честь нашей страны на международной арене.

В 1998 году в спорткомплексе Московского государственного университета впервые провели студенческие соревнования по каратэ. Первый чемпионат России по каратэ-до среди студентов организован Студенческим союзом каратэ-до России при поддержке Российского спортивного студенческого союза. Чемпионат проводится раз в два года.

Этот турнир был отборочным к первому Чемпионату мира среди студентов, который проходил во Франции, в г. Лилле. Всего в нашей сборной приняло участие 11 человек; такое малочисленное участие обусловлено тем, что на тот момент каратэ не было столь популярным в нашей стране. Это отрицательно сказалось на современном развитии каратэ в России. Очень редко представители нашей страны поднимаются на ступени пьедесталов на премьер лигах и чемпионатах мира и Европы, поскольку мы только догоняем. Но у нашей страны есть потенциал и талантливые спортсмены. Зачастую для подготовки спортсменов приглашаются тренеры из Испании, Италии, Японии и др., которые раскрывают секреты техники и делятся тактиками ведения боя.

Последний чемпионат России состоялся 26 апреля 2014 г. в Москве. В соревнованиях принимали участие спортсмены, представляющие более 30-ти вузов из 23-х субъектов Российской Федерации. Такие соревнования позволяют привлечь больше участников, как из московских вузов, так и из региональных, что служит популяризации каратэ среди студентов.

После первенства в России наша сборная отправилась на чемпионат мира в Черногорию. Российскую Федерацию представляла сборная команда Студенческого союза каратэ России, в составе которой было 20 человек. К сожалению, наша сборная осталась без медалей. В турнире приняли участие 357 спортсменов-студентов из 41 страны. Лучшей в командном зачете стала Япония. Японские спортсмены принесли в копилку своей страны 5 золотых, 1 серебряную и 2 бронзовых медалей. Будем надеяться, что скоро спортсмены из нашей страны будут стоять на первых позициях.

Желая изучать каратэ, необходимо четко представлять себе свои цели и еще до первого занятия понять, что каратэ – это и боевое искусство, и все области жизни, а не только регулярные тренировки в зале.

Каратэ – это история, без знания которой мы не будем иметь представление о том, чем занимаемся. Каратэ – это воинские традиции и этикет, не выполняя которые мы не сможем воспитать в себе личность и подготовить почву для крепких и осмысленных знаний. Каратэ – это анатомия и физика, которые помогают нам понять и объяснить любое техническое действие и работу организма. Наконец, каратэ – это философия, которая необходима нам для анализа происходящего вокруг и дальнейшего совершенствования.

Настоящее каратэ очень многогранно. Только понимая это, можно получить крепкие знания и открыть тайны традиций, уходящие в глубины веков, а инструктору – учить людей, превращая каждого ученика в высокоразвитую личность, имеющую острый ум, горячее сердце и твердую руку на благо общества [4].

Литература

1. Долин А.А., Попов Г.В. Традиция воинских искусств. М. : Наука, 1991. 160 с.
2. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. М. : Изд-во АСТ, 2002. 413 с.
3. Миямото М. Книга пяти колец. М-СПб : Диля 2006. 112 с.
4. Накаяма Масатоши. Динамика каратэ. М. : Феникс, 2003. 128 с.

О.С. Павлова, старший преподаватель,
Российский государственный университет
нефти и газа им. И.М. Губкина,
Москва, Россия

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ВУЗЕ

Понятие «атлетическая гимнастика» – больше, чем вид спорта, это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, правильное дыхание и применение аутогенной тренировки. Хорошо развитая мускулатура – это фундамент здоровья. Слабая мускулатура нередко является причиной расстройства здоровья [1].

Приступая к практическим занятиям, необходимо соблюдать главное правило: «Торопитесь медленно». Нельзя в погоне за быстрыми успехами форсировать программу занятий. Это может привести к обратному результату – перетренированности и, как следствие, расстройству здоровья. Постепенность, последовательность, настойчивость – девиз хорошего результата в занятиях атлетической гимнастикой. Чтобы добиться гармоничного физического развития, необходимо заниматься атлетической гимнастикой ежедневно или через день. С помощью упражнений можно добиться хороших результатов, но для этого они должны соответствовать возрасту и физическому состоянию человека. Нужно помнить, что сразу после еды и перед сном тренироваться не следует. Прежде чем приступать к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом и получить от него разрешение и раз в полгода показываться врачу для коррекции объема нагрузки. Нужно позаботиться об одежде для занятий. Она не должна стеснять движений и желательно, чтобы она была из хлопка. Комплекс упражнений атлетической гимнастики должен содержать следующие группы упражнений: для плечевого пояса и рук, для тазового пояса и ног, для туловища и шеи, для формирования осанки, упражнения на гибкость.

В процессе занятий необходимо соблюдать ряд правил: следить за правильным исходным положением, выполнять упражнения с заданной амплитудой и точным направлением движения. В противном случае нагрузка будет направлена на другую группу мышц. Соблюдать точное дозирование нагрузки. Малые нагрузки могут

не принести результатов, слишком большие нанесут вред. Чтобы определить соответствие объема нагрузки организму, нужно начинать с небольших нагрузок. Подбирать упражнения так, чтобы они не были очень трудными, а количество повторений – небольшое. Трудность упражнений увеличивается за счет изменения исходных положений, за счет увеличения веса отягощений, количества повторений, изменения темпа выполнения и других приемов. Каждое упражнение выполняется в обе стороны для гармоничного развития. При выполнении упражнений стараться не задерживать дыхание. Один и тот же комплекс выполнять не менее месяца, постепенно меняя нагрузку, темп и амплитуду выполнения упражнений. При появлении боли в мышцах не нужно прекращать занятия. Если боль не проходит, нужно принять теплую ванну и сделать легкий массаж.

Самоконтроль – непереносимое условие занятий атлетической гимнастикой. При этом необходимо соблюдение режима труда и отдыха, сна, правильного питания, гигиена одежды и закаливание. Необходимо правильно согласовывать свои движения с дыханием. Нужно глубоко дышать не только в благоприятных, но и затрудненных условиях, когда мышцы грудной клетки или брюшного пресса напряжены. Занимаясь атлетической гимнастикой нужно заботиться и о развитии гибкости в суставах и эластичности мышц. Отдельно нужно сказать о дополнительных упражнениях к занятиям с отягощениями. Наиболее эффективны аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, катание на коньках и лыжах и др. Аэробные тренировки вызывают положительные изменения в организме как структурные изменения в тканях, так и на клеточном уровне. Под влиянием таких упражнений улучшается работа сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной и нервной системы, увеличивается энергетический потенциал организма. Аэробные упражнения должны быть непрерывны и равномерны.

Хорошим дополнением к занятиям атлетической гимнастикой могут быть занятия саморегуляции и аутотренинга. Нужно помнить, что главные резервы возможностей человека следует искать не только в силе мышц, но и в силе мозга. Мощная психологическая установка поможет добиться поставленных целей. Психологические приемы саморегуляции позволят быстрее восстановиться после нагрузок, обрести душевное равновесие.

В заключение можно сказать словами заслуженного деятеля науки, профессора Саркизова-Серазини: «Атлетическая гимнасти-

ка – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству. Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры» [2].

Литература

1. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры/под общей ред. М.Л. Укрэпа, А.М. Шлемина. М. : Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
2. Саркизов-Серазини И.М. Основы закаливания. М. : Физкультура и спорт, 1953. – 240 с.

О.А. Панова, старший преподаватель,
М.И. Расторопова, старший преподаватель,
Уральский федеральный университет
имени первого президента России Б.Н. Ельцина,
Институт физической культуры,
спорта и молодежной политики,
Екатеринбург, Россия

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание каждого человека. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека,

определяющее пределы движений звеньев тела. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

В ходе исследования были взяты две группы студентов второго курса специальной медицинской группы. Первой группе была предложена комбинация специальных упражнений в дополнение к основной методике. Вторая группа занималась исключительно по традиционной методике (таблицы 1, 2; рис. 1–5).

Таблица 1

Результаты первой группы

Имя	Гибкость		Отжимание	
Дмитрий	–7	–2	30	31
Владислав	9	12	20	30
Иван	–6	2	20	16
Василий	21	25	30	32
Васиф	19	19	45	50
Никита	10	19	40	55
Олег	10	18	30	25
Сергей	18	21	30	30

Таблица 2

Результаты второй группы

Имя	Гибкость		Отжимание	
Егор	7	8	20	20
Антон	3	5	20	35
Денис	–4	1	30	35
Евгений	16	23	40	45
Ян	20	17	30	30
Дмитрий	5	6	30	30
Кирилл	–3	–2	23	10
Максим	20	16	20	30

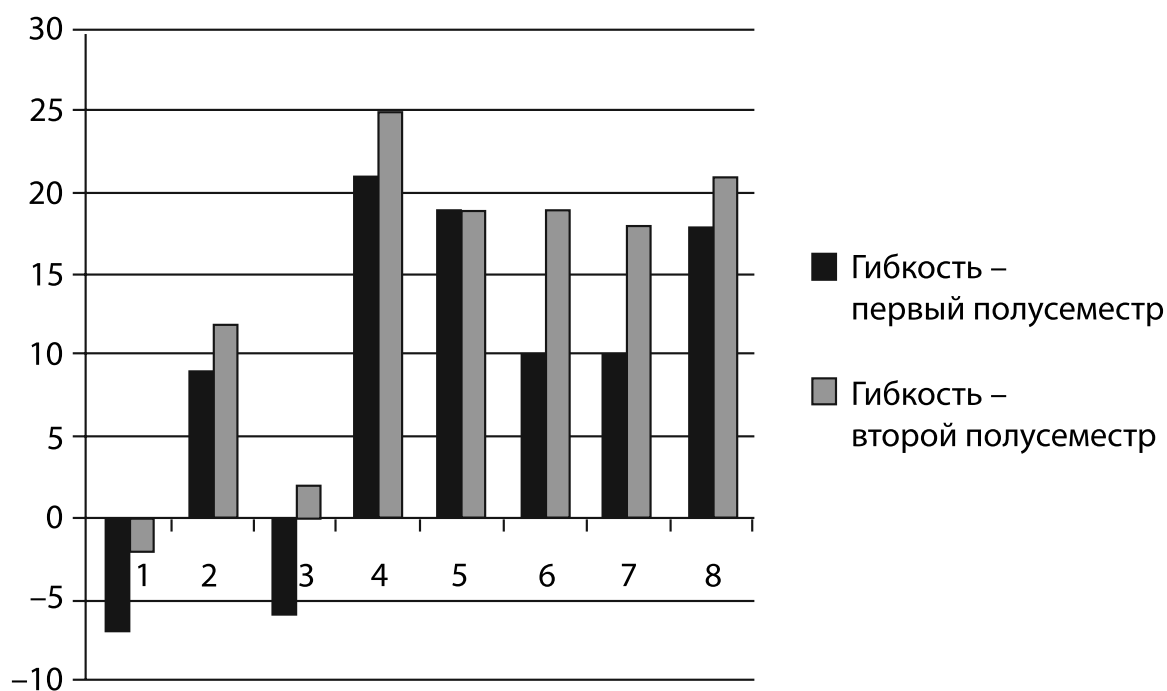


Рис. 1. Показатели гибкости первой группы

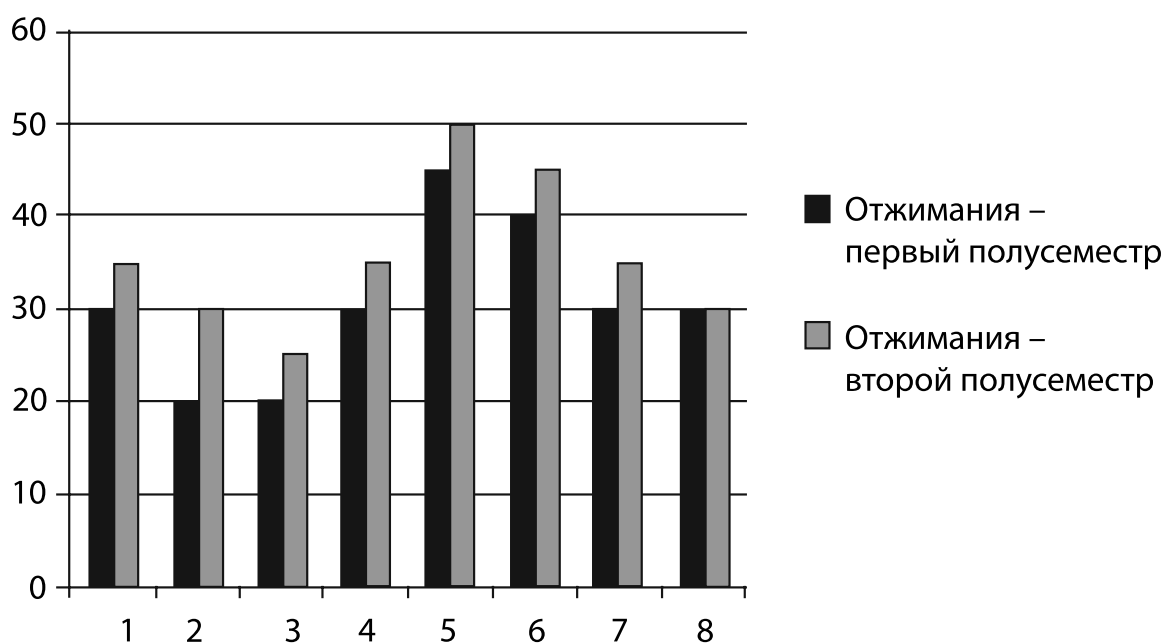


Рис. 2. Показатели количества отжиманий первой группы

Средний показатель гибкости группы 1 в первом семестре составил 9,25, во втором семестре – 14,25; показатель улучшился примерно на 54 %. Среднее количество отжиманий в первом полугодии составило 30,625, во втором – 35,625; результат улучшился на 16 %.

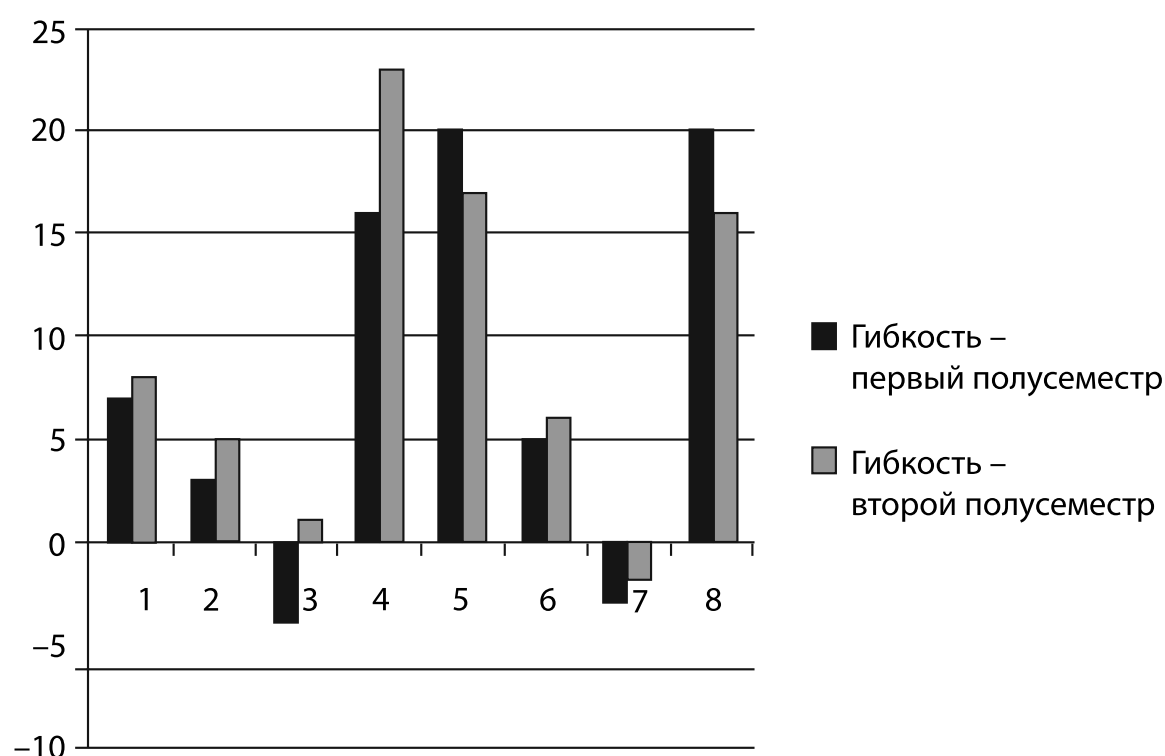


Рис. 3. Показатели гибкости второй группы

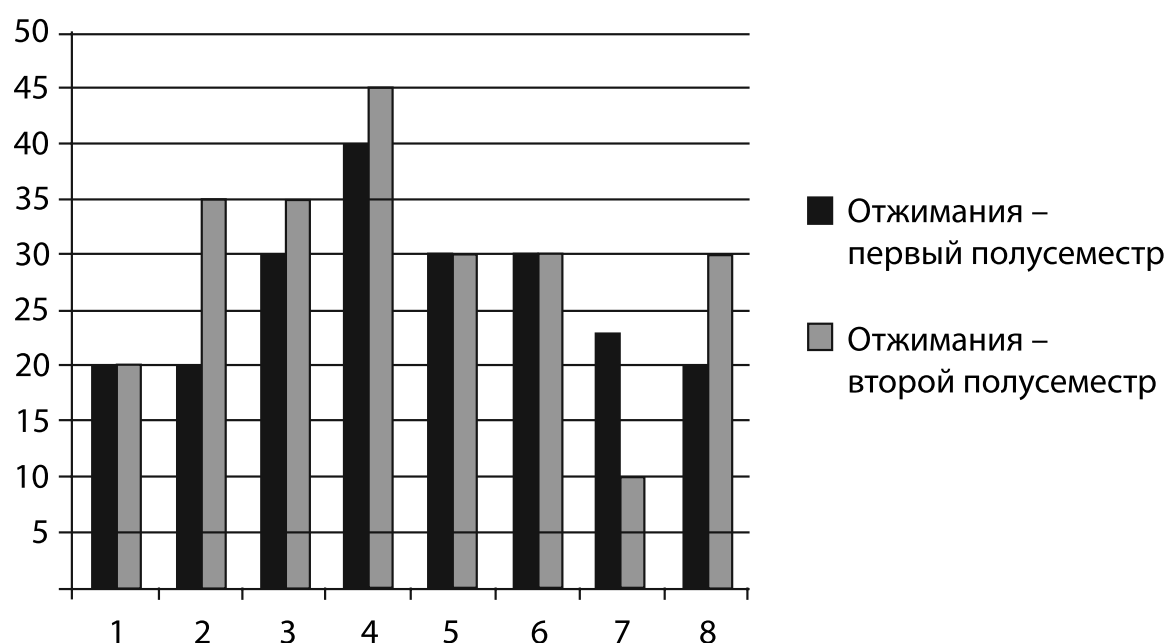


Рис. 4. Показатели количества отжиманий первой группы

Для группы 2 средние значения гибкости равны 8 и 9,25; показатель улучшился примерно на 15 %. Среднее количество отжиманий в первом семестре составило 26,6, во втором – 29,3; результат улучшился на 10 %.

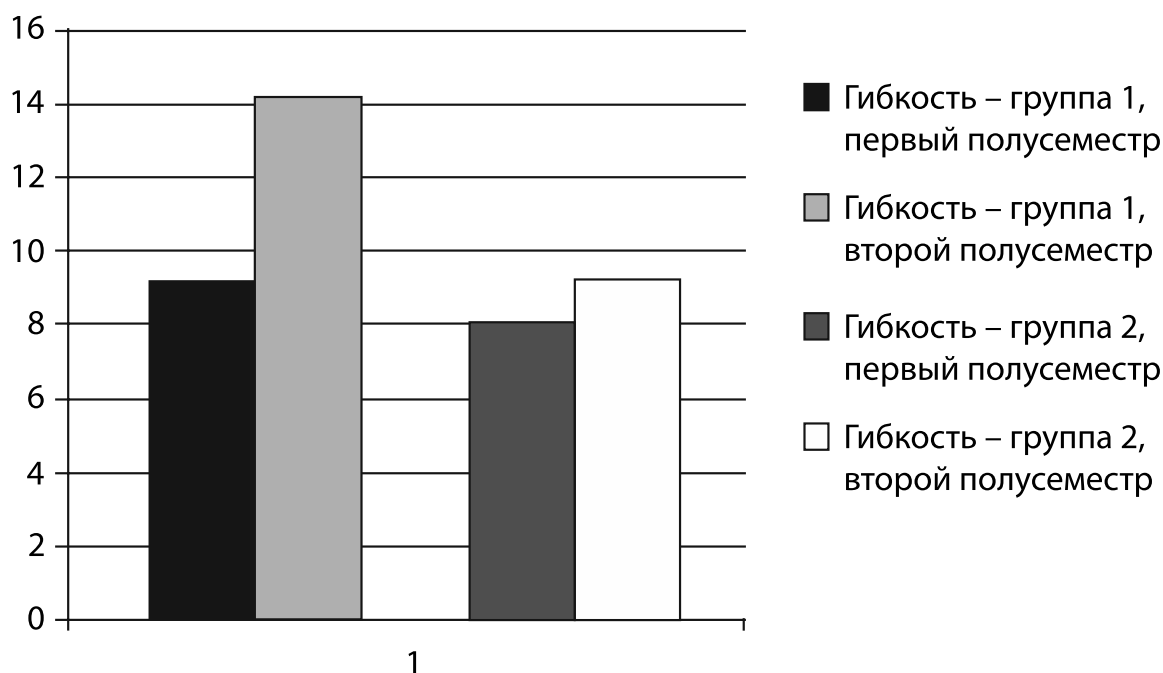


Рис. 5. Средние результаты тестов гибкости первой и второй группы

Комбинация упражнений, данная группе 1, положительно повлияла на развитие гибкости и силовых качеств у студентов второго курса. У группы 2 наблюдались незначительные улучшения результатов.

При проведении занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы предлагается учитывать следующие практические рекомендации.

Помимо традиционной методики рекомендуется использование комбинации специальных упражнений для развития силовых качеств и гибкости.

С целью дальнейшего улучшения показателей гибкости и силовых качеств предлагается включение данной комбинации в домашний комплекс упражнений.

С целью повышения мотивации студентов к контролю своей гибкости рекомендуется при оценке успеваемости по балльно-рейтинговой системе сделать данный тест обязательным.

Е.И. Перова, начальник отдела
координации разработки и внедрения
всероссийского физкультурно-спортивного комплекса,
ФГБУ ФНЦ «Всероссийский научно-исследовательский
институт физической культуры и спорта»,
Москва, Россия

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40 %, а среди обучающихся – 80 %. Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения.

В поручении президента Российской Федерации: «Разработать и представить на рассмотрение Совета при президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которой предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья». Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта и представляет собой программно-нормативную основу физического воспитания различных групп населения Российской Федерации. Программная основа определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации. Нормативная основа – уровни развития физической подготовленности населения в различных возрастных

диапазонах жизни, в период от 6 до 60 лет и старше, соответствующие требованиям государства.

Необходимость создания на общероссийском уровне создания единой системы наблюдений, контроля за физическим состоянием различных слоев населения как главных составляющих структуры здоровья, и прогнозирования на основе этих показателей положительных и отрицательных тенденций в состоянии здоровья населения, контролирования и корректирования их подтверждает и ряд ведущих специалистов в области массовой физической культуры.

Результаты мониторинга состояния здоровья школьников, проведенного в 2002–2006 гг., позволяют сделать вывод, что 53 % обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, лишь 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. До 80 % выпускников школ ограничены в выборе профессии по состоянию здоровья, а здоровье и уровень физического развития свыше 40 % допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Подтверждением снижения уровня физических кондиций и физической деградации подрастающего поколения являются результаты комплексных обследований состояния физической подготовленности детей и учащихся, проведенных в 2010–2013 гг.

В соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006–2012 годы» Росспортом внесено на рассмотрение правительства положение о спортивно-техническом комплексе «Готов к труду и защите Отечества».

Собственно история комплекса ГТО тесно связана с историей ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. До этого события с начала 1920-х годов известные отечественные врачи В. Соловьев, В. Гориневский Н. Семашко пытались повернуть к физической культуре всю систему здравоохранения. Особенно масштабные и углубленные исследования по данной проблеме проведены в 70-е и 80-е годы прошлого века во ВНИИФКе и организациях-соисполнителей.

За время действия комплекса ГТО применение различных систем программных требований, практики тестирования и действия спортивной классификации сложился определенный комплекс двигательных заданий, который затем подвергался постоянной проверке. Эмпирический поиск привел к созданию программы испытаний, разносторонне оценивающей не только развитие физических качеств,

но и степень овладения трудовыми и военными навыками. Все это сконцентрировалось в физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР», впервые введенном постановлением Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР 11 марта 1931 года.

Первый этап становления ГТО относится к 1931–1934 гг. За эти годы комплекс изменялся три раза. На втором этапе после становления основных структурных элементов комплекса ГТО в последующие годы определялась система контрольных упражнений, пригодных для оценки физической подготовленности различных возрастных групп населения; изменился уровень нормативных требований; уточнялись возрастные границы внутри отдельных ступеней и т.д. Видимо, этим и объясняются частичные изменения в видах испытаний комплекса ГТО, их способы выполнения, длина беговых дистанций и т.п. В этот период не всегда осуществляется дифференцированный подход к различным половым группам, сдающим нормы ГТО. В 1972 году правительство приняло постановление «О введении нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Его введение определило новый, третий, этап в развитии физкультурного движения и совершенствования отечественно системы физического воспитания.

Очевидно, что история комплекса ГТО показывает, что процесс физического совершенствования невозможен без постоянного комплекса корректировки системы критериев, позволяющих оценить как качество педагогического процесса, так и степень развития двигательных возможностей человека и его физического состояния в целом на каждом этапе возрастного развития с учетом постоянно изменяющихся требований трудовой и военной деятельности.

С 2008 года Всероссийским НИИ физической культуры и спорта проводятся исследования в различных регионах и были апробированы требования нормативной базы спортивно-техническом комплексе «Готов к труду и защите Отечества». Механизм реализации апробации нормативов комплекса ГТЗО состоял в следующем: в экспериментальных центрах осуществлялось тестирование физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с требованиями комплекса ГТЗО (для каждой возрастной группы) и методическими указаниями, разработанными институтом. Результаты тестирования заносятся в специальные протоколы в соответствии с разработанными методическими рекомендациями. Оценка физической подготовленности проводилась по результатам выполнения нормативных требований комплекса ГТО.

На сегодняшний день перед комплексом стоят следующие основные задачи:

- увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2020 г. до 57 млн человек, доведение их двигательной активности до 6 часов в неделю;
- создание современной материально-технической базы, увеличение количества объектов спорта для занятий населения массовой физической культурой;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- повышение общего уровня знаний и информированности населения по вопросам самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- улучшение качества и расширение количества предоставляемых оздоровительных и физкультурно-оздоровительных услуг населению, в том числе по подготовке и сдаче норм комплекса;
- активизация работы, особенно СМИ и Интернета, по формированию у различных групп населения потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом на всех этапах жизнедеятельности;
- существенное улучшение системы физического воспитания и развития массового спорта в образовательных учреждениях, в производственных коллективах, по месту жительства и в местах массового отдыха населения;
- активизация деятельности работодателей по созданию условий для систематических занятий физической культурой и спортом трудящихся;
- эффективное использование разнообразных форм и средств вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом граждан России;
- создание современной нормативно-правовой, научно-образовательной баз для вовлечения различных категорий и групп населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, а также государственных программ развития физической культуры и спорта, образования, здравоохранения будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения

страны, созданию эффективной государственной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это позволит существенно повысить возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

Литература

1. Бондаревский Е.Я., Стародупцев М.В., Когарен Ю.Е. Методология построения должных норм физической подготовленности. – М., 1983. С. 32.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). М. : Физкультура и спорт, 1976. – 40 с.
3. Гоголев Ф.В., Уваров В.А. Тверже шаг, товарищ ГТО. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
4. Осипов И.Т. Комплекс ГТО – программная и нормативная основа советской системы физического воспитания/Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции по Всесоюзному физическому комплексу «Готов к труду и обороне СССР». М., 1974. С. 9–11.
5. Осипов И.Т. Сто уроков для групп здоровья. М., 1967. – 150 с.
6. Пузырь Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния : автореф. дис. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. М., 2006. – 23 с.

Е.И. Перова, начальник отдела координации
разработки и внедрения всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса,
ФГБУ ФНЦ «Всероссийский научно-исследовательский
институт физической культуры и спорта»,
Москва, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ КАК ОСНОВНОЕ УСЛОВИЕ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, специфика же учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [2, 3, 6, 7].

Существенный спад в состоянии здоровья наблюдается в возрасте 18–25 лет, когда только и начинается тот сложный, самостоятельный период жизни, требующий активности всех внутренних резервов личности, к которому шла подготовка все предыдущие годы. По оценкам специалистов (медиков, психологов, педагогов), состояние физического и психического здоровья молодежи вызывает серьезные опасения. Более 50 % юношей и девушек, окончивших школу, уже имеют по два и три хронических заболевания. Лишь 15 % выпускников можно считать здоровыми. Более 30 % юношей не могут быть призваны в армию [2, 3, 5, 6].

Одну из причин следует искать в организации и проведении процесса физического воспитания. Особую тревогу вызывают студенты специальной медицинской группы, число которых в отдельных вузах превышает 50 %.

Однако, как показывают проведенные исследования [2, 3, 5], образ жизни студенческой молодежи нельзя назвать здоровым. Он характеризуется высокой распространенностью негативных стереотипов поведения и низкой физической активностью.

Состояние здоровья студентов тесно связано с годом обучения и успеваемостью в вузе. Меньше всего практически здоровых студентов среди тех, кто обучается на третьем и четвертом курсах, т.е. среди молодых людей, имеющих определенный студенческий стаж, и на чье здоровье обучение в вузе уже успело оказать свое влияние. Чуть более трети первокурсников чувствуют себя здоровыми. По мере усложнения программы обучения ухудшается и их здоровье. Значительно сокращается и число здоровых среди студентов, обучающихся в вузе на «хорошо» и «отлично». Если в целом по выборке практически здоров каждый третий, то среди «отличников» и «хорошистов» – каждый четвертый. Отсюда следует вывод: за диплом с хорошими и отличными оценками нужно заплатить в той или иной степени своим здоровьем.

Самооценки студентами своему самочувствию также показывают, что год обучения и успеваемость – факторы, влияющие на психическое и физическое самочувствие. Анализ полученных данных показывает, что реже других бывают недомогания у первокурсников и второкурсников. С третьего курса – увеличивается количество различных отклонений в состоянии здоровья. Так, на третьем курсе у студентов чаще встречаются: раздражительность, сонливое состояние, усталость; к концу обучения – бессонница, плохое настроение, головные боли. Недомогания также наиболее часто встречаются у тех, кто либо учится очень хорошо, либо часто не успевает.

При этом следует отметить, что, несмотря на довольно высокую распространенность вредных привычек среди студентов, только половина из них пытаются бороться с ними. Студенты недостаточно используют эффективные компоненты по обеспечению здорового образа жизни. Так, регулярную профилактику утомления и ежедневное восстановление после учебы проводят только 25,1 % студентов, рациональный суточный режим соблюдают только 22,2 % студентов, закаливающие процедуры используют 25,9 %, а антистрессовые мероприятия – 18 %.

ГОС ВПО по предмету «Физическая культура», как показывает передовой опыт, должен предусматривать реализацию педагогического процесса в следующих направлениях: реабилитация, сохране-

ние и приумножение здоровья студенческой молодёжи с помощью средств физической культуры и спорта; становление и совершенствование профессионально-прикладной физической подготовленности; повышение спортивного мастерства студентов.

Неизмерима роль в сложившейся ситуации восстановительного лечения, составной частью которого является лечебная физическая культура (ЛФК). Последняя, располагая различными научно обоснованными методами лечебного применения физических упражнений, составляет наиболее активную и действенную часть системы реабилитации. При этом активное, волевое, целенаправленное участие студента, отнесенного по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), в выполнении физических упражнений является обязательным условием реабилитации. Физическая активность, регламентированная в соответствии с дидактическими принципами доступности, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения динамичности и другими педагогическими канонами – важнейшее условие формирования здорового образа жизни, она же является основой реабилитационного процесса [8, 9].

Одной из задач проведенного исследования являлось обоснование влияния самостоятельных дополнительных занятий физическими упражнениями, подобранных с учетом заболевания студента и соблюдения дидактических принципов физической культуры показало следующее.

В течение последних лет проводилось педагогическое наблюдение в условиях реализации учебно-тренировочной нагрузки в объеме 408 часов (на первых трех курсах – по четыре часа в неделю) аудиторных занятий при выполнении домашних заданий в объеме один-два часа в неделю показало, что физическая и функциональная подготовленность студентов от курса к курсу повышаются. При этом число студентов, регулярно занимающихся спортом, ежегодно превышает 25 % от общего количества студентов, обучающихся на очном отделении. Доля студентов специальной медицинской группы (имеющих отклонения в состоянии здоровья), переведенных в подготовительную или основную медицинскую группу по заключению медицинских работников, составляет около 70 %. Была выявлена достоверная положительная взаимосвязь успеваемости студентов с уровнем их физической подготовленности.

В ходе исследования студентам экспериментальной группы (ЭГ), предъявлялись следующие требования: написание и защита

реферата, в котором студент, имеющий какое-либо отклонение в состоянии здоровья, перечислял возможные причины возникновения болезни в целом по диагнозу, физиологические негативные изменения в организме, наблюдающиеся при данном заболевании; с помощью литературных источников подбирал физические упражнения ЛФК и методы их выполнения при данном отклонении в состоянии здоровья с раскрытием дидактических принципов физической культуры; выполнение полного объема аудиторных часов по предмету «Физическая культура» в соответствии с учебным расписанием; выполнение самостоятельных занятий объемом в среднем около двух часов в неделю с постепенным волнообразным повышением нагрузки, согласованных с преподавателем при разработке, ведении и ежемесячной практической защиты дневника самоконтроля, который содержит от шести до восьми контрольных упражнений, доступных занимающемуся, с обязательным ежемесячным улучшением их результативности; прохождение повторного семестрового медицинского освидетельствования с оценкой динамики состояния здоровья.

Характерной особенностью реабилитационного процесса студентов ЭГ явилось применение физических упражнений, которые в своей совокупности ставили занимающегося в условия активного участия в лечебно-восстановительном процессе. Как показали наши наблюдения, активное участие студентов в реабилитационном процессе способствует мобилизации резервных факторов организма. Упражнения ЛФК и самостоятельные занятия в соответствии с дневником самоконтроля не только улучшили состояние здоровья, восстановили пораженную систему, но и оздоровили весь организм, повысили его адаптационные возможности.

В результате целенаправленной работы индивидуальной направленности, с учетом диагноза и состояния физической подготовленности каждого, в тесном контакте с врачебным персоналом здравпункта университета 68 % студентов ЭГ, поступивших на первый курс, в период прохождения курса по дисциплине «Физическая культура» переведены по данным медицинских заключений в подготовительную или основную медицинские группы.

Полученные результаты позволяют заключить, что в достижении успеха в физической реабилитации студентов СМГ в системе высшего профессионального образования главенствующее значение приобретают самостоятельные занятия физическими упражнениями, подобранные с учетом заболевания и систематически вы-

полняемые с постепенным волнообразным увеличением нагрузки, при активном участии в лечебно-восстановительном процессе индивидуума. Реабилитационные занятия в рамках учебного расписания в совокупности с самостоятельными дополнительными занятиями в объеме около двух часов в неделю способствуют развитию процессов приспособления организма к физическим нагрузкам, повышают уровень функциональных возможностей, физической подготовленности и здоровья.

Занятия по предмету «Физическая культура» для студентов СМГ в объеме четырех часов в неделю в рамках учебного процесса высшего профессионального образования не имеют должного реабилитационного эффекта.

В результате проведенного анализа физического и психологического состояния здоровья молодежи, его динамики можно сделать следующие выводы:

- третья часть представителей студенчества постоянно или время от времени пребывает в нездоровом состоянии; четвертая часть из них страдает хроническими или затяжными заболеваниями.

Негативное влияние на состояние здоровья молодежи оказывает целый ряд причин, связанных с их учебой в высших учебных заведениях:

- 63 % студентов считает, что одним из факторов, влияющих на состояние здоровья, является отсутствие хорошо организованного, качественного питания по доступным ценам;

- отсутствие в целом адаптации учебного процесса к индивидуальным физическим и психофизиологическим особенностям студентов, равнодушное отношение преподавателей к обучающимся;

- практическое отсутствие по месту учебы системы диагностики, профилактики заболеваний и оздоровительных услуг по доступным ценам;

- по мнению 63 % студентов, медицинские осмотры, проводимые в вузе, пустая формальность: ничего конкретного о состоянии здоровья обследуемых во время осмотров не говорится.

- более 60 % студентов, нуждающихся в интенсивном и многообразном лечении и не получающих помощь со стороны медицинского персонала, самостоятельно используют различные формы и средства для поддержания своего здоровья;

- отсутствие психологической службы в стенах вуза, способной оказать помощь, дать консультацию по проблемам учебы, взаимоотношений, семейной жизни студентов;

– одним из факторов, влияющих на состояние здоровья, 58 % юношей и 29 % девушек (в основном студентов первого и второго курсов) считают неэффективно организованную систему физического воспитания в вузе;

– студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, на первом и втором курсах положительно изменяют свое отношение к здоровью и здоровому образу жизни. На третьем курсе, с сокращением вдвое количества часов, предусмотренных Госстандартом на физическое воспитание, резко падает интенсивность их отношения к здоровью, познавательно-практический характер отношения меняется на эмоциональный, сигнализируя о сохраняющейся потребности в физкультурно-оздоровительной активности. У студентов с ослабленным здоровьем интерес к занятиям физической культурой продолжается вплоть до четвертого курса, а затем происходит такой же спад, как и у студентов третьего курса основной медицинской группы;

– важнейшим показателем уровня культуры личности, как и фактором, влияющим на хорошее настроение, состояние здоровья и позитивное отношение студенческой молодежи к здоровому образу является активная форма проведения досуга – активный отдых и спорт (однако доля студентов, предпочитающих активный отдых за последние годы сократилась с 31 % до 17 %);

– 29,5 % студентов, проживающих в общежитии, считают, что неустроенный быт не только отнимает львиную долю времени от отдыха и саморазвития, но и формирует культуру потребностей, создает определенную материальную и нравственно-психологическую атмосферу, определяющих физическое и психическое состояние здоровья студентов.

– в целом для студенчества характерны равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, доминирует не профилактика заболеваний и оздоровление, а лечение по необходимости.

Литература

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи/В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. М. : ФиС. 2010. – 295 с.
2. Медик В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье/В.А. Медик, А.М. Осипов. – М. : Логос, 2003. С. 11–36, 138–161.

3. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис. ... на соиск. уч. ст. д-ра пед. наук. М., 2012. 25 с.
4. Пузырь Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: автореф. дис. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. М., 2006. – 21 с.
5. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие. – М. : МГИУ, 2007. – 376 с.
6. Дартау Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза//Здоровьесберегающее образование. 2010. № 4. С. 85–89.
7. Поздеева Л.В. Совершенствование физического воспитания студентов вузов//Высшее образование сегодня. 2008. № 5. С. 110–112.
8. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие/М. : МГИУ, 2007. 376 с.
9. Новокрещенов В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография/В.В. Новокрещенов, Р.Х. Митриченко. Ижевск : ИжГТУ, 2012. – 159 с.

О.Л. Постол, доцент,
Московский государственный университет путей сообщения,
Юридический институт,
Москва, Россия

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ ЙОГОВ И К.П. БУТЕЙКО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Жизнь и дыхание – одно понятие: когда человек рождается, он делает первый вдох и, умирая, – делает последний. Простой акт дыхания – вдох, выдох, задержка – поддерживает важнейшие жизненные процессы. Недаром еще в древности опорой жизни

считалось дыхание. Дыхательная система считается одной из функций организма человека, влиянием на которую включаются механизмы его общей саморегуляции.

В современной жизни дыханию придают небольшое значение. Большинство людей дышат поверхностно, применяя так называемое «грудное» дыхание (не используя диафрагму). В дыхательном процессе кислород поступает с током крови ко всем клеткам организма человека. Кислород, потребляемый при дыхании, выводит из организма углекислый газ и воду. Уменьшение содержания углерода и его соединений в теле сказывается на всех жизненно важных процессах, вызывая много самых различных заболеваний.

Периодические повышения концентрации углекислого газа в организме – важное условие достаточной активности защитных систем. У большинства ныне живущих людей это условие не соблюдается. Более того, концентрация углекислого газа в организме большинства людей почти всегда ниже нормы. Это отрицательно сказывается не только на защитных системах, но и на всем организме [1, 3, 4].

Польза от дыхательных упражнений в процессе физической тренировки может определяться следующим:

- воздух, проходящий через носовые пазухи, рефлекторно воздействует на многие системы и органы;
- интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, имеет закаливающий эффект;
- экскурсия диафрагмы (при глубоком «брюшном» дыхании является дополнительным массажем органов брюшной полости;
- редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду изменения парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови, что позволяет поднять пиковую концентрацию обоих газов, способствующих расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает трофику тканей;
- ритмичное глубокое дыхание уравнивает психические процессы.

Большинство людей не умеет правильно дышать и использует лишь малую дозу возможностей легких. Плохая осанка, тугая одежда и сумасшедший темп жизни – все это не может не отражаться на дыхании. Когда человек волнуется или находится в состоянии стресса, он дышит грудью, порывисто, неглубоко или, что еще хуже, сдерживает дыхание, а из-за недостатка кислорода мы ослабеваем и становимся вялыми. И результат всему этому – болезни.

Дыханию следует уделять большое внимание. Самостоятельно применяя те или иные способы дыхания, можно научиться регулировать физиологические процессы и функции организма, избавляясь таким образом от многих заболеваний [5, 6].

Константин Павлович Бутейко разработал особую дыхательную гимнастику. Он создал теоретическую и практическую базу, которая позволила и дальше развивать это направление. В основе его метода является роль углекислого газа в организме человека. При недостатке углекислоты в организме снижается активность защитных систем организма, нарушается кровообращение в тканях, уменьшается их снабжение кислородом, в клетках происходит скопление токсичных продуктов обмена, дистония гладкой мускулатуры и неадекватная восприимчивость нервной системы. По К.П. Бутейко, причинами болезней является глубокое дыхание, которое вымывает углекислый газ из организма человека.

В основе дыхательной гимнастики К.П. Бутейко лежит волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД). Занимающийся этой дыхательной гимнастикой должен усилием воли поддерживать чувство нехватки воздуха, уменьшать частоту и глубину дыхательных движений. И, в итоге, содержание углекислого газа в организме человека увеличивается.

К.П. Бутейко считает, что существует только одна болезнь – это глубокое дыхание. Симптомов у этой болезни 150.

Метод ВЛГД можно применять не только для лечения людей, но и как профилактическое средство для укрепления здоровья. Перед лечением человеку нужно сделать глубокодыхательную пробу. Она заключается в том, что больной по команде изменяет глубину дыхания (уменьшает или увеличивает ее) [2].

Обычно дыхание человека происходит так: вдох, выдох и непроизвольная автоматическая пауза. Далее этот процесс снова повторяется. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко заключается в том, чтобы у человека вернулась автоматическая пауза в дыхательном процессе.

Чтобы лучше освоить метод ВЛГД необходимо уменьшать глубину дыхания до появления ощущения недостатка воздуха, постоянно сохранять это ощущение на протяжении всего цикла упражнений.

Задерживать дыхание можно тремя способами.

1. Легкая (контрольная) задержка, в течение которой ощущение недостатка воздуха совпадает с контрольной паузой.

2. Средняя – промежуточное состояние между легкой и сильной задержкой дыхания.

3. Сильная (максимальная) – ощущение недостатка воздуха такое же, как при максимальной паузе;

4. Средняя – промежуточное состояние между легкой и сильной задержкой дыхания.

В зависимости от самочувствия, интенсивность занятий нужно держать в средних пределах, то увеличивая, то уменьшая ее.

Если занятия проводятся правильно, то контрольная пауза и максимальная пауза становятся больше на одну треть, чем они были до тренировок.

Легкий недостаток воздуха при задержке дыхания – контрольная пауза (КП). Волевая пауза (ВП) – время от появления первого недостатка воздуха до предельной трудности в продолжительности дыхания. После окончания волевой паузы необходимо фиксировать время. Максимальная пауза состоит из суммы времени контрольной и волевой пауз.

Далее измеряют только контрольную паузу, чтобы определить уровень углекислого газа в организме.

Основное правило дыхательной гимнастики – поверхностное дыхание, «как мышка», чтобы не слышно и не видно было этого дыхания, испытывать чувство легкой нехватки воздуха, так дышать в течение 3–5 мин.

Заветы древних мудрецов К.П. Бутейко воплотил превосходно: «Прежде чем лечить другого, излечись сам. Прежде чем предложить что-либо другому, испытай на себе» [2].

На занятиях по физической культуре в Московской государственном университете путей сообщения (МИИТе) с группами студентов Юридического института успешно применяют дыхательную гимнастику по К.П. Бутейко и дыхательную гимнастику йогов в целях профилактики простудных заболеваний, а также для мобилизации защитных сил организма, повышения функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения общей сопротивляемости организма.

Комплексы дыхательной гимнастики йогов используют и в подготовительной, и в основной, и в заключительной частях занятий в течение всего учебного года.

Дыхательную гимнастику в подготовительной части занятия применяют для повышения общей возбудимости ЦНС и активизации внешнего дыхания.

В основной части дыхательные упражнения используют, чтобы обеспечить быстрое восстановление после нагрузки.

Дыхательную гимнастику в заключительной части применяют с целью ускорить восстановительные процессы. Эти дыхательные упражнения носят успокаивающий характер. Длительность комплексов составляет 5–10 мин.

Дыхательные упражнения, применяемые на занятиях довольно просты в исполнении (сахаджа-пранаяма – упрощенные дыхательные упражнения, враджана-пранаяма – дыхательные упражнения при ходьбе, пашчатья-пранаяма – дополнительные дыхательные упражнения, которые рекомендуют применять даже для работы с детьми).

Дыхательная гимнастика, снимающая напряжение:

- полное йоговское дыхание;
- очистительное дыхание;
- брюшное дыхание.

Дыхательные упражнения, применяемые в основной части:

- враджана-пранаяма – дыхательные упражнения при ходьбе – вдох на 4 шага, а выдох на 6-м шаге;
- 1–2–3 – выдох, на 4 – вдох.

Разработанная методика оздоровления студентов вузов с применением дыхательных упражнений способствует повышению оздоровительного эффекта занятий, улучшению физического состояния студентов, а также формирует положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

Литература

1. Игнатьева Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. 2-е изд. – СПб : Изд. дом «Нева», 2003. – 128 с.
2. Исмуков Н.Н. Адаптированная йога для всех. Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 2002. – 192 с.
3. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. Физкультура и спорт. – М. : Изд-во «Знание», 1991. № 3. – 85 с.
4. Кучкин С.Н. Дыхательные упражнения в спорте : учебное пособие. – Волгоград, 1991. – 48 с.
5. Малахов Г.П. Лечебное дыхание : практический опыт. – СПб : «Невский проспект», 2002. – 160 с.
6. Рамачарка. Наука о дыхании индийских йогов : репринт. Петроград, 1916. – 94 с.

О.Л. Постол, доцент,
Московский государственный университет путей сообщения,
Юридический институт,
Москва, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАНОБРАСЛЕТА VITAWIN BALANCE В ЦЕЛЯХ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ МАШИНИСТОВ ВЫСОКОСКОРОСТНЫХ ПОЕЗДОВ

В настоящее время спорт – это не только соревновательная деятельность, тренировки и упорство человека, но и инновационные технологии, позволяющие спортсменам улучшать спортивные достижения и ставить новые мировые рекорды. Промышленная индустрия предлагает спортивные снаряды, одежду, обувь из передовых современных технологий для спортсменов и любителей здорового образа жизни. Сегодня уже существуют вещи, увеличивающие физические качества спортсменов, способствующие улучшению их функционального состояния. Все это стало возможным благодаря нанотехнологиям.

Нанотехнологии в спорте – совокупность методов и приемов, обеспечивающих возможность контролируемым образом создавать и модифицировать объект (конкретный вид спорта), поэтому нанотехнологии играют очень большую роль в развитии спорта.

Нанотехнологии относятся к технологиям, которые используют особые свойства мельчайших частиц нанометровых размеров (миллионных долей миллиметра). В нанотехнологии происходит контроль вещества на молекулярном и атомном уровнях.

Нанотехнологии представляют собой новый способ получения конструкций, материалов и устройств с совершенно новыми функциями и свойствами. Нанотехнологии используются во многих областях и сферах спортивной деятельности. Влияние инновационных достижений на уровень конкурентоспособности спорта в настоящее время стало более очевидно. Усовершенствование спортивных объектов, снаряжений, спортивного инвентаря – все это является главной частью успеха спортсменов на соревнованиях. Облик спортивной одежды постоянно меняется благодаря нанотехнологиям. Мировые компании-производители спортивной одежды смогли

добиться того, что форма теперь весит 150–200 граммов, ткань не поглощает влагу. Изобретатели существенно уменьшили вес спортивной обуви – одна кроссовка весит 90 граммов! Все швы со спортивной одежды переместили на спину, этим уменьшили сопротивление воздуха и ветра во время бега. Продумана система охлаждения спортивной формы в проблемных местах, как у космонавтов. Существуют охлаждающие жилеты, чтобы улучшить спортивные результаты для спортсменов, тренирующихся в жарком климате. Благодаря такой системе испарение пота происходит мгновенно [1, 4].

Ткань спортивной формы не должна пропитываться потом. В современных футбольных рубашках применяется так называемая спортивная шерсть, которая представляет собой смесь натуральной шерсти и полиэстера. Натуральные волокна расположены ближе к телу, а искусственные – снаружи. В 2001 году учеными была разработана биоактивная ткань. В эту «самоочищающуюся» ткань вживили серебряные нано-частицы Silver Sure, которые «переваривают» запахи, пот и грязь. Благодаря этим открытиям после занятий спортом одежда и обувь не имеет запаха. Врачи сразу же проявили интерес к подобным тканям, так как подобный этот живой антисептик может применяться и для производства перевязочных материалов.

Ученые создали при помощи нанотехнологий ультралегкие купальники, позволяющие пловцам практически скользить по воде. Материал этих купальников отвергает влагу и может быть применен и для велосипедистов-гонщиков, которые желают сократить сопротивление, причиненное их одеждой.

Спортивная одежда спортсменов должна быть легкой, не стесняющей движений, гигиеничной, мягкой, способной изменять свою конфигурацию. Реализовать подобное «чудо» и сделать его явью стало возможным в связи с интеграцией наукоемких технологий в текстильное производство. Сделать все это возможным стало благодаря нанотехнологиям.

Инновационные технологии широко применяются и в области спортивной медицины. Разрабатываются такие новейшие технологии исследования организма человека, которые позволят делать выводы на основе простого исследования одной молекулы, ведь очень важно своевременно диагностировать заболевания [1, 2].

Компания Argento Diagnostics создала медицинский прибор – нанодевайс, который помещается на ладони и измеряет биомаркеры – белки, которые дают информацию о состоянии организма человека. Нанодевайс применяет технологии и предоставляет

полную и достаточно быструю диагностику на основе одной маленькой пробы крови, слюны и т.д.

Нанодевайс может спасать человеческие жизни, помогая своевременно ставить диагнозы разных заболеваний человека и обеспечивая правильное лечение. Основной рабочий элемент девайса – серебряные наночастицы. Его изобретатель – д-р Роберт Портер.

Японская компания Phiten в течение 30 лет изучает биологический баланс человека и выпускает различную продукцию, которая способна помочь сохранить и восстановить этот биобаланс. Ребенок физически чувствует себя лучше по сравнению со взрослым. Чем старше становится человек, тем дальше уходит он от этого естественного состояния биологического баланса. Исследования японской компании Phiten показали, что биобаланс можно восстановить, используя наночастицы металлов. Благодаря такому применению организм человека начинает лучше восстанавливаться, быстрее противостоять губительным воздействиям окружающей среды, к нему возвращается потенциал, который был отнят многими вредными факторами экологии и современной жизни вообще. С помощью нанотехнологий японские ученые стали производить различные продукты с содержанием данных частиц. Разработаны спортивная, рабочая и повседневная одежда, браслеты, ожерелья и другие различные вещи, облегчающие жизнь и увеличивающие физические возможности человека [1].

На занятиях по физической культуре в МГУПС (МИИТе) начали тестировать энергетический нанобраслет Vitawin balance. Занятия с использованием этого браслета проводятся с двумя группами студентов юридического и экономического институтов МИИТа.

Силиконовый энергетический браслет Vitawin balance разработан специально для профессиональных спортсменов и любителей, а также для людей, ведущих активный образ жизни. Использование энергетических браслетов улучшает координацию, концентрирует внимание, повышает выносливость, снимает стресс и напряженность, способствует нормализации кровяного давления и спокойному сну. Эффективно взаимодействует с энергетическим полем человека и оказывает организму резонансную поддержку. Голографическая технология Vitawin основывается на алгоритмах и частотах альфа-волн, которые положительно влияют на энергетическое поле людей на клеточном уровне. Когда голограмма расположена около тела, особенно в таких ключевых энергетических центрах тела, как руки и ноги, она будет взаимодействовать с естественными биоэлектрическими меридианами человека.

Применение энергетического браслета Vitawin balance на занятиях по физической культуре будет способствовать улучшению функционального состояния студентов, повышению оздоровительного эффекта занятий, а также формированию положительной мотивации к занятиям по физической культуре.

Энергетический нанобраслет Vitawin balance может использоваться и работниками железнодорожного транспорта, а именно, машинистами высокоскоростных поездов для концентрации внимания, улучшения координации, снятия напряженности и стресса, что в какой-то мере послужит обеспечением безопасности движения на железных дорогах.

Литература

1. Артюхов И.В., Кеменов В.Н., Нестеров С.Б. Нанотехнологии, биология и медицина : м-лы 9-й научно-технической конференции «Вакуумная наука и техника».
2. Жоаким К., Плевер Л. Нанонауки. Невидимая революция/КоЛибри, 2009. – 240с.
3. Кабаяси Н. Введение в нанотехнологию. М. : Бином, 2005. С. 134.
4. Рыбалкина М. Нанотехнологии для всех. М. : УРСС. 2005. 444 с.
5. Третьякова Ю.Д. Нанотехнологии. Азбука для всех. М. : Физматлит, 2010. 2-е изд. 368 с.

А.В. Прудских, студент 5 курса,
Е.Н. Мироненко, А.А. Терещенко, доцент,
Омский государственный университет путей сообщения,
г. Омск, Россия

СОВРЕМЕННЫЙ ФУТБОЛ: СОСТОЯНИЕ И ТРЕНДЫ

Прошедший Чемпионат мира (ЧМ) в Бразилии в 2014 г. показал, что уровень современного футбола поднялся достаточно высоко, команды с разных континентов по уровню игры находятся

примерно в одинаковой степени подготовленности. На это указывают результаты выступления таких стран, как Алжир и Коста-Рика, также результаты матчей стадии плей-офф: в 8 из 16 матчей потребовалось дополнительное время для выявления победителя, а в четырех матчах победитель определялся в серии пенальти [4].

Первое, что отмечено всеми специалистами, – это преобладание атакующего футбола над оборонительным. Основа современного футбола – атака, нацеленность на победу: забить наибольшее количество мячей в ворота соперника и победить. На это указывает общее количество забитых мячей на прошедшем Чемпионате мира – 171. В среднем за матч 2,67 гола. Такой показатель был только в 1998 г., на ЧМ во Франции.

Скорость и темп игры ещё не были так высоки как на последнем ЧМ. Исход большинства игр был неясен до окончания матча. Часто мелкие детали склоняли чашу весов на сторону поражения или победы. Команды, добившиеся успеха на ЧМ, обладают высококлассными, индивидуально сильными игроками на всех линиях. В то же время на турнире добились успеха хорошо сбалансированные команды, одно только наличие высококлассных игроков не позволяет рассчитывать на успех – прежде всего баланс команды, вместе с футбольными индивидуальностями являются залогом успешного выступления в современном футболе.

Большинство команд строили свою игру от линии обороны, как показала практика, длинные передачи к успеху не приводят.

Команды, добившиеся успеха, чаще всего начинали игру агрессивным прессингом в первые 15 минут как можно выше – на половине поля соперника, а после агрессивного начала сохраняли высокий прессинг (в центральной зоне). Опорные полузащитники остаются сзади, предоставляя защитникам возможность подключения к атаке, тем самым создавая пространство для развития атаки.

Высокий уровень подготовленности фланговых игроков (как полузащитников, так и защитников) подтверждается высокой эффективностью передач в штрафную зону: 37 мячей (из 171) забито было после фланговых атак (передач), из них 20 – слева, 17 – справа.

Высокая интенсивность игры невозможна без высокого уровня физической подготовленности, тем более в таком длительном и высококонкурентном турнире как ЧМ. Команды, которые были хорошо подготовлены физически, смогли решить такие игровые задачи как: высокий прессинг, быстрые переходы, владение мячом, высокая эффективность атакующих действий, особенно в конце матча

(например, Швейцария забила Эквадору). Все эти преимущества позволяли решать исход матча в свою пользу.

Любая команда, вышедшая из группы, имела в своем составе игроков, превосходно владеющих техникой обращения с мячом. Все команды, добившиеся успеха (вышедшие из группы), имели в своем арсенале такой командный прием, как быстрый переход от обороны к атаке с последующим развитием быстрой ответной атаки. 34 мяча (19,9 %) из 171 были забиты в быстрых ответных атаках. Таким образом, быстрая ответная атака становится базовым тактическим планом на игру, вокруг которого строится игра команды на протяжении всего матча [2].

Команды, добившиеся успеха на прошедшем ЧМ, имели в своем составе нападающих очень высокого уровня: это игроки, которые великолепно владеют мячом, обладают хорошей техникой игры и предельно высоким уровнем физической подготовленности. Такой уровень нападающих игроков не только делает игру команды зрелищной, но и обеспечивает эффективное завершение быстрых и постепенных атак команды, позволяет в отдельных моментах в одиночку решить исход игры в пользу своей команды.

Чемпионат показал востребованность двух видов нападающих:

1) нападающий, играющий в глубине, на половине поля соперника и совершающий отход назад, в центральную зону, с задачей при потере мяча соперником максимально быстро овладеть мячом с последующим продвижением вперед, в глубину, при возврате командой мяча (Мирослав Клозе, Фредерико Гедес);

2) «свободный художник», которого трудно определить как нападающего (Лионель Месси, Неймар Жуниор, Карим Бензема, Хамес Родригес, Алексис Санчес). Они очень плотно взаимодействуют с полузащитниками, создавая им и крайним защитникам пространство для продвижения в глубину поля.

Более 50 % мячей на этом ЧМ были забиты нападающими. Такого показателя не было на нескольких последних чемпионатах мира. Именно поэтому ряд специалистов окрестили прошедший чемпионат в Бразилии чемпионатом нападающих.

Бразильский чемпионат подтвердил, что владение мячом является ещё одним ключевым фактором успеха. В Бразилии 21 матч (из 64) закончился победой команды, имеющей меньший показатель времени владения мячом. Успеха такие команды добились благодаря очень высокому уровню владения таким командным приемом, как быстрая ответная атака, о которой уже говорилось выше.

Важность реализации стандартных положений на этом чемпионате подтверждается тем, что 38 мячей (22,2 %) были забиты именно после розыгрыша стандартов, из них 18 (11 %) – после подачи углового. Это рекорд для турниров такого уровня. Для сравнения, в Лиге чемпионов не более 2–3 % мячей забивается после подачи углового.

Современный вратарь – это футболист, умеющий играть ногами так же, как и полевым игроком; современному вратарю необходимо в своем арсенале иметь короткие, средние и длинные передачи уметь читать игровой момент для развития быстрой атаки, уметь действовать в роли последнего защитника.

Чемпионат мира-2014 показал, что качество игры вратарей поднялось на самый высокий уровень (по сравнению с предыдущими турнирами). Современная игра требует новых качеств от вратарей, новых подходов к их подготовке и развитию в рамках тренировочного процесса. От современного вратаря требуется уже не только предотвратить взятие ворот, отбив мяч или взяв его «намертво», но и необходимо уметь начать постепенную атаку, помочь защитнику при необходимости выйти из-под прессинга, выполнить работу «либеро». В современной игре вратарь – это дополнительный полевой игрок. В то же время усилились требования к вратарям при оборонительных действиях: вратари должны уметь читать развитие атаки соперника. Яркими примерами современной игры вратаря является игра Мануэля Нойера (Германия), Кейлора Наваса (Коста Рика), Давида Ospina (Колумбия), Клаудио Браво (Чили), Яспера Силлессена (Нидерланды) и др. [1], 106 мячей (62 %) из 171 были забиты во втором тайме или в дополнительное время, 82 мяча из 106 – в последние 30 мин игры (33 мяча – с 61 по 75 мин, 21 мяч – с 76 по 90 мин), 8 мячей из 106 – в дополнительное время.

Анализ приведенных данных показывает, что в связи с преобладанием атакующего футбола предъявляются высокие требования к физическому состоянию игроков и их функциональной подготовленности. Таким образом, физическая готовность остается одним из ключевых факторов, влияющих на результат.

Никогда ещё эффективность замен не была столь высока, как на ЧМ в Бразилии. 32 мяча (19 %) забиты игроками, вышедшими на замену. В 2010 году этот показатель составлял 15 мячей. Здесь выделяются следующие команды: Германии (гол Мирослава Клозе в ворота команды Ганы через две минуты после выхода на замену), Бельгии и Голландии, которые забили по четыре мяча после замен.

Предыдущий рекорд мячей, забитых после замены, принадлежал Чемпионату мира-2006 в Германии, где после замен было забито 23 мяча. Новый рекорд говорит об уровне квалификации тренеров, управляющих игрой команды, а также о качестве игроков, выходящих на замену. Анализ показателя «качество замен» говорит о гибкой системе игры команд, позволяющей игроку, выходящему на замену, войти в игру незамедлительно, без адаптации на поле.

Чемпионат мира-2014 подтвердил большинство трендов обозначенных экспертами после Кубка конфедераций-2013 г.

Турнир охарактеризовался высококлассным атакующим футболом, который был показан практически всеми участниками финальной части. Количество забитых мячей (171) повторяет рекорд, поставленный в 1998 году на ЧМ во Франции. Минимальное число игр закончились нулевой ничьей. Таким образом, первый тренд – стратегия игры. Большинство команд выходят на игры чтобы выиграть, у них практически отсутствует стратегическая задача не проиграть. Действия команды, направленные на создание и реализацию голевых моментов приоритетны, в то время как игра на сохранение в неприкосновенности своих ворот вторична. Как результат такой игровой стратегии – атакующий футбол, большое число результативных матчей и забитых мячей и, естественно, зрелищная игра [5].

Факторы, определяющие успех команды на прошедшем в Бразилии ЧМ, были следующими:

- скорость и темп игры (в Бразилии эти показатели были рекордными);
- высокий уровень физической подготовленности, позволяющий поддерживать высокий темп игры, скорость передвижений, атакующий стиль игры и игровую стратегию;
- техническая оснащенность игроков и их мобильность;
- командная тактика и индивидуальная игровая этика, заключающаяся в действиях команды как едином игровом организме. Высокое командное взаимопонимание. Часто игроку необходимо жертвовать индивидуальной игрой для решения командной задачи;
- быстрые ответные атаки, как преимущественный арсенал командных технико-тактических действий для достижения успеха;
- скорость перехода – ключевой фактор, определяющий успех в современном футболе;
- одновременное подключение крайних защитников к атаке при смещении крайних полузащитников в центр;

- один опорный полузащитник, защитный блок в виде треугольника.
- высококвалифицированные вратари, играющие в современный футбол: способность поддержать игру команды в качестве дополнительного полевого игрока, хорошо читающего игру [3].

Литература

1. Техничко-тактический анализ чемпионата мира по футболу в Бразилии. Аналитическая записка тренерской группы FIFA, 2014. С. 2–21.
2. www.fifa.com (дата обращения: 19.03.15).
3. С.В. Глазьев, Б.Г. Чирва. Теория и методика футбола, 2008. – С. 10–12.
4. А. Фергюсон, М. Липпи, О. Рехагель, Ю. Хайнкес. Отчет об итогах чемпионата мира по футболу в Бразилии, 2014. – С. 2–30.
5. www.uefa.com (дата обращения: 19.03.2015).

Д.Р. Рахмангулова, студентка,

О.А. Гнилицкая, старший преподаватель,

Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

СПОРТ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА, ГОСУДАРСТВА И ЧЕЛОВЕКА

В наше время существенных технических, социальных и физических перемен научно-техническая революция, внесла в жизнь и некоторые неблагоприятные факторы. Например, гиподинамия, физические и нервные перенапряжения, связанные со стрессами бытового и профессионального характера, а также освоение сложной современной техникой. В результате – нарушенный обмен веществ, ожирение, предрасположенность к сердечнососудистым заболеваниям.

Внутренние защитные функции организма человека не в состоянии справиться с влиянием неблагоприятных факторов. Двигательная

активность является лучшим противодействием неблагоприятным факторам, она помогает восстановить и укрепить здоровье людей, адаптировать организм к значительным физическим нагрузкам. С развитием человечество все больше зависит от физического движения.

За последнее время в стране обострилась проблема ухудшения здоровья населения, увеличилось число курящих людей, употребляющих алкоголь, наркотики. Основные причины, негативно влияющие на состояние здоровья людей, – это снижение уровня жизни, ухудшение условий труда и отдыха, качества питания, увеличение стрессовых нагрузок, слабая физическая подготовленность и физическое развитие населения.

В экономически развитых странах физической культурой и спортом занимаются около 40–60 % населения, в России же всего 8–10 %.

Низкая физическая активность среди учащихся является проблемой, требующей решения. Количество учащихся и студентов, причисленных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, увеличивается.

Приучать к физической активности нужно с самого детства. Так как дети более гибкие и больше способные к овладению новых движений, а с возрастом эти способности утрачиваются и нужно прикладывать больше усилий, времени.

Важной социальной функцией спорта является улучшение физического и психического состояния человека, что способствует положительному изменению демографической структуры общества. Спорт не только добавляет годы к жизни, но и улучшает саму жизнь: укрепляет здоровье, продлевает молодость, дарит красоту и оптимизм. У людей, ведущих активный образ жизни, высокий уровень умственной и физической работоспособности сохраняется намного дольше.

Основные функции спорта в обществе

1. Соревновательная функция, обеспечивающая выявление сильнейшего спортсмена, определяющая уровень спортивной подготовки и резервные возможности.

2. Воспитательная функция – это повышение соревновательной деятельности спортсменов, воспитание социально активной личности.

3. Оздоровительная функция – укрепление и сохранение здоровья.

4. Рекреационная функция – использование спорта как активный вид отдыха.

5. Производственная функция – профессиональная подготовка, повышение производительности труда за счет улучшения физического развития, получения жизненно необходимых навыков и умений, укрепления здоровья.

6. Экономическая функция – установление внешнеэкономических связей, финансирование развития спорта внутри страны.

7. Престижная функция – использование спортивных достижений для повышения престижа страны.

Спорт делится на профессиональный и любительский (массовый). К любительскому, общедоступному спорту относятся школьный спорт, студенческий, физкультурно-кондиционный, профессионально-прикладной и оздоровительно-рекреативный. В массовом спорте в процессе систематических занятий решаются следующие задачи: оздоровительные, повышающие физическое состояние (кондиция), воспитательные, образовательные, профессионально-прикладные, рекреативные.

Социологические опросы, проведенные среди молодежи, показывают, что спорт развивает стремление быть первым, добиваться поставленных целей, побеждать не только соперника, но и самого себя. Спорт помогает выработать веру в свои силы и возможности. Достижение успеха зависит от индивидуальных качеств человека – трудолюбия, терпения, честолюбия, инициативы и волевых навыков. Личность человека развивается в процессе общественной жизни: в общении с людьми, в учебе и труде.

На тренировках, учебных занятиях, спортивных соревнованиях учащиеся переживают моральные и физические нагрузки. Зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинять свои интересы интересам коллектива, быстро меняющаяся обстановка, противодействие соперника, неукоснительное выполнение определенных правил соревнований, уважительное отношение к сопернику способствуют формированию таких черт характера, как смелость, самообладание, выдержка, сила воли, решительность, уверенность в своих силах, дисциплинированность.

Занятия спортом помогают развить внимание, наблюдательность, восприятие, повышают уровень устойчивости умственной работоспособности. Правильные занятия помогают предупредить переутомление, нервные срывы и неврозы при подготовке к экзаменам. Занятия спортом помогают совершенствовать органы чувств, мышечно-двигательную чувствительность, зрительное и слуховое восприятие. Регулярные занятия спортом и физическими упраж-

нениями развивают память, особенно зрительно-двигательную и улучшают умственную работоспособность.

Трудовые навыки вырабатываются во время самообслуживания на занятиях, расстановки снарядов, спортивного оборудования, инвентаря и коллективной уборки, во время участия в общественных работах по благоустройству площадок, производительный труд в момент пребывания в оздоровительно-спортивных лагерях. Когда учащиеся усердно и многократно выполняют физические упражнения для достижения результата, преодолевая усталость, тогда и воспитывается трудолюбие. Настойчивость и целеустремленность, воспитанные во время занятий спортом, впоследствии переносятся на трудовую деятельность в других областях жизни.

В спорте и физической культуре заключены большие возможности для эстетического воспитания человека, для развития способности воспринимать прекрасное в поступках, чувствовать и понимать красоту форм человеческого тела. Выполнение движений под музыку в фигурном катании, художественной гимнастике способствует эстетическому воспитанию. Туризм, альпинизм, парусный спорт дают возможность наблюдать и понимать красоту в природе.

В ведущих странах мира сложилось общее понимание места и роли спорта в жизни общества, личности и государства. Спорт является частью общественной жизни и его называют социально-экономическим феноменом XX и XI вв., одним из важных элементов системы ценностей современной культуры, созданной человечеством.

Спортсмены, достигающие определенных высот в каком-либо виде спорта, считаются людьми вносящими вклад в развитие своей страны. Спорт и государство с древности связаны между собой. Пример тому – спорт в Древней Греции и зародившиеся там олимпийские игры. В те времена он повлиял на развитие военного искусства, организованности, культуры. Благодаря спорту появилось физически развитое, здоровое общество. А также он был организатором досуга для народа.

Спорт влияет на развитие права в государстве, так как нуждается в правовом регулировании. По этой причине в нашем государстве и появилось спортивное право. Это достаточно новое направление в российской юриспруденции, которое охватывает общественные отношения, происходящие в области физической культуры и спорта.

В российской социальной политике ключевым направлением являются вопросы развития спорта и физической культуры.

Наиболее важными факторами развития спорта и физической культуры в России считаются:

- разработка и реализация федеральных и региональных программ, увеличение количества спортивных сооружений и улучшение их работы;
- улучшение финансирования, с финансовыми льготами;
- улучшение научно-методического обеспечения спорта и физической культуры, подготовки и переподготовки кадров, расширение работы по месту жительства, отдыха и месту работы.

Литература

1. http://otherreferats.allbest.ru/sport/00196190_0.html (дата обращения: 16.03.15).
2. <http://go-referat.ru/Sport-i-ego-rolj-v.html>.
3. http://otherreferats.allbest.ru/sport/00168607_0.html (дата обращения 15.03.15).

И.А. Роголева, студентка 1 курса,

Е.А. Койпышева, преподаватель,

Иркутский государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСТВА НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

В настоящее время наше общество находится в заблуждении и считает, что употребление мяса очень важно для поддержания жизни. В связи с этим возникает вопрос: может ли вегетарианская пища обеспечить необходимое для поддержания жизни и сил количество белков? Насколько же сильна зависимость между тем, что мы едим, и двигательной активностью человека? Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Также это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

Человек может стать вегетарианцем в любом возрасте. Все аминокислоты, находящиеся мясной пище, легко заменяются зернобобовыми, овощами и фруктами, которые поддерживают здоровое развитие организма. Поэтому переход на вегетарианство приемлем как в зрелом возрасте, так и в подростковом [7].

В исследовании участвовали вегетарианцы в возрасте 16–18 лет (45 %), 18–20 лет (40 %) и всего 15 % опрошенных в возрасте 20–25 лет. Вегетарианство распространено среди мужчин и женщин.

По данным проведенного в 2013 г. порталом Superjob.ru опроса экономически активных россиян, убежденными вегетарианцами в России себя назвали 4 % опрошенных, 12 % опрошенных затруднились ответить, 55% –заявили об одобрении позиции вегетарианцев.

Девушки одобряют вегетарианство чаще мужчин (61 и 49 % соответственно), и молодежь до 24 лет (7 %) чаще других готова отказаться от пищи животного происхождения. При анкетировании было установлено, что большинство опрошенных – мужчины (65 %).

Результаты ответов на первый вопрос свидетельствуют, что больше половины опрошенных (57 %) придерживаются вегетарианства пять – десять лет, 30 % – более десяти лет и 13 % опрошенных являются вегетарианцами менее пяти лет.

Существует несколько видов вегетарианства.

Флекситарианство – мягкий вариант вегетарианства, при котором допускается мясо и морепродукты, но раз в месяц.

По мнению ведущих специалистов, это лучшая диета на данный момент. Сюда же относится и песцетарианизм, при котором разрешается рыба.

Лактоововегетарианство – стандартный вариант, подразумевающий потребление молочных продуктов и яиц.

Веганство – строгий вариант. Никаких продуктов животного происхождения ни в пище, ни в быту.

Фрукторианство – питание только плодами тех растений, которые не нужно уничтожать – ягоды, фрукты, орехи, зерновые, семена. Считается разновидностью сыроедения.

Остальные виды вегетарианства являются комбинацией основных. У вегетарианцев часто возникают вопросы по некоторым «спорным» продуктам – меду, грибам, рыбе, поэтому появляются новые виды вегетарианства. Опрос показал, что три четверти опрошенных придерживаются лактовегетарианства, 17 % выбрали сыроедение, то есть они не употребляют продукты термической обработки, а 7 % опрошенных выбирают веганство.

Человеку необходим разнообразный рацион питания. Если пища разнообразна, включает в себя молочные продукты, и продукты растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то организм получит все необходимое для жизнедеятельности.

В повседневном питании вегетарианца должны быть представлены основные группы пищевых продуктов.

Первая – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т.д.).

Вторая – овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свекла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т.д.).

Третья – хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы.

Четвертая – жиры (сливочное и растительное масло).

Пятая – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

В рационе опрошенных вегетарианцев в основном овощи и фрукты, 37 % выбирают зернобобовые. Молочные продукты преобладают в рационе у 20 % анкетированных, 22 % употребляют в пищу, соевые продукты и 18 % придерживаются смешанного рациона.

Анкетирование установило, что больше половины опрошенных вегетарианцев (57 %) не имеют проблем из-за нехватки животного белка, а у 43 % возникают сложности со здоровьем, такие как пониженный гемоглобин, железодефицитная анемия и др.

Вегетарианцы являются более выносливыми и энергичными людьми, так как не изнуряют свое тело огромным расходом энергии, необходимой для удаления мясных токсинов. Следовательно, у них не возникает проблем при занятии разными видами спорта.

Из анкетированных вегетарианцев 24 % предпочитают занятия йогой, 21 % – единоборством, 10 % – легкой атлетикой, 7 % – спортивное ориентирование и плавание. Из опрошенных 45 % занимаются физической нагрузкой от пяти до десяти лет, 38 % – менее пяти лет и меньшинство (17 %) – более десяти лет.

Установлено, что у большинства опрошенных вегетарианцев (56 %) частота тренировок составляет два-три раза в неделю, реже спортом занимается 41 % и лишь 3 % – каждый день.

У большинства опрошенных (77 %) двигательная активность увеличилась после перехода на вегетарианство, у 10 % двигательная активность уменьшилась, и у 13 % не замечено изменений.

Анкетированные молодые люди (46 %) заметили улучшение аппетита после отказа от пищи животного происхождения, у 34 % опрошенных возросло желание заниматься физической культурой, у 20 % пропала сонливость.

1. Вегетарианство не оказывает негативное воздействие на двигательную активность человека. Кроме того, оно позволяет увеличивать частоту, длительность и интенсивность физических занятий.

2. Опрошенные вегетарианцы имеют меньше проблем со здоровьем из-за нехватки животного белка, таких как пониженный гемоглобин, железодефицитная анемия и др.

3. При переходе на вегетарианство в большинстве случаев замечено улучшение общего физического состояния.

Т.В. Романова, студентка 3 курса,
Н.В. Потапова, старший преподаватель,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Сегодня каждый студент работает за письменным столом и по восемь часов в день смотрит и концентрирует свой взгляд почти на одном месте: мы смотрим в монитор компьютера, сидим часами над документами или над обрабатываемым изделием, то есть над той работой, которую нам необходимо выполнять по роду нашей деятельности.

Результатом многочасовой работы и неподвижности глаз являются болезненные, покрасневшие, перенапряженные и уставшие глаза, вследствие чего появляется чувство общей усталости, разбитости, напряженности и вялости [1].

В настоящее время в университетах очень стало модно дистанционное обучение, большую часть учебных часов, которые должен освоить студент выходит на самостоятельную работу. Наш университет не исключение, вся самостоятельная работа осуществляется через Интернет и программу BlackBord. Электронное итоговое тестирование обязательно для каждого, а для подготовки к нему студенты проводят большое количество времени за компьютером.

Актуальность проблемы определила цель исследования: определить причины ухудшения зрения у студентов при работе за компьютером и пути профилактики.

Задачи исследования: 1) проанализировать, сколько времени студенты 1, 2, 3 курсов факультета управления процессами перевозок Уральского государственного университета путей сообщения проводят за компьютером и сколько из этого времени уделяют учебе; 2) выявить причины ухудшения зрения у студентов при работе за компьютером; 3) определить пути профилактики ухудшения зрения.

В опросе приняло участие 90 студентов, по 30 человек с разных курсов.

Результаты опроса показали, что студенты третьего курса много времени проводят за компьютером, что составляет 8 и более часов, но большую часть из этого времени они тратят на учебу (рис. 1, 2).

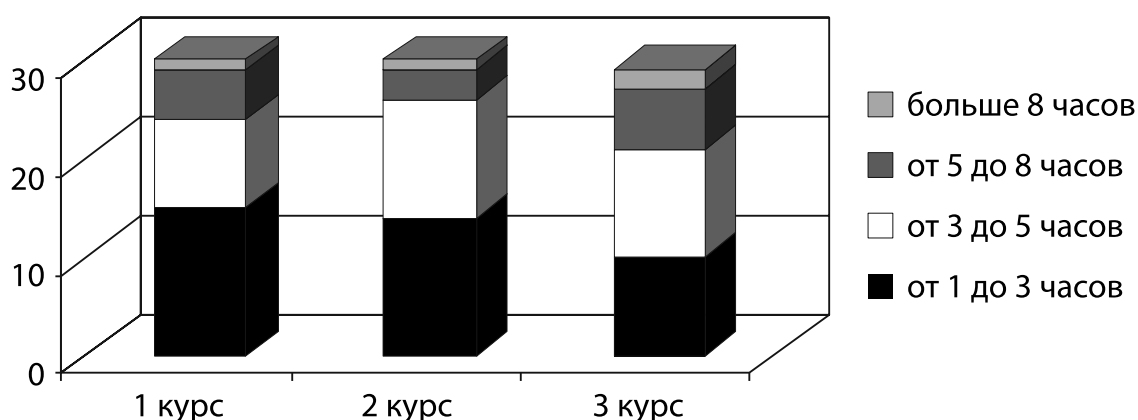


Рис. 1. Количество часов, проводимое студентами за компьютером в течение дня

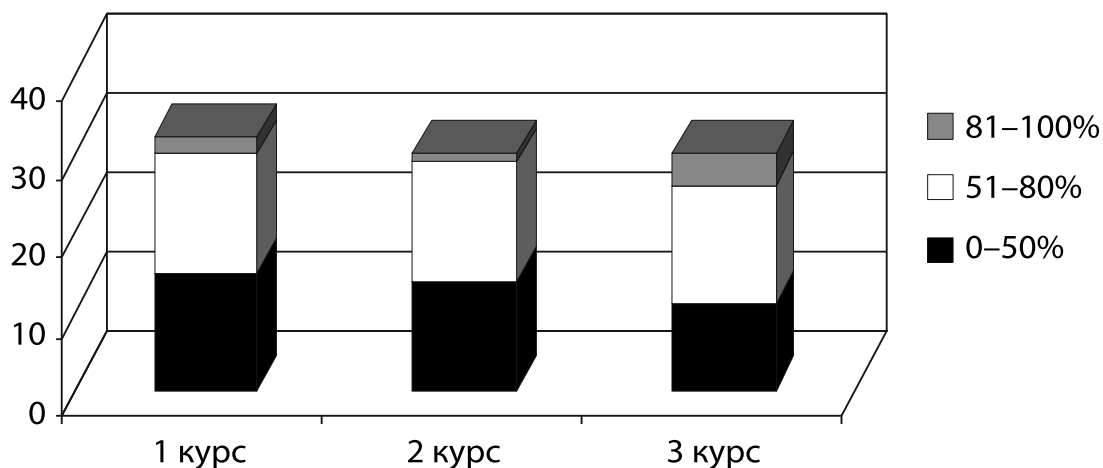


Рис. 2. Процент времени, потраченного на учебу

Первокурсники, в сравнении с третьим курсом меньше времени работают за компьютером. Большая часть студентов не выполняют гимнастику для глаз во время работы за компьютером (рис. 3).

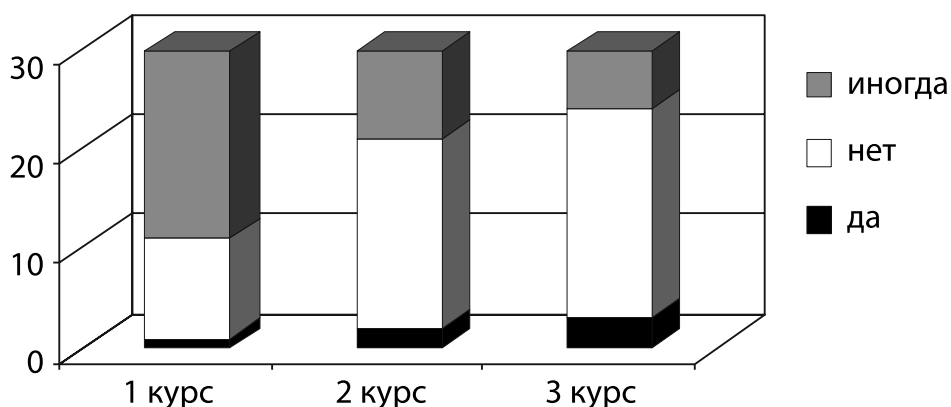


Рис. 3. Процент студентов, делающих гимнастику для глаз во время работы за компьютером

При работе за компьютером глаза устают у большинства опрошенных, независимо от курса их обучения. Студенты второго и третьего курсов замечают, что за последние полгода у них ухудшилось зрение (рис. 4, 5).

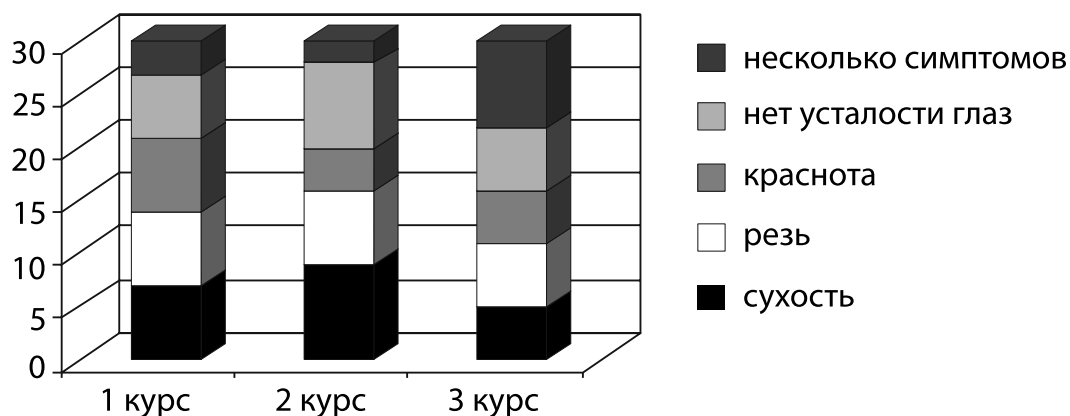


Рис. 4. Симптомы усталости глаз во время работы за компьютером, %

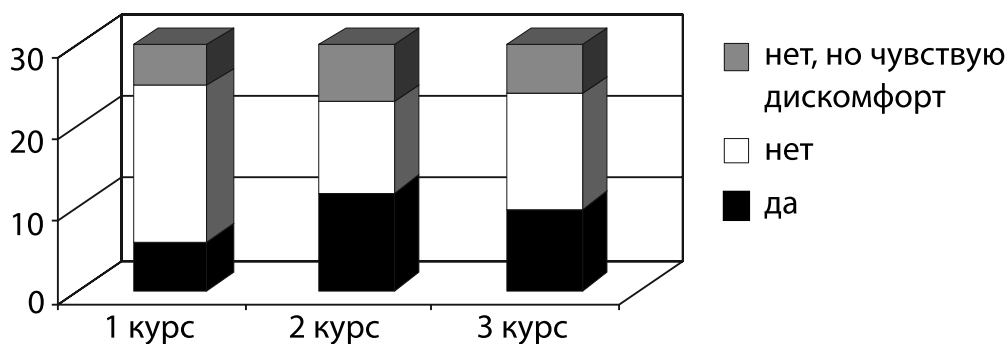


Рис. 5. Состояние зрения у студентов за последние полгода

К сожалению, невозможно полностью избежать негативного воздействия компьютера на организм, но свести его к минимуму возможно, если выполнять некоторые рекомендации при работе за компьютером:

- смена расстояния, на которое смотрит человек: от большого к очень маленькому;
- смена направления взгляда: на конкретный предмет или просто в пространство;
- постоянное изменение напряжения глазных мышц: максимальное напряжение и абсолютное расслабление. Важным отрицательным фактором в работе за компьютером является то, что смены напряжения мышц не происходит. Если вы читаете тексты с монитора или работаете с таблицами или выполняете графические работы, то ваши глаза следят исключительно за движением курсора, иными словами, ваш взгляд постоянно сконцентрирован на одной точке [2].

Эффективные упражнения для профилактики нарушений зрения: закрытие и открытие век без зажмуривания; взгляд вдаль (лучше в окно); взгляд по схеме: кончик носа – перед собой – вдаль; очень эффективно смотреть открытыми глазами вниз – вверх; не менее эффективен принцип метки: на окне вешается лист с нарисованной меткой (до 5 мм размером), смотреть нужно сначала на метку (10–15 с), потом на любой отдаленный предмет за окном; очень хорошо расслабляет уставшие от монитора глаза прочерчивание несуществующих диагоналей слева направо и обратно или больших восьмерок во всех возможных направлениях (по горизонтали, вертикали и диагонали). Рисовать восьмерки нужно как с открытыми глазами, так и с закрытыми (хоть это и немного тяжелее); нужно кончиками пальцев несильно сдавить виски и в это время раз десять поморгать глазами, потом закрыть их на 15 с, дыхание при этом должно быть ровным и глубоким. Рекомендуются повторить упражнение три раза [2].

В настоящее время сложно представить жизнь студента без наличия в ней компьютера. В течение учебного года студенты много времени проводят за компьютером и редко прибегают к физическим упражнениям, которые могли бы облегчить болезненные ощущения глаз и предотвратить ухудшение зрения. Нехитрую гимнастику для глаз необходимо делать ежедневно, тогда есть возможность сохранить остроту зрения, здоровье глаз и психологический комфорт.

Литература

1. Все о зрении: методы лечения. URL: <http://zreni.ru> (дата обращения: 07.04.2015).
2. Хватит болеть: глаза и компьютер. URL: <http://hvatit-bolet.ru> (дата обращения: 07.04.2015).

А.Р. Садыков, студент 4 курса,
Х.С. Вильданов, д-р философ. наук,
Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

ОСОБЕННОСТИ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Стрелковая подготовка биатлониста основывается на общих положениях методики других видов спортивной стрельбы. Однако она имеет свои специфические особенности, а именно, ведение стрельбы после интенсивного бега на лыжах при повышенном артериальном давлении и высоком эмоциональном возбуждении.

Поэтому необходимо разработать и научно обосновать новые специфические средства и методы рационализации стрелковой подготовки на этапе первоначального обучения и, что очень важно, разработать и научно обосновать педагогические технологии в процессе формирования умений и навыков стрельбы у юных биатлонистов.

Обучение элементам стрельбы юных биатлонистов необходимо для формирования рациональной техники ведения быстрой и точной стрельбы из положений стоя и лежа.

Главными элементами техники стрельбы являются изготовка, прицеливание, нажим на спусковой крючок и производство выстрела.

Процесс удержания оружия должен быть доведен до автоматизма. Сознательное повторение каждого движения при подъеме и удержании оружия делают автоматизированным каждое движение, сохраняя постоянный контроль за работой мышечных групп лишь в тех случаях, когда что-либо не в порядке или если установленная

последовательность действия чем-нибудь нарушается. Требования к изготовке: устойчивость тела стрелка и оружия; свободное перемещение оружия по вертикали и горизонтали; удобство позы для стрельбы.

Ошибки при изготовке могут быть следующими.

1. Закрепощенность изготовки, скованность, скрытое напряжение некоторых групп мышц. Это вызывает неустойчивое положение, мелкое колебание оружия, рассеивание пробоин.

2. Слишком широко или слишком узко поставленные ступни ног. Следствием этой ошибки является неудобство позы или недостаточная устойчивость системы «стрелок-оружие».

3. Недостаточный или чрезмерный поворот туловища и ног в сторону мишени. При таком положении трудно быстро и правильно выполнить не только тонкую, но и грубую наводку винтовки на мишень.

4. Чрезмерная напряженность обеих рук, отчего быстро возникает утомление в статической позе.

5. Слишком низкое положение локтя левой руки (у гребня тазовой кости), вследствие чего винтовка сильно наклонена вниз. Даже компенсаторного наклона туловища назад часто бывает недостаточно для выполнения прицеливания. Необходимо поднять локоть выше.

6. Неправильное положение локтя правой руки, в силу чего затыльник ложа не стоит в плечевой впадине, а упирается в плечевую кость. В связи с этим положение оружия часто бывает нестабильным.

7. Неправильное положение локтя левой руки: он должен находиться под винтовкой, это создает достаточную устойчивость системы «стрелок-оружие».

Правильность изготовки проверяется так: после принятия позы изготовки и наведения винтовки в сторону мишени следует ненадолго закрыть и открыть глаза. Изготовку можно считать верной, если линия прицеливания проходит недалеко от мишени. В практике принято считать, что линия прицеливания должна проходить на расстоянии полутора-двух диаметров мишени.

Специальные стрелковые упражнения для разучивания и совершенствования изготовки стоя:

1) стрельба со стойки для винтовки;

2) передвижение вперед и назад в позе изготовки (принять позу изготовки, поставив ступни ног на одной линии). Медленно пройти

вперед 5–7 шагов (ступня к ступне), стараясь не выпускать из прицела мишень и не нарушая изготровки;

3) сохранение позы изготровки, стоя на деревянных брусках, рельсах или подвижной опоре (типа качающейся платформы);

4) стрельба без патронов;

5) удержание позы изготровки и выполнение правильного прицеливания в течение 3–5 мин;

6) стрельба по черному кругу (иметь как можно меньше пробоин за пределами круга);

7) чередование выстрелов патронами с выстрелами вхолостую;

8) для совершенствования устойчивости оружия в изготровке стоя применение различных по весу винтовок;

9) стрельба после задержки дыхания, на неполном и полном выдохе;

10) стрельба с преодолением сопротивления в вертикальной и горизонтальной плоскостях (на ствол винтовки надевается резинка, другой конец которой прикреплен к полу или к стене).

Специальные стрелковые упражнения для разучивания и совершенствования изготровки лежа:

1) принять позу изготровки, прицелиться. Закрывая глаза, изменить положение головы, отвести взгляд в сторону, расслабить левую руку. Принять первоначальное положение, открыть глаза, посмотреть в прицел. Положение винтовки относительно мишени не должно изменяться;

2) в положении изготровки перемещать ноги и туловище, принимая левый локоть за ось вращения. Определить удобное положение для ног и туловища. Уловить момент, при котором резко изменяется положение ствола винтовки относительно цели;

3) заряжая винтовку, закрыть оба глаза и приложить щеку к прикладу, а затем, через 3–5 с, открыть правый глаз и посмотреть на ровную мушку. Положение будет правильным, если ровная мушка окажется правее или левее цели; следует, не отрывая левого локтя, переместить туловище и ноги вправо или влево. Если ровная мушка окажется ниже цели, то, не сдвигая локтя левой руки, следует переместить корпус назад, и наоборот;

4) принять позу изготровки и прицелиться. Сохранить эту позу в течение 2–3 мин;

5) стрельба со станка;

6) стрельба с упора;

7) стрельба с уменьшенного упора;

- 8) стрельба без патронов;
- 9) стрельба по черному кругу (иметь как можно меньше пробоин за пределами круга);
- 10) стрельба по белому листу.

Прицеливание. Во многих случаях биатлонисты недостаточно правильно и прочно осваивают навык прицеливания. Правильное прицеливание заключается в том, чтобы расположить на одной линии (линии прицеливания) прицел, вершину мушки и точку прицеливания и тем самым придать оружию требуемое направление по отношению к цели.

При прицеливании новички обычно допускают грубую ошибку: они стремятся точно подвести мушку под «яблоко» мишени и не следят за выравниванием вершины мушки по отношению к плечикам гребня прицела. Непременным условием правильного прицеливания является такое взаимное расположение прицельных приспособлений, при котором будет выдержана ровная мушка.

При прицеливании всегда следует устанавливать только ровную мушку.

Начинающий в момент прицеливания чаще всего допускает такие ошибки. Вершина мушки расположена выше краев прорези прицела – попадания будут выше. Даже небольшое отклонение мушки в прорези прицела дает значительное перемещение средней точки попадания (СТП), т.е. некоторой центральной точки, вокруг которой на площади рассеивания располагаются пробоины. А если вершина мушки расположена ниже краев прорези прицела, СТП переместится вниз. Если вершина мушки, находясь на уровне краев прорези прицела, расположена ближе к ее правому или левому краю, СТП переместится вправо или влево.

Чаще встречаются комбинированные ошибки, когда биатлонист берет «крупную» или «мелкую» мушку и одновременно придерживает ее вправо или влево. СТП переместится соответственно вправо-вверх, влево-вверх, вправо-вниз и влево-вниз.

При неоднобразном прицеливании, т.е. когда биатлонист ставит мушку относительно прорези прицела по-разному, СТП может перемещаться и незначительно ухудшается кучность стрельбы.

Все эти ошибки можно обнаружить с помощью прицельного станка и указки. При работе с прицельным станком необходимо следить за тем, чтобы биатлонист при прицеливании располагал голову на одном и том же расстоянии от прицела.

Как уже говорилось, глаз не может одновременно ясно видеть далекие и близкие предметы. Поэтому, когда биатлонист сосредоточивает внимание на мишени, он хуже видит прицельные приспособления и не может точно фиксировать правильное положение мушки в прорези прицела или в отверстии диоптра.

Основное внимание спортсмен должен обращать на правильное положение мушки в прорези, а не на ее положение относительно точки прицеливания.

Если биатлонист не следит за величиной просвета между вершиной мушки и нижним обрезом черного «яблока» мишени и «берет» его по-разному при каждом выстреле или вместо внесения поправок в прицеле меняет его величину при стрельбе, следует напомнить ему, что величина просвета при каждом выстреле должна быть одинаковой.

Диоптрический прицел по сравнению с открытым значительно облегчает процесс прицеливания. При стрельбе с диоптрическим прицелом можно использовать два вида мушек – прямоугольную и кольцевую.

В стрельбе из положения стоя прямоугольная мушка должна быть размером 2–2,5 мм (в зависимости от остроты зрения). Некоторые биатлонисты пользуются и кольцевыми мушками (диаметр около 4 мм). Следует учесть, что кольцевая мушка больше подходит биатлонистам с отличной устойчивостью оружия и хорошей координацией движения.

При разучивании прицеливания необходимо применять «показную мушку», «прицеливание с диафрагмой», «ручную указку» [2].

Специальные стрелковые упражнения для разучивания прицеливания:

- 1) стрельба со станка;
- 2) стрельба без патронов;
- 3) стрельба по черному кругу;
- 4) стрельба на кучность;
- 5) стрельба после задержки дыхания, на неполном и полном выдохе;
- 6) подводка мушки по габариту различных фигур (круг, треугольник, квадрат) с целью упорядочения хаотических движений ствола.

Спуск курка. Наиболее сложным элементом техники стрельбы является спуск. От его правильности зависит успех всей проделанной работы. Для попадания в центр мишени необходимо, чтобы

выстрел произошел в момент совмещения мушки с точкой прицеливания.

Биатлонисты используют два варианта спуска.

1. «Сухой» спуск – без «предупреждения». Он характерен тем, что спусковой крючок при нажатии заметно не перемещается, но как только прилагаемое усилие превысит его натяжение, происходит выстрел.

2. Спуск с «предупреждением». Характеризуется предварительным свободным ходом спускового крючка и последующей остановкой на так называемом «предупреждении», после дополнительного усилия для преодоления сопротивления «предупреждения» следует выстрел.

Следует стремиться к хорошей устойчивости оружия, которая позволяет биатлонисту не спешить с выполнением спуска. В этом случае, чтобы не нарушить наводки оружия, спортсмену надо добиться следующего:

- чтобы мышцы указательного пальца действовали строго изолированно от других мышц кисти;
- чтобы усилие спуска было направлено параллельно оси канала ствола, не создавало сил, смещающих оружие в сторону;
- чтобы величина усилия была достаточной для выжима спуска, но не излишней.

В стрелковом спорте рекомендуют постепенное, плавное нажатие на спусковой крючок до момента выстрела, однако исследования, проведенные в Ленинградском научно-исследовательском институте физической культуры [3, 4], показали, что динамика усилий у биатлонистов высокой квалификации отличается от динамики усилий стрелков. Биатлонисты в первые 1–2 с прилагают 65–70 % (800–900 г) общего усилия от установленной на данном виде оружия величины спуска; дальнейший прирост усилий происходит равномерно и составляет 3–4 % (40–50 г) от установленной величины спуска в 1 с.

Такая динамика усилий, прилагаемых к спусковому крючку, дает биатлонистам возможность сократить время прицеливания, его первую фазу [1] – грубой наводки оружия на 1–2 с на каждый выстрел, в то же время создаются благоприятные условия для уточнения прицеливания и производства выстрела, т.к. незначительные величины усилий, прилагаемых к спусковому крючку, в меньшей мере влияют на колебания системы «стрелок-оружие» и создают предпосылки меткого выстрела.

Специальные стрелковые упражнения для овладения спуском:

1) нажатие на спусковой крючок без использования какой-либо точки опоры;

2) попеременное движение указательным пальцем вперед и назад;

3) тренировка в спуске в темном помещении или с закрытыми глазами, что является хорошим средством, поскольку все внимание при этом сосредоточивается только на работе пальца;

4) контроль за работой пальца осуществляет один из товарищей по команде;

5) упражнения для устранения ошибок при спуске курка. На кончик указательного пальца надеть свернутый из бумаги колпачок. Наблюдая за скоростью движения кончика колпачка, можно определить, правильно ли и плавно ли биатлонист производит нажим на спусковой крючок.

Процесс спуска обычно изучается в мае-июне. Правильную же работу пальцев со спуском следует осваивать в течение всего года, т.е. и в соревновательном периоде.

На каждой тренировке необходимо некоторое время уделять исключительно изучению процесса спуска. Если же этим пренебречь, то может случиться так, что при неудачном выступлении на соревнованиях или после нескольких неудачных выстрелов юный биатлонист разучится правильно производить выстрел.

Предлагаемые нами технологии формирования умений и навыков стрельбы у юных биатлонистов помогут им показывать лучшие общие результаты в процессе тренировок и соревнований.

Литература

1. Афанасьев В.Г. Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах : автореф. дисс. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. – М. : ВНИИФК, 1978. 27 с.
2. Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия : автореф. дисс. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. М., 1980. – 24 с.
3. Кинль В.А. Биатлон. Киев : Здоровье, 1987. – 123 с.
4. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., 1989. С. 112–147.

А.Р. Садыков, студент 4 курса,
Х.С. Вильданов, д-р философ. наук,
Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

МОТИВАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Значительную роль в жизни каждого человека играет физическое воспитание, посредством которого происходит физическое развитие человека. В свою очередь в физическом воспитании особая роль принадлежит различным видам спорта. При этом особую значимость спорт приобретает в жизни молодых людей, особенно мужчин. Занимаясь спортом, студенты, тем самым направляют себя на здоровый образ жизни. Однако в большинстве случаев, поступив в вуз, молодые люди прекращают активно заниматься спортом. Причина, на их взгляд, уважительная: большая занятость учебной работой. По наблюдениям исследователей, лишь 16,7 % (20,1 % юношей и 11,6 % девушек) молодых людей занимаются спортом «высших достижений». Остальные считают, что для поддержания здоровья достаточно заниматься физической культурой.

Спорт имеет различные задачи. При этом профессиональный спорт имеет свои задачи, а спорт, используемый в физическом воспитании студентов на занятиях в вузах, свои. Исходя из этого задачи спорта в физическом воспитании студента можно подразделить на общие и специальные.

Общие задачи можно подразделить: на оздоровительные, воспитательные и образовательные. Рассмотрим данные задачи.

Оздоровительные задачи физического воспитания:

- охрана и укрепление здоровья студентов;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи физического воспитания:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

Воспитательные задачи спорта в физическом воспитании:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- воспитание активности, самостоятельно и нравственно-волевых черт личности.

Специальные задачи спорта в физическом воспитании студента направлены:

- на всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности учащихся;
- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной деятельностью;
- подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
- воспитание специфических волевых качеств;
- содействие повышению производительности труда работающих;
- способствование ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду;
- создание условий для активного отдыха трудящихся, обеспечение профилактики производственного травматизма и борьба с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта [2].

Навыки спорта в процессе физического воспитания решают задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. Спорт в физическом воспитании студента представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности человека к успешной деятельности.

Физическая культура – часть общей культуры общества, объединение различных мероприятий, направленных на достижение человеком физического совершенствования (укрепление здоровья, развитие физических качеств, достижение спортивных результатов и т. д.). Уровень физической культуры общества (любого общества) зависит от уровня физической культуры его членов – физической культуры личности – степени самостоятельного использования в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, при организации свободного времени, досуга.

Потребности в адекватной двигательной активности соответствуют такие физкультурные мотивы, как желание быть физически культурным, желание соответствовать идеалу физически совершенной личности, желание быть адекватным в двигательном отношении условиям и требованиям жизнедеятельности, учебной, профессиональной и других деятельностей.

Физкультурной ценностью здесь является адекватная (физически культурная) двигательная деятельность.

Потребность в двигательных умениях и навыках сопровождают следующие физкультурные мотивы:

- желание уметь выполнять различные (в том числе жизненно необходимые) двигательные действия;
- научиться распространенным и популярным физическим упражнениям;
- желание выполнять физические упражнения технически грамотно и красиво.

Двигательные умения и навыки являются здесь главными физкультурными ценностями.

Потребности в физической подготовленности соответствуют такие физкультурные мотивы, как желание быть сильным, выносливым, быстрым, ловким, гибким, желание выполнять некоторые физические или соревновательные упражнения лучше (интенсивнее) других. Физкультурной ценностью данной потребности является физическая подготовленность.

Потребность в физкультурных знаниях сопровождают такие физкультурные мотивы, как желание знать ответы на вопросы, связанные с теорией и практикой физической культуры, спортивной тренировки, историей и философией спорта и физкультурного движения, желание самому управлять своим (или чужим) физкультурным развитием и физическим совершенствованием, желание овладеть физкультурной грамотностью. Физкультурные знания являются здесь физкультурными ценностями.

Потребности в физкультурном мышлении соответствуют следующие физкультурные мотивы:

- желание понимать и уметь анализировать знаковые системы физкультурного пространства;
- заниматься инновационной и научно-исследовательской деятельностью в области физической культуры;
- овладеть логикой и методологией физкультурного мышления и деятельности, стать теоретиком физической культуры [1].

Физкультурной ценностью здесь выступает физкультурное мышление.

Потребность в физкультурной среде сопровождают такие физкультурные мотивы, как желание пользоваться физкультурными сооружениями, обладать спортивной формой и атрибутикой, желание общаться (в том числе играть и соревноваться) с другими физкультурниками и спортсменами, желание получать и передавать информацию о событиях в физкультурно-спортивном пространстве, желание чувствовать причастность к физкультурной группе, команде, коллективу, желание оценивать и быть оцениваемым. Физкультурная среда в данном случае является физкультурной ценностью.

Рассматриваемые потребностно-мотивационная и ценностная сферы физической культуры человека являются целевыми и должны служить целями-ориентирами и критериями оценки эффективности педагогических воздействий. Реальные потребностно-мотивационная и ценностная сферы физической культуры могут значительно отличаться от целевых и в них может присутствовать множество околофизкультурных, нежелательных и даже прямо нефизкультурных мотивов. Такое состояние характерно для несформированных физкультурных потребностно-мотивационной и ценностной сфер, и смысл педагогической работы состоит как раз в том, чтобы, продиагностировав состояние данных сфер, продумать и осуществить систему педагогических воздействий, направленных на их приближение к целевым. Причем диагностика и коррекция педагогических воздействий должны быть делом системным, целесообразным и регулярным. Физкультурные потребности могут быть выделены в структуре потребностей человека путем вычленения их физкультурного компонента. В физической культуре человека в той или иной мере представлено все множество потребностей человека, хотя одни из них будут для нее более специфичными, а другие менее специфичными. Исходя из того, что физическая культура есть адекватный в двигательном плане способ существования человека, а также результаты (от материальных до духовных) этого способа существования (В.Н. Старченко), то к специфическим физкультурным потребностям может быть отнесена потребность в движении (иначе говоря, потребность в адекватной, физически культурной двигательной деятельности), а к неспецифическим – все иные [3].

Потребность в адекватной двигательной деятельности индуцирует потребность в двигательных умениях и навыках и потребность

в физической подготовленности, а также потребность в физкультурных знаниях и физкультурном мышлении. А поскольку существование и удовлетворение указанных потребностей возможно только в соответствующей физкультурной среде, то потребность в адекватной двигательной деятельности по необходимости индуцирует также потребность в соответствующей физкультурной среде.

Физкультурные мотивы так же, как и мотивы человека в целом, можно подразделить на внешние и внутренние. К внешним будут отнесены мотивы, порождаемые физкультурной деятельностью и социофизкультурной средой. К внутренним – устойчивые индивидуально-личностные физкультурные мотивы.

Физкультурные ценности – это то, что является важным для осуществления физкультурной деятельности. К целевым физкультурным ценностям можно отнести адекватную физкультурную деятельность, двигательные умения и навыки, физическую подготовленность, физкультурные знания, физкультурное мышление, физкультурное окружение.

Физкультурные потребности, мотивы и ценности человека находятся в тесной диалектической связи друг с другом и образуют потребностно-мотивационную и ценностную сферы физической культуры человека.

Для диагностики состояния потребностно-мотивационной и ценностной сфер физической культуры студентов факультета физической культуры был использован тест, разработанный канд.пед. наук, доцентом В.Н. Старченко. Заполненные студентами анкеты были обработаны методами математической статистики с помощью компьютерной программы «Диагностика физкультурных потребностей, мотивов и ценностей человека», автором которой является В. Н. Старченко. Анализ показал, что уровень сформированности потребностно-мотивационной и ценностной сфер физической культуры студентов факультета физической культуры можно определить как отличный.

Литература

1. Ермолович Д.В. Связь мотивации и обучения: к вопросу о развитии учебной мотивации и эффективности обучения//Адукацыя і выхаванне, 2001. № 10. С. 18–24.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб : Питер, 2000. – 512 с.

3. Мельникова В.М. Учебное пособие для институтов физической культуры/под ред. В.М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 43 – 47 с.

Д. М. Селезнёва, студентка 4 курса
С. Д. Мишнева, старший преподаватель,
И. М. Симонова, старший преподаватель,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Физическая культура и спорт постоянно развиваются, несмотря на трудности, возникающие в процессе строительства рыночной экономики. История физической культуры и спорта показывает, что в силу теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в физкультурных учебных заведениях, ей принадлежит значительное место. Она относится к профилирующим, мировоззренческим дисциплинам, позволяющим будущим специалистам лучше познавать свой предмет.

В декабре 1991 г. СССР прекратил свое существование. Одновременно с этим образовалось Содружество Независимых Государств (СНГ), куда вошли все бывшие союзные республики (Азербайджан, Армения, Белоруссия, Казахстан, Киргизия, Молдавия, Россия, Таджикистан, Туркменистан, Узбекистан, Украина), кроме Грузии, Литвы, Латвии и Эстонии. РСФСР стала называться Российской Федерацией (РФ). Этим поворотным в истории нашей страны событием и были продиктованы изменения систем физического воспитания и спорта в России. Прежде всего они коснулись структуры государственных и общественных органов управления, их функций в новых исторических условиях.

«В целях осуществления государственной программы по оздоровлению нации правительству Российской Федерации в месячный

срок разработать структуру и утвердить Положение об органе государственного управления по вопросам молодежи и физического воспитания населения» (указ президента РФ). Комитет Российской Федерации по физической культуре был образован в 1992 г. (с января 1994 г. он стал называться Комитетом по делам молодежи, физической культуре и туризму, с мая 1994 г. – Комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму, а с августа 1994 г. – Государственным комитетом по физической культуре и туризму). В декабре 1994 г. постановлением правительства РФ утверждено Положение «О Комитете Российской Федерации по физической культуре», основными задачами которого является сотрудничество с территориальными организациями, физкультурно-спортивными структурами, общественными организациями в осуществлении разнообразных программ оздоровления народа средствами массовой физической культуры и спорта. Деятельность Комитета ФК должна быть сконцентрирована на разработке и внедрении государственных программ физического воспитания, подготовке и повышении квалификации специалистов, проведении организационных, научно-информационных, методических и пропагандистских мероприятий, направленных на развитие массовой физической культуры. Основная задача – формирование позитивного отношения общества, государства к физической культуре как к эффективному средству сохранения и укрепления здоровья человека, неотъемлемой части общечеловеческой культуры, одному из важнейших факторов не только физического, но и нравственного воспитания, особенно детей и молодежи.

В июне 1999 г. Госкомитет по физической культуре и туризму был преобразован в Министерство по физической культуре, спорту и туризму – орган государственного управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Однако через год его снова переименовывали в Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (рис.).

В истории спорта в целом, отдельных его видов и систем физических упражнений просматривается четкая их связь с изменяющимися природно-экологическими и социально-экономическими условиями, факторами труда, отдыха и быта человека. Динамика внутренней структуры каждого вида спорта зачастую зависела от прогресса техники, результатов научных открытий. Во многих видах спорта совершенствовались конструкции и качество спортивного инвентаря и оборудования, существенно изменялись правила



Структура управления физической культурой и спортом

спортивных соревнований и многое другое. Совершенствуются организационно-управленческие, теоретико-методические, технологические основы, медико-биологическое обеспечение и практика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, методы и средства восстановления работоспособности атлетов в многолетнем цикле их подготовки и т.д.

Изменение требований к динамичности, зрелищности, телегенности спортивных соревнований продиктовало необходимость пересмотра правил соревнований по отдельным видам спорта, что, в свою очередь, обусловило развитие методики подготовки спортсмена. Поэтому сравнивать достижения спортсменов прошлого и настоящего непросто. Бегуны, участвовавшие в Олимпийских играх Древней Греции, мчались босиком по песчаной дорожке, без фиксации времени, а современные – по дорожкам с синтетическим покрытием, в специальных беговых туфлях, их время фиксируется до сотых долей секунды. В некоторых физических упражнениях, особенно с древней историей (хатха-йога и т.д.) сохраняется определенный консерватизм. Но и здесь происходит все большее обособление физических упражнений от религиозных элементов этих систем, от упражнений с большой долей медитационного компонента.

Физическая культура и спорт как социокультурные явления на протяжении всей истории человечества претерпевали на себе влияние производственных отношений, экономики, политики и идеологии, достижений науки, философии, искусства. В то же время физическая культура и спорт сами влияют на общественную жизнь, виды человеческой деятельности, например, на образование, науку, культуру, искусство и другое [2].

Все спортивные организации России, в том числе физкультурно-спортивные общества, активно участвуют во всех спортивных мероприятиях, проводимых Госкомитетом по ФКиТ и ОКР. Совместно с Олимпийским комитетом России Госкомитет по ФКиТ был призван участвовать в подготовке спортивного резерва в системе ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, училищах олимпийского резерва, осуществлять развитие туризма в стране, руководить подготовкой и использованием физкультурных кадров, поддерживать и контролировать подведомственные научно-исследовательские институты федерального значения.

Несмотря на экономические и финансовые трудности, в России развивались все олимпийские и многие не олимпийские виды спорта, сохраняя во многом прежние традиции.

В стране ежегодно проводилось значительное количество спортивных соревнований, розыгрышей кубков и чемпионатов, спортивных праздников и спартакиад.

Наиболее успешно в 1992–1999 гг. развивались зимние виды спорта – хоккей с шайбой и русский хоккей с мячом, фигурное катание на коньках, лыжные гонки, биатлон, сноуборд, фристайл. В числе летних – плавание, спортивная и художественная гимнастика, тяжёлая атлетика, классическая и вольная борьба, восточные единоборства, бокс, стрелковый спорт, мини-футбол, баскетбол. По многим видам российские спортсмены вполне достойно представляли нашу Родину на крупнейших международных соревнованиях [2].

Одной из насущных проблем современного российского спорта, которая требовала своего решения, стала проблема его профессионализации. Эта тенденция закономерна, она связана рядом объективных условий развития современного спорта.

Подготовка спортсменов высокого класса требует дорогостоящего материально-технического обеспечения. Активно выступающий спортсмен требует и соответствующего материального стимулирования, так как иного источника дохода в силу огромной занятости спортом он иметь не может.

Профессионализацию спорта в России значительно осложняют трудности, возникшие в процессе строительства рыночной экономики. Слабая материальная база отечественного спорта, недостаточное финансовое обеспечение спортсменов высокого класса и тренеров привели к весьма широко распространившейся практике заключения ими контрактов с зарубежными клубами, ассоциациями и другими организациями и отъезд для выступления за рубежом. Уже в 1989–1990 гг. группа ведущих хоккеистов СССР дебютировала в Национальной хоккейной лиги США. Их было всего 10 человек. К 2001 году в зарубежных спортивных организациях задействованы тысячи наших спортсменов.

Таким образом, профессиональный спорт в Российской Федерации получил официальное законное признание [3].

Развитие физической культуры и спорта представляет собой объективный, закономерный процесс в жизни человеческого общества. Этот процесс происходит не по произволу людей, а в силу действия объективных законов, вытекающих из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя. История физической культуры и спорта показывает, как на различных ступенях развития человечества изменения, происходящие в обла-

сти физической культуры и спорта, обуславливаются определенным образом производства, политикой, культурой, идеологией, наукой, военным делом. В духовном творчестве народа ведущие общественные деятели, педагоги, врачи и ученые черпают свои идеи, средства и формы, создавая научные системы и методы физической культуры и спорта.

Учебная практика убедительно свидетельствует, что улучшение воспитания историей требует постоянного совершенствования форм и методов учебной работы, программ и учебно-методических пособий, повышение качества учебников и другой литературы на исторические темы, широкой пропаганды исторических знаний, используя все средства массовой информации.

Требуется более глубокий подход к всестороннему анализу истории физической культуры и спорта в России, всеобщей истории физической культуры и спорта, с более глубоких научных позиций предстоит исследовать основные тенденции международного спортивного олимпийского движения на равных этапах его развития.

Литература

1. <http://museumsport.ru/>
2. <http://sportmashina.com/>
3. <http://sport.spbu.ru/>

П.Ю. Сидорова, студентка 3 курса,
О.С. Кропотухина, старший преподаватель,
Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

АРМРЕСТЛИНГ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Часто говорят, что силовые виды спорта – не для девушек. Но в последнее время наблюдается увеличение количества представительниц прекрасного пола, занимающихся единоборствами, в том числе и армрестлингом.

Армрестлинг, или армспорт – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Армспорт хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды (схватка проходит очень динамично) разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армспорт развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе. Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом. Слабовольным и ленивым путь в армспорт закрыт [1].

Если посмотреть на девушку или парня, которые позанимались в секции армспорта хотя бы один год, сразу видно, как округлились их мускулы, движения стали более ловкими, походка уверенной. Это говорит о пользе, которую могут дать современному человеку занятия армспортом. В наше время необходимы такие качества, как сила, выносливость, ловкость, сообразительность и т.д. Эти качества важны везде – и в мирной трудовой жизни, и в боевой обстановке [1].

Немного истории о данном виде спорта. Как вид единоборств борьба руками на столе была известна у различных народов мира. На Руси она получила широкое распространение уже в X веке. Войдя в быт русского народа, борьба на руках стала любимым развлечением, удалой молодецкой потехой. Ее знали в русском государстве XVII веке. Во времена царя Алексея Михайловича «рука об руку» боролись в кабаках. С тех пор она получила общенародное признание за свою простоту, доступность, демократичность, массовость и зрелищность. Однако впервые статус вида спорта армрестлинг (от англ. «борьба на руках») получил не у нас, а в США. Произошло это в городе Петалуме (штат Калифорния), недалеко от города Сан-Франциско, 53 года назад. Своим рождением новый вид спорта обязан американским «дальнобойщикам» [2].

История российского армрестлинга начинается с августа 1989 года. По предложению директора Монреальского института сравнительной физкультуры Эдмунда Иноса, в Москве проведен первый международный турнир по армрестлингу с участием сборных команд США и Канады. В январе 1990 года в Москве была создана Московская федерация армрестлинга (МФА). В том же году

была создана и Советская ассоциация армрестлинга (SAWA), президент – Игорь Ахмедшин.

После распада СССР в России выделились две организации, популяризовавшие армрестлинг. Это – Российская федерация армрестлинга (РФА) во главе с президентом Павлом Васильевичем Живорой и Российская ассоциация армрестлинга (РАА), президент – Игорь Ахмедшин. В 1993 году две организации слились в одну – РАА, что позволило ввести единую классификацию разрядных нормативов по армрестлингу. За эти годы сборной команде России, состав которой на 30 % формируют московские спортсмены, удалось добиться многого [2].

Рассмотрим место армспорта в жизни девушки. Существует несколько моментов, на которые мы хотим обратить внимание: чего же боятся девушки в данном виде спорта?

Первое, на что можно обратить внимание, – это психологический момент, ведь именно в армспорте происходит хорошее развитие верхнего плечевого пояса, что при неверно построенных тренировках может привести к неправильному и некрасивому формированию фигуры.

Следующий момент – это сущность армспорта, преобладание таких качеств, как жесткость, мощность, опасность, бескровный способ помериться силой, – как раз те черты, которые свойственны мужчинам. Сама культура силовых видов спорта не соответствует женской природе.

Как и любой силовой вид спорта, армспорт имеет сложность подготовки (особенно это касается девушек), который связан с циклическими изменениями в органах репродуктивной системы женщины, из-за чего тренировочный процесс получается прерывистый или может даже прекратиться на несколько дней. Здесь происходит начало преждевременного и незапланированного «отдыха», где не осуществляется нагрузка и не идет восстановление организма.

Еще научно доказано, что у девушек лучше развита выносливость, а у мужчин силовая – рывковая нагрузка, так как мужской организм по своей структуре наиболее сильный. В армспорте, где выносливость самая низкая за короткий промежуток времени в организме происходит регенерация, поэтому женщинам трудно перестроиться в этот ритм и за короткий промежуток времени восстановиться.

Следующий момент, который мы хотели раскрыть: что привлекает девушек в армрестлинге?

По мнению спортсменок Марии Кандауровой и Кристины Леонтьевой, главное в армспорте – воспитание личности как борца, укрепление силы воли, упорства и характера. Любой вид спорта делает человека лучше, главное, найти именно свой. Благодаря армрестлингу можно стать увереннее в себе, в своих силах, научиться преодолевать свои страхи на пути к поставленной цели. А еще спорт дает заряд энергии и положительные эмоции [3].

Сестры Никишевы: Екатерина, бронзовый призер Чемпионата мира–2011, дважды завоевала бронзу (в борьбе на правой и левой руке) на Чемпионате Европы–2013; Татьяна является серебряным призером Чемпионата мира–2012 и чемпионкой России–2014. Они считают, что надо развивать все тело равномерно и чередовать тренировки по армрестлингу с тренировками по общей физической подготовке. К тому же, армрестлинг – это не только сильные руки, при борьбе работают многие группы мышц [3].

По мнению Анны Гранатовой, чемпионки Украины–2012, армспорт может дать девушке очень многое: это любимое занятие, которое приносит удовольствие, здоровье, уверенность в себе, умение ставить цели и добиваться их [3].

Боязнь девушек заниматься армрестлингом – это всего лишь их мнимое незнание о данном спорте, его структуре, особенностях и сущности. И по мнению большинства спортсменок, которые занимаются армрестлингом, можно сказать, что он развивает такие качества как силу воли, упорство, силу характера, умение достигать поставленной цели.

Литература

1. Живора. П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учебное пособие для студ. высших педагогических учебных заведений/П.В. Живора, А.И. Рахматов / М. : Изд. центр «Академия», 2001. 112 с.
2. <http://st-vestnik.ru/sport/sila-krasote-ne-pomexa.html>.
3. <http://www.fitmax.ru/article/ru/devushki-iz-armrestlinga-sestry-nikishevy.html>.

К.М. Соколова, студентка 2 курса,
О.В. Азовцева, преподаватель,
Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Беременность – волнующий период в жизни женщины, когда все ее сознание направлено на вынашивание здорового ребенка и благополучные роды. Именно в это время женщине больше хочется находиться в горизонтальном положении, не обременяя себя лишними нагрузками, ведь они могут нанести вред здоровью ребенка. Многие врачи сравнивают будущих мам с хрустальными вазами, но следует понимать, что беременность – это не болезнь, во время которой нужно вести пассивный образ жизни и не делать лишних движений. Женщины, которые не выполняют никаких физических упражнений во время беременности, все хуже себя чувствуют, особенно потому, что с каждым днем прибавляют в весе. Хороший набор физических упражнений, которые можно включить в план каждого дня, может это предупредить. К тому же, вместе с будущей мамой занимается физкультурой и будущий ребенок, и в настоящее время доказано, что новорожденные, чьи матери занимались во время беременности лечебной гимнастикой, по физическому развитию и двигательным навыкам заметно опережают своих сверстников, мамы которых предпочитали малоподвижный образ жизни.

Есть и еще один немаловажный аспект. Физические упражнения чрезвычайно полезны для нервной системы, которая, в свою очередь, страдает едва ли не больше остальных. Особенно сильно это проявляется в первый триместр. Будущая мама испытывает тревогу за ребенка, становится впечатлительной и ранимой, все ее чувства обостряются. Кроме того, изменениям подвергается не только общий эмоциональный фон, но и само тело женщины, изменяются функции желез внутренней секреции.

Организм, еще не привыкший к новому состоянию, должен быть готов справиться с возрастающей нагрузкой. Именно этому и будет способствовать лечебная физкультура. Физические упражнения, выполняемые в период беременности, благотворно повлияют как

на протекание самой беременности, так и на процесс родов и состояние женщины после родов. Систематически выполняемые физические упражнения общего характера приучают нормально дышать, укрепляют скелетную мускулатуру и способствуют общему развитию организма. Эти упражнения надо рассматривать как важнейшее звено хорошей физической подготовки. Наряду с этим, женщинам рекомендуются специальные движения, которые направлены на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна и промежности [3].

Конечно, прежде чем начать тренировки, необходимо посетить врача, чтобы удостовериться, что беременность протекает без отклонений, и проконсультироваться у специалиста по поводу выполняемых упражнений. Существует ряд противопоказаний к занятиям ЛФК при беременности [6]:

- острые стадии заболеваний сердечно-сосудистой системы с расстройством кровообращения;
- инфекционные заболевания и острые лихорадочные состояния;
- воспалительные заболевания внутренних органов (гастрит, пневмония и др.);
- деструктивные и прогрессирующие формы туберкулеза;
- заболевания органов женской половой системы;
- тяжелые формы ранних и поздних токсикозов беременных;
- предлежание плаценты – состояние, при котором плацента перекрывает внутреннее отверстие канала шейки матки;
- угроза прерывания беременности;
- многоводие;
- маточные кровотечения;
- гипертензия (повышение давления), вызванная беременностью;
- внутриутробная задержка развития плода.

В связи с беременностью у будущей мамы могут возникнуть проблемы с учебой, ведь по статистике первый ребенок появляется у девушек в возрасте 19–25 лет, а это как раз попадает в период студенчества. Что же делать в этом случае? Во-первых, надо ориентироваться на свое самочувствие и рекомендации врача. И если нет никакой опасности здоровью малыша, учебу можно продолжить. Но следует помнить, что нагрузка станет больше. Как можно скорее надо встать на учет в женскую консультацию и получить справку от врача о беременности. Она даст освобождение от сильных физических нагрузок

на занятиях по физической культуре. Максимум, что можно, – это дыхательные упражнения и ходьба. Конечно, лучше подобрать подходящий комплекс упражнений именно для себя.

Упражнения для беременных следует дифференцировать в зависимости от срока. Период беременности принято делить на три триместра: I триместр – до 16 недель, II триместр – с 17 до 32 недель, III триместр – с 33 недель до родов.

I триместр. Именно в эти три месяца формируется большинство органов плода. Связь между эмбрионом и материнским организмом весьма слаба, поэтому любые неблагоприятные воздействия, в том числе и интенсивные физические нагрузки, могут стать причиной прерывания беременности.

В первом триместре увеличивается пульс и повышается давление, поэтому большие кардионагрузки противопоказаны – сердце и так трудится в двойном объеме. В этот период лучше уделить внимание таким упражнениям, которые направлены:

- на изучение правильного дыхания;
- активизацию работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшение кровоснабжение всех органов и тканей;
- нормализацию функции нервной системы;
- повышение общего жизненного тонуса, улучшение психоэмоционального состояния.

В этот период женщина может заниматься физкультурой самостоятельно, но в первые 12 недель беременности необходим строгий контроль за состоянием женщины, особенно в дни, соответствующие ожидаемому сроку менструации, так как именно в это время повышен риск прерывания беременности [2].

Во II триместре, казалось бы, организм женщины уже должен приспособиться к новому для себя состоянию, однако все не так просто. 20-30 недели беременности считаются самыми «напряженными» – это период максимальных нагрузок на женский организм.

Во-первых, большая нагрузка приходится на сердце, ведь теперь у будущей мамы не два, а три круга кровообращения. Третий круг – это мать – плод. Артериальное давление после 20 недель имеет явную тенденцию к повышению. Вязкость крови снижается, капилляры становятся более проницаемыми, причем не только для плазмы (жидкой части крови), но и для клеток крови, а это создает угрозу кровоизлияний и представляет опасность и для здоровья матери, и для жизни плода [5].

Все железы внутренней секреции претерпевают настоящую революцию. Гипофиз, надпочечники, щитовидная железа – все усиливают выработку своих гормонов. Также с начала II триместра у женщины начинает работать новая железа внутренней секреции – плацента. Она вырабатывает дополнительное количество женских половых гормонов – эстрогена и прогестерона, необходимых для роста матки, молочных желез, для регуляции маточно-плацентарного кровообращения. Плацента вырабатывает еще и вещество релаксин, который сильно влияет на опорно-двигательный аппарат, в частности, повышает эластичность лонного сочленения и вообще всего связочного аппарата. Меняется профиль позвоночника. И все для того, чтобы плоду было удобнее в утробе матери.

Основные задачи ЛФК во II триместре беременности:

- привить навыки глубокого и ритмичного дыхания и за счет этого улучшить маточно-плацентарное кровообращение (и во время занятий, и вне их);
- укрепить мышцы, которые примут участие в процессе родов;
- еще больше повысить тонус сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- предупредить варикозное расширение вен нижних конечностей, а также запоры.

Упражнения из пилатеса и йоги будут оптимальным и безопасным способом укрепить мышцы пресса и тазового дна (очень нужные при родах!) и избавиться от болей в спине [1].

В III триместре беременности организм женщины как бы находится в состоянии постоянной готовности к предстоящим родам.

Нагрузка на сердце продолжает увеличиваться. Объем циркулирующей крови увеличивается к концу беременности на 20–30 %, при этом количество плазмы (жидкой части) крови – на 37 %, а количество форменных элементов (клеток крови) – только на 17 %. Это приводит к физиологической анемии вследствие разжижения крови. К тому же, будущий ребенок «отнимает» у мамы все запасы железа, поэтому у многих беременных женщин отмечается железодефицитная анемия.

Из-за накопления в организме беременной продуктов неполного «сгорания» белков, жиров и углеводов нарушается кислотно-основное равновесие (организм «закисляется»). Потребность тканей в кислороде возрастает к концу беременности в четыре раза.

Легкие «поджимаются» диафрагмой и печенью кверху, из-за чего движения их ограничиваются. Объем же дыхания к 39–40-й

неделе беременности возрастает на 40 % за счет некоторого расширения нижней части грудной клетки [4].

В этой ситуации с помощью лечебной гимнастики можно:

- улучшить кровообращение в организме, уменьшить застойные явления;
- стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, перистальтику кишечника;
- по возможности расширить костно-тазовое кольцо («выход» для ребенка);
- научиться мышечным напряжениям без задержки дыхания.

Самые важные упражнения в третьем триместре предназначены для укрепления и мягкого раскрытия таза.

Нагрузка должна быть весьма умеренной и приходится в большей степени на руки и плечевой пояс и в меньшей – на ноги. Амплитуду движений ног, особенно сгибание в тазобедренных суставах, надо ограничить, наклоны туловища в стороны и повороты туловища тоже можно делать лишь «чуть-чуть», а наклоняться вперед вообще нельзя.

Исходное положение для большинства упражнений – лежа, сидя, а если стоя, то с опорой рукой на что-нибудь. И самое важное – ни исходное положение, ни сами упражнения не должны вызывать дискомфорта.

Особое внимание надо уделить упражнениям, которые сослужат хорошую службу при родах: дыхание при напряженном брюшном прессе, укрепление и увеличение эластичности тазового дна, увеличение подвижности тазобедренных суставов и поясничного отдела позвоночника.

Выполняя необходимые упражнения для реализации поставленных задач в каждом триместре, будущая мама хорошо подготовит себя и свое тело к предстоящим родам.

Литература

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов. 3-е изд., испр. и доп. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 623 с.
2. Гимнастика для беременных [Электронный ресурс]. URL: <http://lfk-gimnastika.com/157-lfk-gimnastika-dlya-beremennykh/> (дата обращения: 16.03.2015).
3. Попова С.Н. Лечебная физическая культура : учеб. для ин-тов физ. культуры/под общ. ред. С.Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 270 с.

4. Симкин П., Вэлли Дж., Кепплер Э. Гид по беременности/ пер. с англ. А. Кудряшева. (Популярная медицина). – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 576 с.
5. Спорт во время беременности [Электронный ресурс]. URL : <http://www.jv.ru/news/zanitiia/> (дата обращения: 16.03.2015).
6. Штепа Ю.В. Занятия физической культурой в период беременности: за и против//Беременность. 2014. № 6. С. 15–16.

А.А. Сытюгина, С.Ю. Сороковикова, студентки 1 курса,
Л.Д. Рыбина, старший преподаватель,
Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Занятия фитнес-аэробикой оказывают положительное влияние как на организм в целом, так и на самочувствие, настроение. Положительное воздействие физических упражнений распространяется и на развитие умственных способностей. Психофизиологические основы труда и спорта едины. В связи с этим необходимо использовать упражнения на занятиях физической культурой для подготовки к трудовой деятельности. Благодаря им можно моделировать трудовые процессы и способствовать развитию психофизических качеств, которые необходимы для успешного запоминания учебного материала и выполнения поставленных в работе задач [1].

Для студенток Института изобразительных искусств и социально-гуманитарных наук (ИИИиСГН) Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИрГТУ) приоритетны такие психофизические качества, как внимание, оперативное мышление, память, ловкость, общая

выносливость. Внимание – это психический процесс, обеспечивающий концентрацию сознания на тех или иных реальных или идеальных объектах. Концентрация внимания для студентов является условием продуктивной учебной работы. Недостаточная внимательность ведет к трудностям в выполнении заданий и усвоении материала [2, 4].

Учебные занятия физической культурой в НИ ИрГТУ проходят с использованием фитнес-технологий. При помощи фитнес-аэробики у студентов развивается не только внимание, но и двигательная память. Запоминание связок в танце ведет к тренировке и улучшению памяти, развитию дополнительных способностей (ловкости, быстроты, ориентации, гибкости и др.), так как этот процесс предполагает точность выполняемых действий, двигательной реакции, сосредоточенность, а также требует усилия при повторении движений, что способствует развитию координации движений [3].

На занятиях физической культурой в НИ ИрГТУ развиваются внимание, память и оперативное мышление, которые необходимы для успешного учебно-познавательного процесса. Без развития этих качеств, на наш взгляд, невозможно полноценное усвоение информации как в процессе обучения, так и в других видах деятельности. Данная проблема и определила актуальность нашей работы.

В исследовании приняли участие 30 студенток 1-го и 4-го курса ИИИ и СГН творческих специальностей (ноябрь 2014 г.). Были предложены тесты на концентрацию внимания по методике Мюнстерберга, память по методике заучивания десяти слов А.Р. Лурии на оперативное мышление на основе диагностики по методу Дж. Брунера. Рассмотрены особенности психофизиологического состояния студентов под влиянием занятий физической культурой и изменение итоговых оценок за семестр определяющих уровень внимания и памяти [5]. Данные анкетирования представлены на рис. 1–4.

Опрос показал, что на первом курсе обучения высокий уровень концентрации внимания имеют 16,6 % студентов, у молодых людей четвертого курса он составляет 30,4 %. У 36,7 % опрошенных первокурсников средний уровень концентрации внимания низкий. На четвертом курсе средний показатель составил 50 % и лишь 16,6 % студентов являются обладателями низкого уровня (рис. 1).

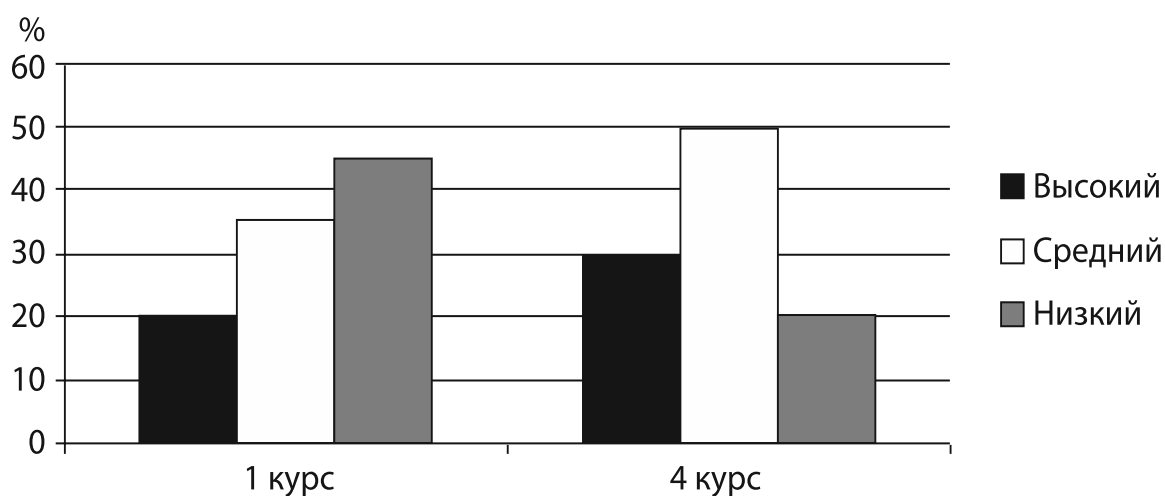


Рис. 1. Уровень концентрации внимания у первых-четвертых курсов

Высокий уровень памяти имеют 26,6 % студентов первого курса и у 33,4 % четвертого курса, средний уровень у первых составил 40 %, а низкий – у 33,4 % (рис. 2).

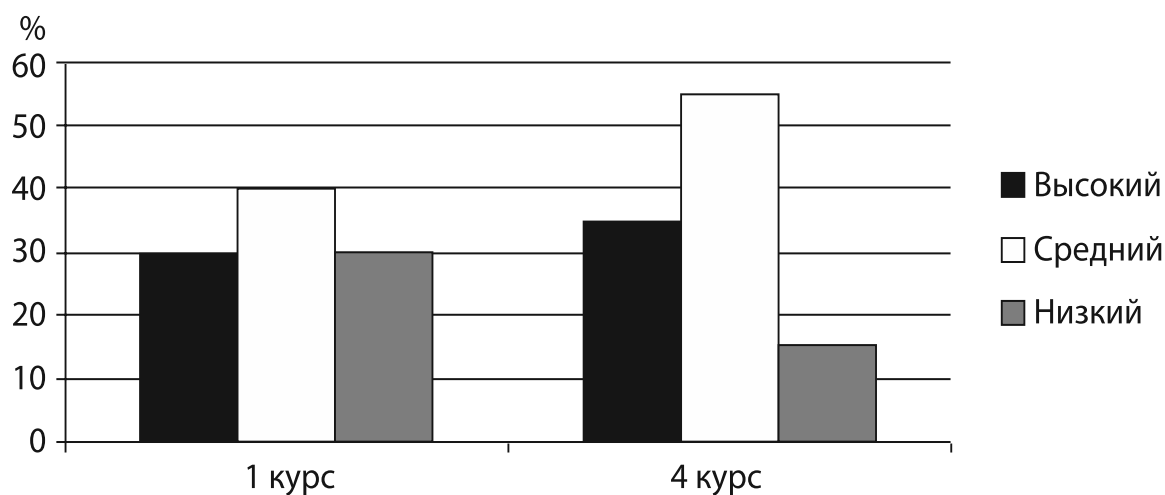


Рис. 2. Уровень памяти у студентов первых-четвертых курсов

У 53,3 % опрошенных студентов четвертого курса выявлен средний уровень и всего у 13,3 % низкий.

На рис. 3 представлены данные о уровне оперативного мышления. У 46,6 % студентов первого курса выявлен низкий уровень, у 40,0 % средний и лишь у 13,4 % высокий. У молодых людей четвертого курса показатель высокого и среднего уровней составил по 40,0 %, а низкий – всего 20,0 %.

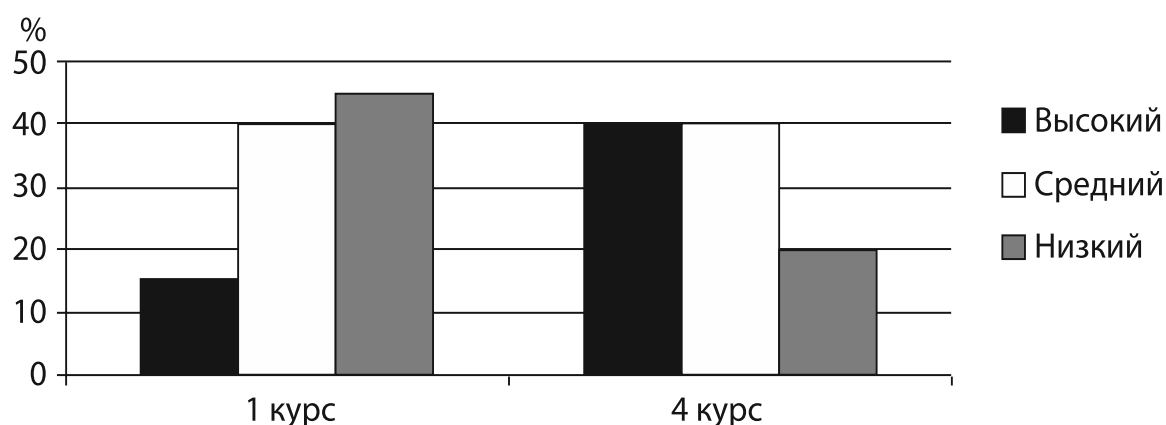


Рис. 3. Уровень оперативного мышления у первых-четвертых курсов

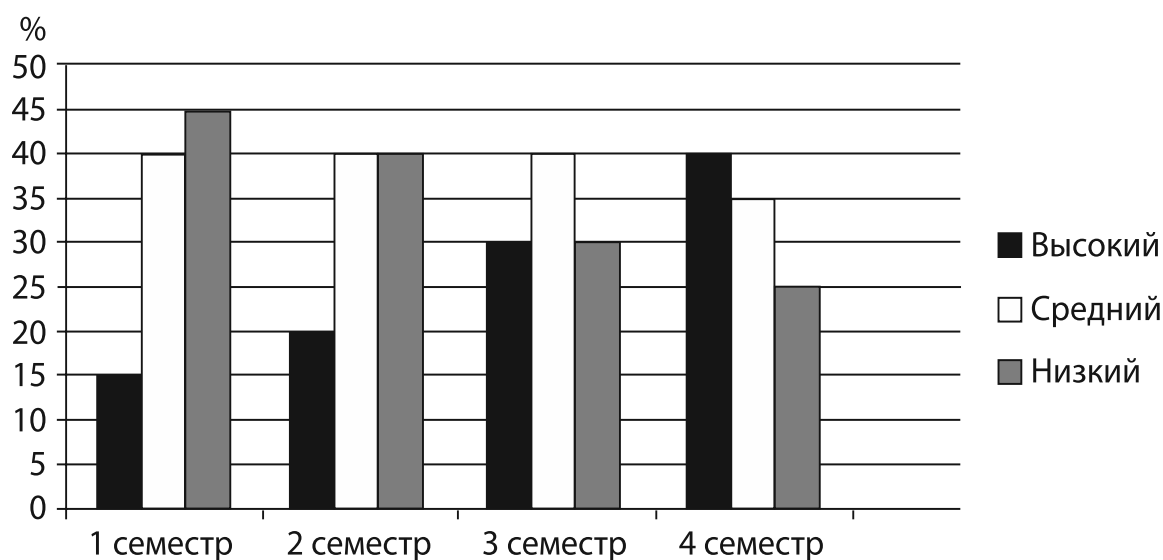


Рис. 4. Итоговая оценка за семестр, определяющая уровень внимания и памяти

Опрос показал, что результат контрольных оценок (за танцевальный зачетный комплекс) возрастает от 1 к 4 семестру (рис. 4). Так, в первом семестре оценка «отлично» была получена лишь у 13,4 % студентов, «хорошо» у 40 % и у 46,6 % – «удовлетворительно», то во втором семестре количество девушек с отметкой «отлично» увеличилось до 20,0 %, а оценки «хорошо» и «удовлетворительно» составили по 40,0 %. Результаты третьего семестра таковы: 40,0 % студентов справились с заданием «хорошо», 30,0 % – «отлично» и столько же – «удовлетворительно». В четвертом семестре оценку «отлично» заслужили 40,0 % опрошенных студентов, «хорошо» – 36,6 % и лишь 23,4 % – «удовлетворительно».

У студентов НИ ИрГТУ на занятиях физической культурой (с помощью фитнес-технологий) происходит развитие внимания, памяти и оперативного мышления. Из проведенного исследования выявлено, что в первом семестре по итоговым оценкам на «отлично» сдали только 13,4 % студентов, а уже в четвертом семестре она возросла до 40 %. Результат показывает положительное влияние фитнес-аэробики. Физическая культура и спорт имеют большие возможности для комплексного улучшения состояния как физических качеств, так и психофизиологических функций студентов.

Литература

1. Астахова Е.В. Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов/Проблемы высшей школы : республик. науч.-метод. сб. – Киев, 1987., Вып. 63. С. 55–60.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. М. : КНОРУС, 2012. 240 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика. – Т. 1. – М. : ФАР, 2002. 221 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб : Изд-во «Питер», 2002. 720 с.
5. Миронова Е.Е. Сборник психологических тестов: пособие. Ч. 2. – М. : Женский институт ЭНВИЛА, 2006. 146 с.

Е.Г. Ткачева, канд. пед. наук, доцент,
Е.В. Хомутова, старший преподаватель,
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет,
Волгоград, Россия,
Т.А. Андреевко,
Волгоградская государственная
академия физической культуры,
Волгоград, Россия

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

В процессе обучения в высших учебных заведениях, физическая культура студентов осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, представляя собой единый процесс повышения не только уровня физической подготовленности, но и здоровьесбережения.

Проблема здоровьесбережения студенческой молодежи и обеспечение его высокого уровня, представляется в следующих аспектах [1, 2]:

- личностно-индивидуальное стремление к хорошему здоровью;
- общественная значимость состояния здоровья каждого индивида и населения в целом;
- формирование действенных систем обеспечения здоровья каждого индивида и населения (укрепления, сохранения, восстановления);
- государственная подготовка специалистов – «строителей» здоровья.

Телесное, психическое и интеллектуальное совершенство в единстве составляют благополучие студента как личности и как части общества. Такое единство, фундамент которого составляют личные и общественные интересы в решении проблемы обеспечения здоровьесбережения, изначально взаимозависимы.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье» – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физиче-

ски дефектов». В этом плане надо говорить о трех видах здоровья, определяющих состояние студенчества.

1. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием все его органов и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

2. Психическое здоровье зависит от состояния нервной системы, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Плодотворный труд, а также рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни как социального фактора.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов. Особую актуальность эта проблема приобрела в условия переустройства российского общества, реорганизации вузовского образования и ее гуманитаризации.

Формирование социально-активной личности в гармонии с физическим развитием – важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе, развивающейся по закономерности рыночной экономики.

Взаимоотношение физического развития и нравственного становления личности в процессе занятий физическими упражнениями получило научное обоснование в теории и методике физического воспитания.

В современных социально-экономических условиях становится необходимым проведение мероприятий по разработке и совершенствованию социально-педагогических информационных технологий и оздоровительных программ студентов в образовательном пространстве высшего учебного заведения.

В разрешении этих проблем необходимо исходить из того, что в настоящее время физическое воспитание студентов является одним из основных средств физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической

культуры, студенческого спорта и туризма для формирования, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки в их будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физического воспитания в развитии личности студентов и подготовки их к профессиональной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья и здоровья общества;
- овладение студентами современными знаниями о научно-биологических и практических основах физической культуры, здоровом образе и стиле жизни;
- привитие студентам потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов для дальнейшей профессиональной деятельности.

Задача формирования здоровья должна заключаться в том, что перевести человека на более высокий уровень здоровья за счет мобилизации и тренировки резервных возможностей организма. Реализация этой задачи во многом зависит от того, каким резервом саморегуляции обладает организм. Можно выразить эти резервы на количественной основе [5].

Количественный подход к оценке здоровья предполагает, что человек в каждый период времени имеет определенную величину функциональных возможностей, то есть величину здоровья. Количественный подход к оценке здоровья ставит вопрос о его критериях, показателях.

В настоящее время выделяют следующие группы признаков, по которым должно оцениваться здоровье.

1. Уровень и гармоничность физического здоровья.
2. Резервные возможности основных функциональных систем и организма в целом.
3. Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма.
4. Наличие или отсутствие хронического или врожденного заболевания или дефектов развития.

5. Уровень личностных характеристик, отражающих духовное и социальное благополучие и здоровье человека.

В стратегии и тактике обеспечения, сохранения и восстановления здоровья большое значение должно иметь понятие индивидуального здоровья, то есть свойственного именно этому человеку. Выделяют индивидуальные, возрастные, половые, конституциональные, региональные и социальные и т. д. показатели здоровья [5].

Показатели состояния здоровья студенческой молодежи являются условием, результатом и критерием социального, личностного развития, формирование которых происходит под воздействием разнообразных факторов природного и социального характера. Особое место принадлежит физическому воспитанию.

Как процесс физического воспитания в системе высшего образования влияет на состояние здоровья студенческой молодежи и можно ли его считать оздоровительной мерой?

По данным медицинского обследования за 5 лет (2009–2014 уч. годы), 32,5 % студентов ВГСПУ страдают различными отклонениями в состоянии здоровья, 24,2 % отнесены к специальной медицинской группе, 8,3 % освобождены от занятий физической культурой на длительный срок.

Состояние здоровья студентов ВГПУ имеет тенденцию к ухудшению. Это тревожный фактор, и требует неотложного разрешения.

Тесная связь здоровья и двигательной активности доказана многочисленными исследованиями [2, 3] и установлено, что здоровье на 10–15 % зависит от медицины, 15–20 % – от состояния окружающей среды, 50–55 % – от условий и образа жизни.

Проблема оздоровления студенческой молодежи является общегосударственной задачей. Ситуация осложняется отсутствием в обществе традиций здорового образа жизни и пренебрежительным отношением молодежи к использованию оздоровительного потенциала физической культуры, которая, в силу своей специфики, имеет очень большой арсенал практических средств для укрепления здоровья. Одной из главных задач физического воспитания является достижение оптимального уровня развития физических и психических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья [4]. В ФГБОУ ВПО ВГПУ преподаватели кафедры физической культуры совместно со спортивным клубом, который является подразделением учебно-спортивного комплекса, используют различные подходы к организации учебного процесса по физической культуре. Для решения задач используются различные виды

физкультурной активности – настольный теннис, атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, аэробика и т.д.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир : Изд-во ВЛГУ, 2004. – 136 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева//Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2–8.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни/пер. с англ. – М. : Мир, 1997. – 368 с.
4. Беляков Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода : дис. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук: 13.00.08: Усть-Каменогорск, 2001. – 165 с.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология : учебный практикум. – М. : Флинта; Наука, 2001. – 416 с.

А.Н. Трайкен, студент 2 курса,

У.А. Ахметжанова, канд. мед. наук, доцент,

Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова,
г. Караганда, Казахстан

МИКРОЭЛЕМЕНТНЫЙ ОБМЕН ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ОРГАНИЗМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. ПУТИ ИХ КОРРЕКЦИИ

Необходимым условием жизнедеятельности является поддержание постоянства ряда показателей внутренней среды. В последнее время большое значение уделяется возможностям управления адаптационным процессом, особенно с практической

важностью этого вопроса. Задача управления сводится к тому, чтобы получить требуемый уровень адаптации в необходимые сроки. Это обеспечивается ускорением распада имеющихся программ, мобилизацией резервов адаптации, повышением возможностей функциональных систем, входящих в адаптационный механизм, повышением скорости формирования новых программ направленных к их оптимизации [1].

Обобщая известные в литературе данные, касающиеся главным образом ряда биохимических констант и некоторых физиологических показателей, можно прийти к выводу, что имеются две формы регуляции:

1) регуляция по абсолютному значению параметра, например температуре, содержанию сахара и т.д.;

2) если регулируемой оказывается равновесная система, то как дополнительная выступает регуляция по соотношению, т.е. по величине отклонения системы от равновесия, в результате которого равновесие может установиться на ином абсолютном уровне. Такая регуляция наряду с солевым составом тканевой жидкости, осмотическим и онкотическим равновесием возможна и для эссенциальных микроэлементов.

Целью данных исследований было изучение микроэлементного обмена (цинка, марганца, железа, меди) в тканях при воздействии на организм физической нагрузки (плавание), и изыскать пути их коррекции.

Опыты поставлены на беспородных крысах-самцах с исходным весом 180–220 г, находившихся в одинаковых условиях вивария. Опыты поставлены на 54 животных в две серии. В первой серии исследовались 24 животных, во второй – 30; 10 крыс составили контроль.

Для воспроизведения физической нагрузки было избрано плавание в воде при температуре 28–30 °С при водной поверхности 90–100 см² на каждое животное и глубине водного слоя 40 см. Данный режим работы, по мнению исследователей, соответствует интенсивности до 60 % от максимального потребления кислорода [2]. С целью изучения срочных физиолого-метаболических реакций на физическую нагрузку использовано дозированное двухчасовое плавание крыс, а также плавание животных с грузом 8 % от массы тела «до отказа». Свинцовый груз фиксировали перед плаванием в ванне с помощью мягкой проволоки и резинки к хвосту в верхней его части, не пережимая хвостовые сосуды, после чего группами (для

устранения пассивного плавания) пускали в воду. Перед забоем животных отсаживали для стандартизации состояния на 16-часовое голодание, при котором они получали только воду. Через час после окончания последней физической нагрузки опытных и контрольных животных забивали декапитацией под легким эфирным наркозом.

Определение микроэлементов в биологических жидкостях и тканях проводилось атомно-абсорбционным методом [3].

В качестве пищевой добавки животным давали «Адапт-рестор» – обогащенный специализированный продукт с высоким содержанием лизина и фосфолипидов животного происхождения (головной мозг – 63 %), в котором в качестве балластных веществ использовались отруби (30 %) и как склеивающий продукт крахмал (5 %). Пищевая добавка использовалась в дозе 10 г в сутки, где 40 % составляла вода.

У контрольных крыс концентрация цинка, железа, меди и марганца в крови составляла $11,3 \pm 1,4$ мг/кг, $200,0 \pm 6,9$ мг/кг, $1,16 \pm 0,12$ мг/кг, $0,072 \pm 0,004$ мг/кг, после однократной нагрузки «до отказа» наблюдается снижение выше указанных микроэлементов соответственно цинка – до $6,8 \pm 1,4$ мг/кг, железа – $104,1 \pm 4,1$ мг/кг, меди – $0,81 \pm 0,09$ мг/кг и марганца – до $0,05 \pm 0,004$ мг/кг. Видимо, такие сдвиги на начальных этапах адаптационной реакции возникают непосредственно после начала действия раздражителя и могут реализоваться на основе готовых ранее сформировавшихся физиологических механизмов, которые быстро истощаются.

У животных, предварительно в течение двух дней перед нагрузкой получавших специализированный продукт с микроэлементами, в крови сохраняется снижение цинка, железа, меди и марганца. Однако степень снижения микроэлементов в этой группе было несколько меньше, а достоверное уменьшение было только со стороны показателей железа ($156,3 \pm 3,6$ мг/кг). Уменьшение выносливости животных к физической нагрузке, по-видимому, связано с резким снижением в крови основных жизненноважных микроэлементов. Дополнительное предварительное введение микроэлементов способствует менее значительным сдвигам биотиков в крови животных при однократной максимальной физической нагрузке.

Исследование мышечной ткани на содержание микроэлементов у животных после однократной нагрузки выявило, что у животных, не получавших пищевую добавку, наблюдается снижение

практически всех изучаемых металлов. В группе, где животные до нагрузки получали пищевую добавку, содержащую микроэлементы и белковые ингредиенты, заметное снижение наблюдалось только со стороны марганца; так, после однократной нагрузки его было $0,13 \pm 0,007$ мг/кг, введение специализированной добавки повысило содержание марганца до $0,18 \pm 0,012$ мг/кг ($P < 0,01$), при контрольных значениях – $0,23 \pm 0,011$ мг/кг. Введение пищевой добавки с повышенным содержанием микроэлементов в мышцах является одной из причин сохранения и повышения выносливости животных к физической нагрузке.

Содержание микроэлементов в сердечной ткани при однократной физической нагрузке «до отказа» показало, что сдвиги в основном происходят со стороны цинка и марганца; так, если в контроле соответственно было $23,3 \pm 2,8$ мг/кг и $0,36 \pm 0,03$ мг/кг, то после нагрузки содержание цинка увеличилось до $28,9 \pm 2,6$ мг/кг ($P < 0,001$), а количество марганца уменьшилось ($0,27 \pm 0,02$ мг/кг) ($P < 0,001$), тогда как содержание других микроэлементов практически не изменилось. Однократная физическая нагрузка у животных, получавших специализированный продукт «Адапт-Рестор», вызывала меньшие сдвиги со стороны биотиков, чем у животных без добавки. Можно предполагать, что сердечная мышца обладает определенной устойчивостью к физической нагрузке. Добавление в рацион пищевого продукта нивелирует эти изменения.

Печень является центральным органом химического гомеостаза организма. К основным ее функциям относятся обмен белков, углеводов, липидов, ферментов, водный и минеральный обмен. Как показано в исследованиях Ю.И. Москалева, практически все ферменты в качестве катализатора содержат те или иные микроэлементы. Поэтому роль печени в регуляции микроэlementного обмена является ведущей.

Так, в наших исследованиях однократная нагрузка вызвала небольшое увеличение в печени количества железа до $172,5 \pm 9,1$ мг/кг ($P < 0,001$), марганца – $1,32 \pm 0,15$ мг/кг ($P < 0,05$), при контрольных значениях соответственно $149,2 \pm 8,4$ мг/кг, $1,16 \pm 0,13$ мг/кг, тогда как концентрация других микроэлементов достоверно не изменялась. У животных с пищевой добавкой после однократной физической нагрузки помимо увеличения в печени вышеуказанных биотиков наблюдалось некоторое увеличение в ней содержания меди и цинка, однако эти изменения не достигали достоверных значений.

Другим важным органом, участвующим в регуляции водно-солевого, электролитного и кислотно-щелочного равновесия в организме, являются почки. Они соответствуют поддержанию постоянства ионного состава, осмотического давления и pH внутренней среды.

Исследование ткани почек на содержание микроэлементов показывает, что однократная физическая нагрузка «до отказа» способствует снижению в ней железа на $55,0 \pm 3,4$ мг/кг ($P < 0,05$), меди – на $3,0 \pm 0,73$ мг/кг ($P < 0,05$) и марганца – на $0,38 \pm 0,02$ мг/кг ($P < 0,001$) при контрольных значениях соответственно $93,8 \pm 5,8$ мг/кг, $4,4 \pm 0,96$ мг/кг, $0,55 \pm 0,04$ мг/кг. Такая же нагрузка у животных, получавших добавку, кроме небольшого снижения концентрации железа $78,3 \pm 4,8$ мг/кг ($P < 0,05$) не приводило к заметным сдвигам со стороны других микроэлементов в почках.

Можно предполагать, что физическая нагрузка приводит к определенным сдвигам в микроэлементном обмене организма, но как показали наши исследования, их можно корректировать путем введения в организм специализированного продукта, который использовался в наших опытах.

Литература

1. Кулкыбаев Г.А. Экология промышленного региона и здоровье населения. Караганда, 2005. 8 с.
2. Ээпик В.Э. Динамика изменения белкового обмена в скелетных мышцах при ежедневно повторяющейся мышечной работе : автореф. дис. ... на соиск. уч. ст. канд. биол. наук. – Тарту, 1987. 19 с.
3. Методические рекомендации по спектро-химическому определению тяжелых металлов в объектах окружающей среды, полимерах и биологических жидкостях/М.Г. Дмитриев, Э.И. Грановский, А.М. Шафран и др. Одесса, 1986. 25 с.
4. Узбеков В.А. Биологически активные добавки на основе пшеничных отрубей, люцерны и липидно-белковых экстрактов мозга животных «Адапт-Рестор». ТУ 650 РК 8356-19330-ГП 003–2000.

Л.В. Федорова, старший преподаватель,
К.О. Свалова, студентка 3 курса,
Уральский федеральный университет
«Институт физической культуры,
спорта и молодежной политики»,
Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ

В системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Это предопределило появление в теории и практике физической культуры новых терминов: «инновационные технологии», «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии» и др. Фитнес-технологии – это прежде всего технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Их можно атрибутировать как выполнение различных физических упражнений с использованием инновационных средств, определённых программ, которые непосредственно направлены на оздоровление человека, а также для достижения иных целей, которые ставит перед собой человек, например: это может быть сброс лишних калорий, повышение своего самочувствия и настроения, улучшение своей выносливости и силы. Вообще фитнес – это любая физическая нагрузка. Это и бассейн, и занятия танцами, и йогой, и гимнастикой, и тренажеры, и аэробика. Появились инновационные технологии, которые привнесли гамму красок в развитие фитнеса. Представляем алгоритм создания фитнес-технологий в оздоровительной физической культуре (рис.).

Современная молодежь ориентирована на популярные виды двигательной активности. Для удовлетворения потребностей нынешнего поколения мы внедряем в учебный процесс по физической культуре новейшие методики оздоровления. С помощью новых систем в фитнесе занятия физической культурой в учебных заведениях стали более разнообразными, увлекательными и интересными. Следовательно, выросла потребность в двигательной активности.

Оздоровительная физическая культура			
Традиционная		Инновационная	
Традиционные виды физкультурно-оздоровительной деятельности		Инновационные виды физкультурно-оздоровительной деятельности	
Авторские методики, программы, системы		Инновационные авторские программы, системы, технологии	
Разработанные научными коллективами методики, технологии и др.		Разработанные научными коллективами инновационные методики, технологии и др.	
Фитнес-индустрия (модернизация традиционных методик, программ, технологий и др.; создание обновлённых технологий)			
Фитнес-технологии			
Образование	Рекреация	Реабилитация	Спорт

Алгоритм создания фитнес-технологий

Понятие «функциональный тренинг» становится все более популярным в фитнес-индустрии. Фитнес-эксперты рекомендуют функциональный тренинг как новый способ совершенствования координации, мышечной силы, выносливости и возможность лучше подготовить организм к спортивным и повседневным нагрузкам. Функциональный тренинг (ФТ) представляет собой интеграционный подход к силовой тренировке, при котором происходит проработка одновременно нескольких различных мышечных групп в комплексе, в отличие от традиционной силовой тренировки, где каждая мышца прорабатывается отдельно. Во время функционального тренинга активно участвуют в силовой работе мышцы-стабилизаторы – брюшной пресс и мышцы спины, что является очень важным фактором в пользу этого вида тренировки. ФТ – это дополнение к тренировкам в тренажерном зале и в групповых программах. На занятиях по функциональному тренингу используют различные виды оборудования: свободные веса, штанги и гантели, амортизаторы, мячи и нестабильные поверхности. ФТ – это идеальный способ продлить спортивную активность.

Порт дэ брас – элегантная хореография с плавными движениями и спокойной музыкой. Упражнения для осанки и гибкости, силовая тренировка. Контроль над телом, гармония, чувство ритма. Ориги-

нальная программа тренировок, основанная на движениях, пластике, упражнениях для осанки и гибкости, силовой тренировке. Смесь элементов динамического баланса с танцевальной тренировкой для улучшения функционального контроля над телом, нейромышечной координации общего чувства ритма. Совершенная гармония перетекания одного движения в другое. Очень стильная и изысканная музыка – результат особой подборки, основанной на направлениях ChillOut, EthnicChillAmbients (фламенко, индийская, арабская музыка), Relaxation, классической музыке. Весь этот микс создает магическую атмосферу и особые условия для течения мысли, движения тела. Занятия проходят с логической последовательностью, которая позволяет повторять уроки и менять степень интенсивности и сложности, а также адаптироваться к реальному уровню подготовки и возможностям занимающихся.

На занятиях порт дэ брас достигается ощущение полной релаксации, удовлетворения и успеха, приходящее через уникальную хореографию – психологический эффект. Проработка всех мышц с помощью хореографических движений, задействующих мышцы всего тела, – физиологический эффект. Достижение координации и чувство ритма – благодаря улучшению функции двигательного аппарата. Движения становятся элегантными, контролируемыми и безопасными благодаря нейромускулярному подходу.

В оздоровительном фитнесе актуальны комбинированные занятия, в которых сочетаются элементы танцев, балета, пилатеса, йоги. Подобные занятия делают тренировку более эффективной, безопасной и интерактивной. Активное использование в работе новейших технологий дают возможность составлять интерактивную программу тренировок и отслеживать их эффективность.

Если вы не умеете танцевать, но хотите просто подвигаться под музыку, то вам подойдут силовые уроки аэробики, направленные на развитие силовой выносливости и совершенствование композиции тела. Рядом с классической аэробикой широко используется стэп-аэробика – занятия с использованием стэп-платформы, в основе которой лежит зашагивание на платформу различными способами. Танцевальная аэробика – это прекрасная возможность не только научиться танцевать латино, самбо или хип-хоп, но и отлично потренироваться.

Фитнес является социокультурным феноменом в области физической культуры, инновационным по своей сути и подчиняющимся общей логике развития инноваций. Однако можно отметить, что

появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за ее пределы и находят широкое применение во всех видах физической культуры в образовании, рекреации, реабилитации, спорте. Сегодня развитие фитнес-индустрии характеризуется разработкой фитнес-технологий по адаптации программ занятий к конкретным группам населения. Мир фитнеса предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии эффективных уроков физической культуры, направленных на улучшение общего состояния, то есть разума, духа и тела. Использование в учебном процессе занятий фитнесом повышает интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности, занимающиеся фитнесом, понимают актуальность проблемы здорового образа жизни.

Литература

1. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности//Фундаментальные исследования. 2012. № 11–4. С. 890–894.
2. URL: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=9999893.
3. http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625a2ac69a4d43a88521216d27_0.html.

Т.Ю. Федорова, канд. социолог. наук, доцент,
Московский государственный
университет путей сообщения,
Москва, Россия

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Существуют достаточно веские основания утверждать, что состояние здоровья и физический статус имеют позитивное значение при реализации жизненных планов только в условиях достаточной степени их оптимизации, что только в этом случае они

обеспечивают индивиду свободу выбора в социальном плане и тем самым его большую социальную защищенность.

Многовековая педагогическая практика давно уже доказала, что эффект обучения зависит кроме всего прочего от возраста обучаемых. Утвердилось убеждение в существовании оптимального возраста для обучения речи, музыке, основным жизненно важным двигательным навыкам, профессиональным умениям и т.д. Данные научных исследований со всей очевидностью доказывают, что этап интенсивного развития физического потенциала человека ограничен во времени, а наиболее существенные изменения в развитии двигательной функции происходят в детские и юношеские годы.

Приобщение каждого человека к ценностям физической культуры и на сегодняшний день остается насущной задачей системы образования, поскольку уровень физической подготовленности и состояние здоровья молодежи не удовлетворяет потребностям общества.

Требование общества, чтобы каждый его член корректно относился к своему здоровью и другим физическим качествам и способностям, понимал их важное социальное и личное значение, освоил соответствующие знания и умения, позволяющие ему целенаправленно воздействовать на имеющиеся отклонения в физическом развитии, чтобы была потребность в физическом совершенствовании, не только рационально, но просто жизненно важно для сохранения нации. Только на такой основе может быть сформирована физическая культура как один из аспектов общей культуры и как фактор развития личности.

Для эффективного решения этих масштабных задач требуется глубокое научное обоснование всех мероприятий и управленческих решений в сфере физической культуры и спорта. Важную роль в этом призван сыграть теоретический анализ такого многогранного явления, как физическая культура.

В литературе имеется множество различных подходов к его истолкованию (по некоторым подсчетам, их свыше 250). Среди них, на наш взгляд, необходимо выделить, прежде всего, два.

Первый из них – биологизаторский подход, когда сущность физической культуры усматривают в двигательной деятельности, в совершенствовании физических способностей, которые не являются социально сформированными характеристиками и потому, естественно, исключаются из мира культуры. Так, петербургский специалист В.М. Выдрин выделяет в физической культуре следующие

элементы: физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и физическую реабилитацию. По мнению профессора Н.И. Пономарева, физическая культура есть социальная деятельность и ее результаты по созданию физической готовности людей к жизни.

Основанием для второго служит следующая исходная посылка: культура – это сфера разумного господства человека над силами природы (включая и собственное тело как специфический природный организм), т.е. деятельность, а, в конечном счете, и результат ее, направленный на преобразование природы для выражения своей человеческой сущности, то представители другого направления рассматривают физический мир человека и его свойства как культурную ценность, опираясь на понимание единства биосоциальной и личностной социальной активности сущности человека. Так, М.С. Каган определяет физическую культуру как способ и результат преобразования человеком его природных данных.

Поскольку культура связана с деятельностью человека по преобразованию окружающей природы и природы своей собственной, то в нее надо включать не только результаты деятельности, но и способ этой деятельности, используемые средства и мотивы. Такое понимание культуры в общепhilosophическом смысле определяет и трактовку физической культуры представителей второго направления [2].

Специфической особенностью физической культуры, в отличие от других аспектов культуры, является направленность одновременно как на «физическое» в человеке, так и на социально-психологические стороны. Воздействуя на физическое, телесное комплексом специфических средств и методов, физическая культура также оказывает влияние и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности в силу единства и взаимной обусловленности функционирования материальных и духовных начал в человеке.

Рассматривая физическую культуру в социальном аспекте, обычно подчеркивают ее характеристики как общественного явления: отношение группы, общества в целом к физическим качествам и способностям; те знания, интересы, мотивы, потребности, на основе которых физические способности реализуются в определенной деятельности, средства, с помощью которых формируется вся эта подсистема личности человека, определенные идеалы, нормы, стандарты поведения, ценностные ориентации, на основе которых осуществляется этот процесс формирования; социальные отноше-

ния между людьми, складывающиеся в ходе реализации физических способностей людей и в процессе формирования указанной подсистемы личности, те социальные институты, которые используются людьми в ходе реализации физических способностей, в процессе их формирования и которые управляют данными процессами.

Однако нельзя составить полное представление о физической культуре, не выделяя в ней активной, творческой деятельности человека, не рассматривая человека как субъект и объект этой деятельности. Поэтому многие исследователи обратились к анализу диалектики превращения физической культуры как ценности общества в ценность для отдельной личности.

В переориентации мотивов занятий спортом и состоит главная трудность социально-педагогических воздействий. Как правило, начальная мотивация сегодня весьма далека от целей формирования собственно физической культуры. Отметим, что подростки и дети более раннего возраста (если не все, то, по крайней мере, значительная их часть) приходят в сферу спорта с целью приобрести физическую и двигательную основу для самоутверждения, которое, по их мнению, определяется умением «постоять за себя». Разумеется, этот мотив в значительной степени отвечает возрастным интересам и соответствует возрастной жизненной позиции вовлекаемых в занятия, но он скорее эгоистичен, чем общественно ценен. Ведь сегодня важно не самоутверждение любой ценой, а самовоспитание, имеющее целью формирование личности, существенной стороной коорой является физическая культура. Важнейший компонент этого процесса – становление физической культуры субъекта, культурная организация его двигательной деятельности [4].

Трудность переориентации в значительной степени усугубляется тем фактом, что нередко делается упор на вовлечение в занятия с целью отвлечения «трудных» подростков от улицы. Печально известный опыт секций каратэ с недостаточной воспитательной направленностью показывает, что в этих случаях занимающиеся физическими упражнениями фактически не только не приобщаются к собственно физической культуре, но, более того, приобретенный навык специальной двигательной активности переносится ими на улицу отнюдь не в позитивных целях. В данном случае физическая культура приносится в жертву внешней цели. Мотивационная же переориентация должна быть пронизана стремлением показать, и показать доказательно, невозможность сведения (без потерь для

самого человека) культурных ценностей, ценностей физической культуры лишь к средству решения неких внешних проблем, стремлением воспитать убежденность в самооценности физической культуры личности [3].

Вторая трудность заключается в самом процессе воспитания истинной физической культуры, т. е. потребности в здоровом образе жизни, что подразумевает в рамках общей культуры человека стремление к формированию оптимальной двигательной активности, к постоянному физическому самосовершенствованию. Трудности здесь действительно велики, поскольку эта важнейшая сторона работы спортивного педагога абсолютно необходима, как и собственно процесс спортивной подготовки, и должна осуществляться параллельно с последним и не в ущерб ему. Она тесно связана с указанной выше мотивационной переориентацией, довольно специфична и предполагает три грани: во-первых, целенаправленное физкультурное образование, во-вторых, формирование убеждения в необходимости физически культурного образа жизни и, в-третьих, воспитание практической установки на повседневную реализацию такой потребности [1].

Обеспечение физкультурной образованности наиболее доступно, поскольку оно связано только с формированием представлений и знаний об образе жизни физически культурного человека: гигиенической стороне (режим труда, отдыха, питания и т. д.), общей культуре двигательного поведения (включая вопросы оптимизации режима физкультурной активности), самоконтроле, выборе путей физического самосовершенствования и т. д. Она проста еще и потому, что человек довольно легко запоминает сказанное, если оно относится непосредственно к нему. При этом важен и сам процесс личного общения занимающегося с педагогом. Между тем это очевидное положение далеко не всегда реализуется в практике работы и, более того, недостаточно разработано в специальной литературе.

Более сложно преобразование знаний в мотивы поведения, т. е. в убеждения занимающихся. Здесь нужна практическая доказательность ценности и пользы физически культурного образа жизни как для занятий спортом, так и, главное, для всей жизнедеятельности занимающихся. Не последнюю роль играет здесь личный пример.

Но и этого недостаточно. Убеждения в повседневных конкретных жизненных ситуациях противоборствуют установкам,

не в полной мере сформированным. Зачастую лень или, казалось бы, вполне естественное желание провести время у телевизора отвлекают от практической реализации установки на занятия физическими упражнениями, оставляя человека в сфере «физического бескультурья».

Изложенные выше замечания о физической культуре особенно важны сегодня, так как спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения медиков и педагогов, философов и историков, экономистов и социологов. Его влияние учитывают политики. Государственные деятели открывают крупные спортивные состязания, улицы многомиллионных городов пустеют в часы, когда проходят игры чемпионатов мира по футболу и хоккею. Воздействие спорта на настроение и стиль жизни людей все возрастает. В связи с этим особенно важно, чтобы современный спорт служил гуманистическим идеалам и общечеловеческим ценностям.

Спорт занял одно из ведущих мест в деле воспитания молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения. Именно поэтому нам далеко не безразлично, какова личность спортсмена, насколько гармонично его развитие как человека, как члена общества. Не безразлично прежде всего потому, что спортсмен должен быть для молодежи не идолом, не просто эталоном развития физических качеств, но идеалом человека и гражданина, примером в отношении возможностей личности овладеть всем богатством культурного наследия человечества, в том числе и физической культуры.

Литература

1. Багов Р., Безруков М. Физическая культура и спорт как фактор социальной защиты населения: проблемы и перспективы формирования системы индивидуальной социальной защищенности. – М., 1999. – 38 с.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (Проблема человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). – Кишинев : Штиница, 1988. – 169 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦОЛИФК, 1992. 123 с.
4. Пономарчук В.А., Аяшев О.А. Физическая культура и становление личности. М : Физкультура и спорт, 1991. – 159 с.

И.Р. Хабибуллин, канд. хим. наук, доцент
Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

ОТРАБОТКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

Основная сложность в атакующих действиях студенческих мини-футбольных команд заключается в подготовке и завершении атак в позиционном нападении. Наряду с индивидуальной тактико-технической подготовкой, в дублирующих составах, а тем более основных, моделирование позиционных атак должно стать основным направлением в подготовительном и, особенно, в соревновательном периоде [1].

Ниже приведены примеры выхода в завершающую стадию при позиционной атаке, отрабатываемые на тренировочных занятиях сборной Уфимского государственного университета экономики и сервиса (УГУЭС).

Нужно отметить, что в этих схемах игроки располагаются «ромбом» или 1-2-1. Хотя в ходе игры команда должна постоянно переходить из расстановки 1-2-1 в 2-2 и обратно. Но принцип атакующей комбинации от этого не меняется.

Упражнение 1. На диаграммах представлена технология моделирования комбинации «параллель» (рис. 1). Игроки в двух колоннах отрабатывают передачу мяча от центра защиты правому защитнику, резкий рывок, обегание препятствий, открывание в правый край и завершающий удар в створ ворот – верхом в ближний угол или низом в дальний (рис. 1, а). Таким же образом прорабатывается вариант «открывание в левый фланг».

После удовлетворительного выполнения этих элементов в колоннах выполняется моделирование этой комбинации в полуигровой ситуации. Четверка игроков (А, Б, В, Г) наигрывает атакующие действия против другой четверки игроков, обозначенных черными треугольниками, действующей в пассивном, полупассивном (приставными шагами) и активном отборе (рис. 1).

Упражнение 2. Аналогично наигрывается комбинация «скрещивание» (рис. 2).

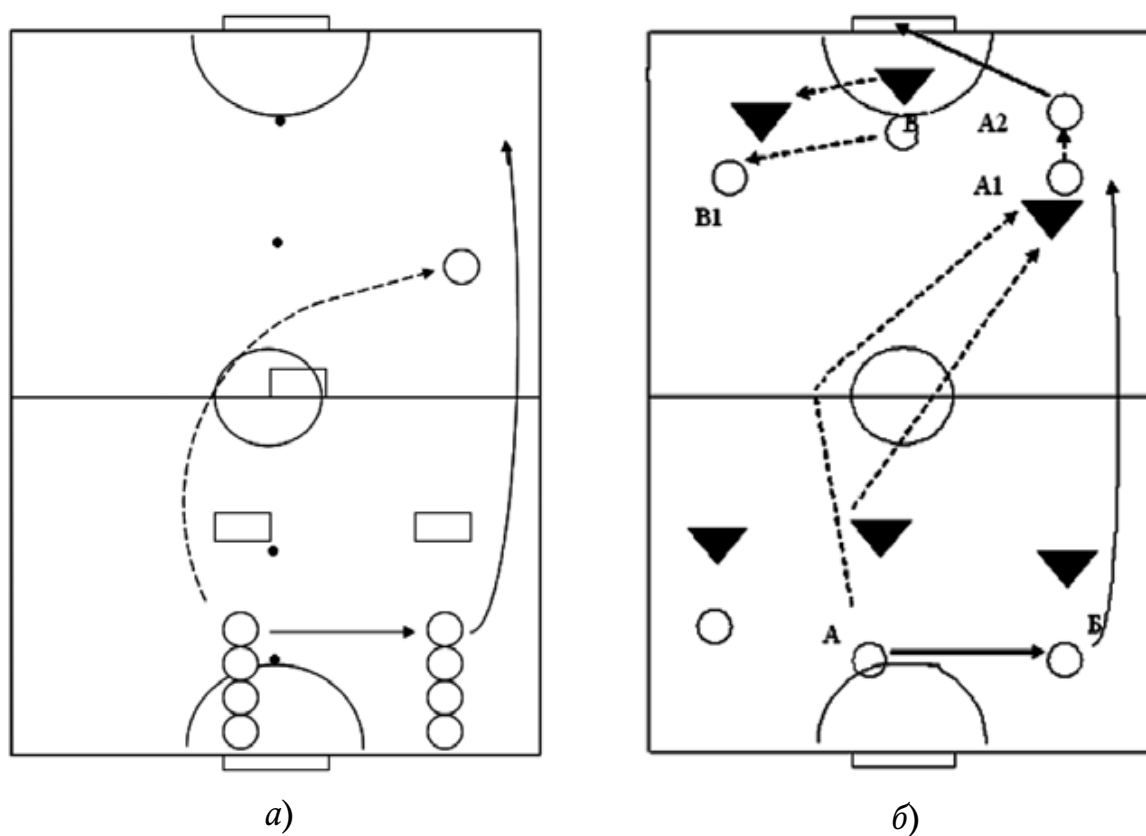


Рис. 1. «Параллель»

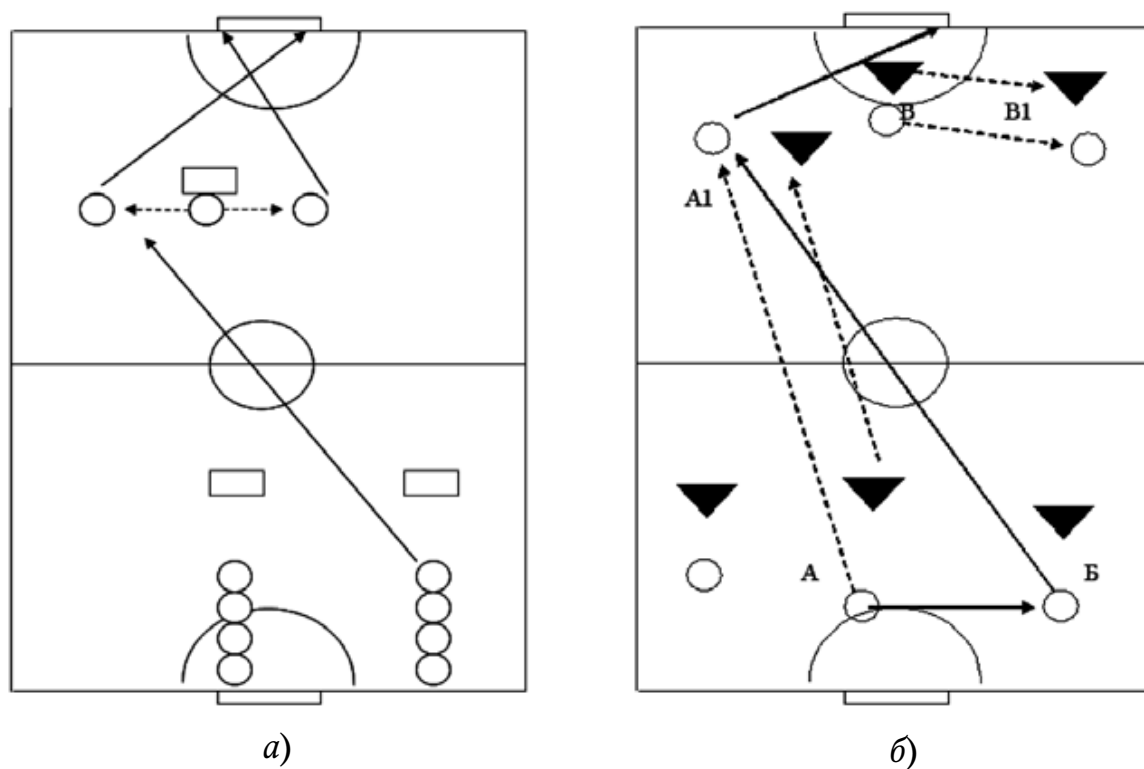


Рис. 2. «Скрещивание»

Цель комбинации: центральный нападающий («столб») «уводит» опекуна в край, освобождая зону, куда после игры в длинную стенку, забегает один из защитников. Несмотря на простоту комбинации, есть нюансы, например, игрок Б, принимая мяч под подошву правой ногой, имитирует пас «столбу» В. Затем, резко переведя мяч под левую подошву, отдает пас защитнику А левой ногой, который в свою очередь, выполняя челночное движение вправо-влево, ускорится в зону, освобожденную игроком В (рис. 2).

Очень важно постоянно указывать игрокам на правильное и своевременное выполнение технических элементов, как «ложное» открывание (челнок), прием мяча «под подошву» с уходом, четкую, сильную передачу, завершающий удар и т.д. [2].

Упражнение 3. «Вертикаль», или «каблук» (рис. 3).

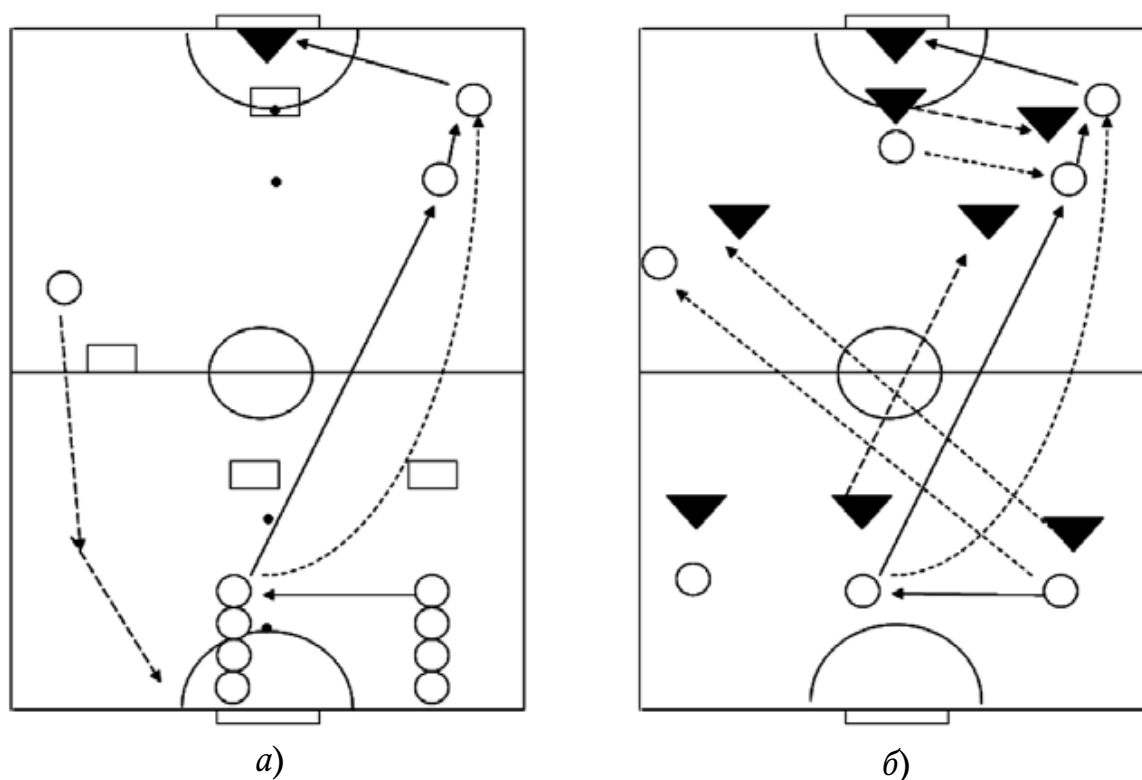


Рис. 3. «Вертикаль»

Примечание: после передачи под удар защитнику, «столб» возвращается в колонну, а защитник занимает его место (рис. 3).

Упражнение 4. «Лестница», или «полигран» (рис. 4).

Упражнение 5. Интересная комбинация, пришедшая к нам из южноамериканского футзала, представлена на рис. 5.

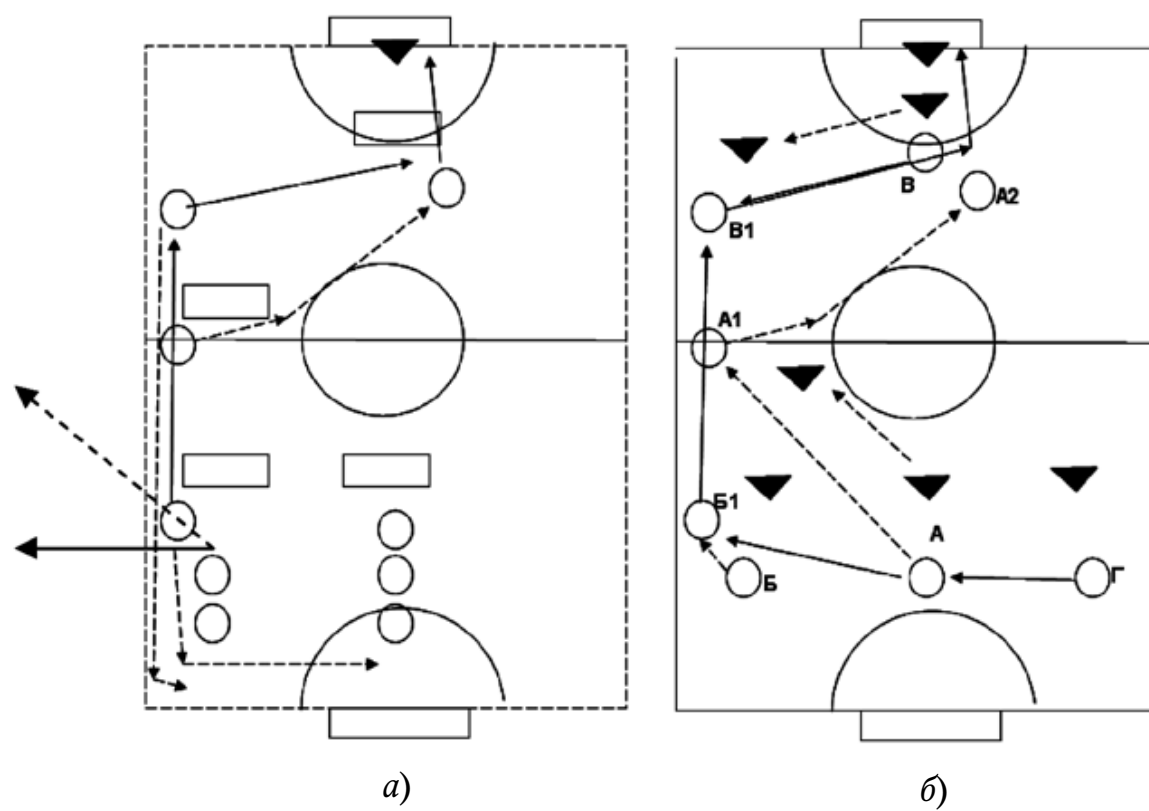


Рис. 4. «Полигран»

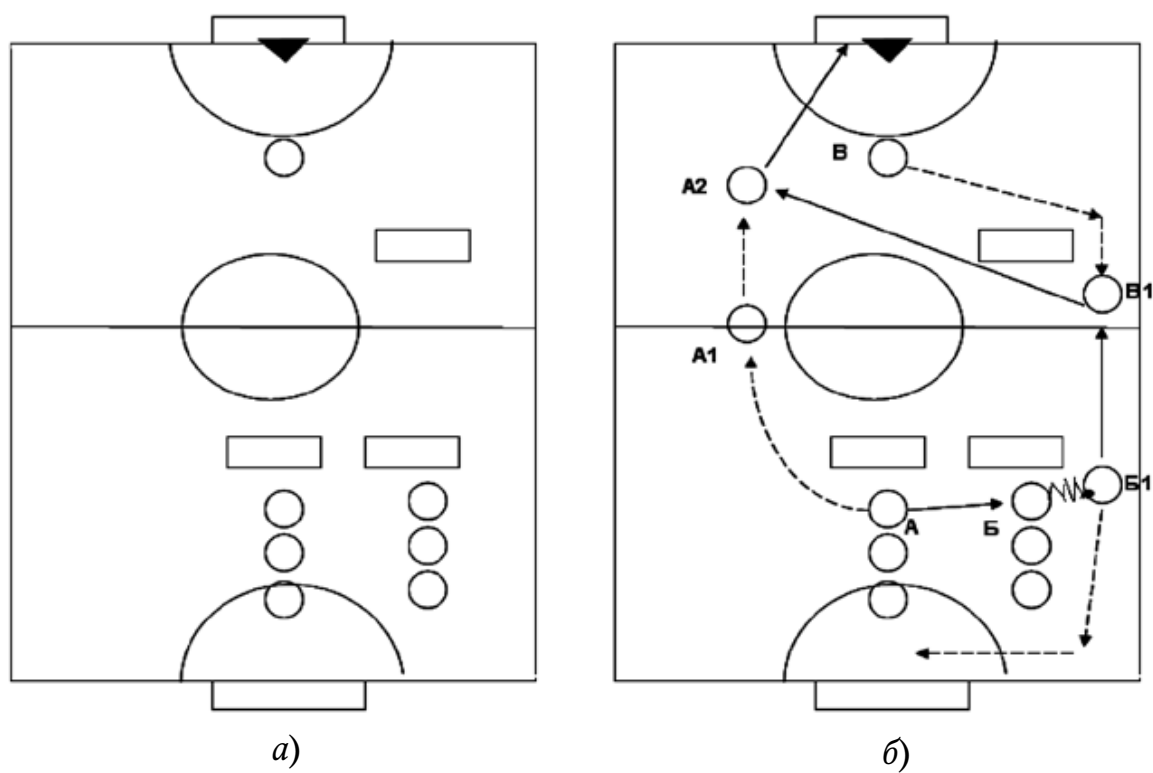


Рис. 5. «Брадеско»

В ходе групповых и командных тактических занятий, последовательно наигрывая различные упражнения, происходит улучшение не только внутрикомандных взаимодействий, но и рост индивидуальной тактико-технической подготовки игрока. Облегчается переходный период из дублирующего состава в основной; вырабатываются единые общекомандные тактические действия, облегчающие взаимозаменяемость игроков в соревновательный период; формируется фирменный игровой «почерк» у каждой мини-футбольной команды [3, 4].

Литература

1. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: дис. ... на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. – М., 1990. – 162 с.
2. Проминский В.А. Футзал. Современный метод подготовки/ В.А. Проминский, Н.И. Ковеня. – Кострома : ГУИПП «Кострома», 2002.
3. Хабибуллин И.Р. Мини-футбол в вузе : учебное пособие/ И.Р. Хабибуллин, С.Д. Галиуллина, О.И. Политика. – Уфа : УГАЭС, 2011. – 181 с.
4. Хабибуллин И.Р. Применение «ситуационного метода» в обучении начинающих футболистов : учебно-метод. пособие/ И.Р. Хабибуллин, М.Е. Погадаев, И.С. Гизатуллин. – Уфа : Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2011. – 59 с.

Ж.В. Хорькова, старший преподаватель,
ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет
им. первого президента России Б.Н. Ельцина»
Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ

Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности – профессионально прикладной физической подготовки (ППФП).

В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности лежит всестороннее физическое развитие. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков.

Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должно проводиться на протяжении всего периода обучения и осуществляться в следующих формах: учебные занятия; самостоятельные занятия в домашних условиях; физические упражнения в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, производственная физическая культура; массовые оздоровительные, физкультурные и туристические мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в зимние и летние каникулы.

Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с активным формированием духовных и физических качеств молодого человека, с подготовкой к выполнению социальных функций. Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма,

что является патологическим фактором в возникновении и развитии разных заболеваний.

В результате среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушениям осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями.

При разработке гигиенических норм для физической культуры и спорта прежде всего должна быть поставлена цель укрепления здоровья и гармонического развития всего организма, а также программа по организации студентов, попавших по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. Экспериментальными исследованиями доказано, что занятия физической культурой в средних специальных и высших учебных заведениях не могут полностью решить проблему физического совершенствования молодежи. Поэтому должны использоваться все общеизвестные формы физической культуры и спорта: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (туристические походы, дни здоровья и др.).

Как предмет «Физическая культура» начинается с беседы, в которой раскрывается программа курса, цели и задачи для каждого учебного отделения. До начала практических занятий студенты проходят медицинский осмотр, результаты которого дают характеристику их состояния здоровья и физического развития. Студенты с ослабленным здоровьем направляются в специальную медицинскую группу.

В настоящее время большой процент поступающих в высшие учебные заведения имеет различные отклонения в здоровье и неправильное отношение к физической культуре, так как в школе они были освобождены от физической культуры и по медицинским показаниям ограничены в физических нагрузках, физических напряжениях и движениях. Поэтому необходимо убедить этих студентов, что занятия физической культурой необходимы для здоровья и нужно заниматься ими сознательно. Для повышения интереса к занятиям и придания им эмоциональной окраски на занятиях в специальных медицинских группах было предложено поделить группу на подгруппы, то есть по диагнозам (сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, миопия, простудные заболевания, желудочно-кишечный тракт). Для этого каждый студент

второго курса составляет свой комплекс из 15–20 специальных физических упражнений, применяемых для коррекции или профилактики своего заболевания.

А на третьем курсе студенты составляют оздоровительную программу по своему виду заболевания, где используют специальные упражнения для профилактики. Оздоровительная программа строится на нагрузках организма.

Разработанные специальные комплексы и программы корректно обсуждаются совместно с преподавателем и применяются студентом на практическом занятии. Также студенты проводят занятия по своей оздоровительной программе и для всей группы, имеющих другие виды заболевания.

Новые и необычные упражнения создают атмосферу непринужденности, свободу, повышенное настроение, с одной стороны, и, с другой, концентрируют внимание на выполнении отдельных элементов в целом.

Безусловно, разнообразие используемых средств, методов и навыков на занятиях физической культуры со студентами специальных медицинских групп заметно повысили интерес и мотивацию к занятиям, способствовали расширению кругозора в области спорта и медицины. Использование такой формы занятий сказалось на повышении посещаемости, проявлении положительных эмоций, повышении внимания на занятиях.

Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и трудоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижение веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижение артериального давления. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени задержать возрастные изменения физиологических функций, а также дегенеративные изменения органов и систем.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развитию изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (нарушение функций организма при снижении двигательной активности). Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофия костной ткани с перестройкой ее структуры и разрежением). Увеличивается приток

лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза (дегенерация суставных хрящей).

Все эти данные свидетельствуют о неограниченном положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека. Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки, а главное, его заинтересованность к занятиям физической культурой.

Литература

1. Девид де Анджелис. Как я избавился от близорукости. Программа восстановления зрения без очков и хирургического вмешательства/СПб : Питер, 2010. 160 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; под ред. С.С. Попова. 2-е изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2005. 416 с.
3. Демирчоглян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников/Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М. : Советский спорт, 2000. 160 с.

И.А. Цыба, канд. пед. наук, доцент,
Российский государственный университет
нефти и газа им. И.М. Губкина,
Москва, Россия

ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ФИТНЕС-СТЕП-АЭРОБИКЕ

Подготовка студенческой спортивной команды имеет определенную специфику. В Российском государственном университете (РГУ) нефти и газа имени И.М. Губкина накоплен немалый опыт подготовки команд в сложнокоординационных видах спорта. Одним из них является фитнес-степ-аэробика. Сборная команда

университета «Фламенко» – двукратный чемпион Европы и чемпион мира по фитнес-степ-аэробике.

Подготовка студенческой команды по фитнес-аэробике в отделе спортивного совершенствования строится в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной тренировки, при этом учитываются особенности периодики учебного процесса. В процессе тренировки студентов-спортсменов совершенствуется спортивно-техническая, физическая и психическая подготовка. Специфика подготовки спортсменов по фитнес-степ-аэробике имеет некоторые особенности. Средства спортивной тренировки в соревновательный, специально подготовительный, общеподготовительный периоды применяются исходя из отличительных особенностей программы фитнес-степ-аэробики как вида спорта. Например, отличительными чертами соревновательных программ по фитнес-степ-аэробике является проявление хороших координационных способностей, скоростно-силовой подготовки, специальной выносливости, активной гибкости и взрывной силы. Наличие в соревновательных программах четкой смены ракурсов, сложнокоординационных движений руками, выполняемых на каждый счет, быстрые перестроения накладывают отпечаток на специфику тренировочного процесса. Для наиболее успешного выступления команды соревновательная программа должна содержать большое количество махов в разных плоскостях, шпагатов, выпадов и наклонов, что требует максимального развития активной гибкости. Большое количество различных подскоков, перескоков, прыжков нуждается в максимальном развитии взрывной силы. Для развития необходимых физических качеств и способностей применяются упражнения как сложнокоординационных, так и циклических и игровых видов спорта. Для развития силы используются упражнения с различными весами, с весом собственного тела, тренажеры, статические упражнения, упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, в гору, против ветра), упражнения с использованием сопротивления упругих предметов, упражнения с противодействием партнера. Для развития общей выносливости фитнес-аэробике применяются самые разнообразные упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, кросс, передвижения на лыжах, плавание, игры, упражнения круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений в умеренном темпе) и др. Развитие специальной выносливости проходит непосредственно при выполнении упражнения со степ-платформой.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) для развития активной гибкости из художественной и спортивной гимнастики, упражнения по новым методикам развития гибкости – стретчинг, пилатес – выполняются на каждой тренировке. Одной из главных задач в фитнес-аэробике является развитие координационных способностей. Основой служит сама техника движений, первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений увеличивается за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий (изменяется площадь опоры, комбинируются двигательные навыки, ходьба сочетается с прыжками, упражнения выполняются по сигналу).

В процессе физической подготовки спортсменов с успехом используются также средства фитнес-аэробики – упражнения со слим-слайдами, боди-барами, фитболами, степ-платформами. Кроме того, квалифицированный тренер применяет такие необходимые стороны подготовки команды как оценка функционального, физического и психического состояния спортсменов. Необходимо постоянно контролировать здоровье спортсменов, уровень физической и технической подготовленности, использовать необходимую фармакологическую поддержку в виде витаминов, адаптогенов, не забывать про необходимость восстановительных процедур и полноценное питание.

Одним из основных отличий системы подготовки студенческих команд является необходимость учитывать трудность планирования многолетней спортивной подготовки. В связи с этим тренеры студенческих команд, в том числе и по фитнес-степ-аэробике опираются в системе планирования учебно-тренировочных, предсоревновательных и соревновательных сборов на график учебного процесса студентов. Во многих случаях целесообразно строить тренировочный процесс в форме полугодичных циклов, чтобы этапы тренировок с повышенными нагрузками и этапы соревнований не совпадали с периодом сессий.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М. : СпортАкадемПресс, 2001. 304 с.
2. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П. с соавт. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике общества//Теория и практика физической культуры. 1996. № 6. С. 39.
3. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М. : Коммерческие технологии, 2001. С. 316.

А.Г. Чашина, старший преподаватель,
Т.Б. Муфтяхутдинова,
Уральский федеральный университет
им. первого президента России Б.Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕХАНИЗМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Механизм оздоровления в той или иной степени реализуется при любой физической тренировке. Вопрос лишь в эффективности. Именно в этом одна система тренировки отличается от другой. Основываясь на многочисленных исследованиях физиологических эффектов различных видов упражнений и режимов их выполнения, попробуем сформулировать требования к идеальной в отношении здоровья тренировки.

Во время тренировки активизируются два основных процесса, управляемых внутриклеточными механизмами, симпатической и эндокринной системами. При активации симпатической системы делаются доступными для использования основные энергетические ресурсы организма (углеводы, внутримышечные и подкожные запасы жиров) и расщепляются аминокислоты и белковые структуры

тканей (например, в мышцах, лимфатической системе). Причем как необходимые организму, так и отжившие, изношенные, поломанные белки мембран, клеточных органелл, ферментов в жизненно важных органах.

Во время активации эндокринной системы запускаются синтетические процессы, которые являются, в том числе, основой повышения функциональной мощности тканей, обновления ДНК – исправления в ней ошибок. Эти процессы лежат в основе оздоровления и омоложения нашего организма. То есть имеет место баланс катаболических и анаболических процессов. Большим оздоравливающим эффектом будет обладать такой вид тренировки, при котором белковые структуры организма ускоренно синтезируются в сравнении с процессами разрушения – катаболизма. Такая тренировка должна в наивысшей степени стимулировать синтез и выброс гормонов, вызывающий анаболический (то есть ускоряющий целесобразный синтез) эффект.

Исследования выяснили, что подавляющее большинство наших граждан имеют силу и выносливость мышц ниже биологического и социального оптимума [1]. Отсюда, многие заболевания, плохое самочувствие, низкая работоспособность и т.д. Кроме того, основные системы нашего организма обслуживают мышечную деятельность (включая гладкие мышцы сосудов и внутренних органов). Если человек регулярно занимается физической культурой и имеет тренированные мышцы, то, как правило, можно говорить о том, что у него более высокий уровень работоспособности всех систем, в том числе эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой и др. Следовательно, рациональная тренировка оздоровительной направленности должна эффективно решать задачу повышения силы, выносливости практически всех мышечных групп, не оставляя слабых звеньев.

Наилучшее средство для развития выносливости (аэробной работоспособности) – это сочетание силовой и аэробной тренировок определенного вида, проводимых в разные дни, а наилучшее средство для развития силы и увеличения мышечной массы, достаточной для обычной жизни, – это изотонические, статодинамические или статические упражнения, выполняемые до боли или до сильного утомления [2]. Такие тренировки не должны перемешиваться с другой физической нагрузкой.

Если есть необходимость сочетать в одной тренировке оба вида упражнений, то сначала выполняются аэробные, а затем силовые. Такой порядок эффективен для тренировки как выносливости, так

и силы мышц. Обратное сочетание будет рационально для создания катаболического эффекта (снижение жировой и мышечной массы), но заведомо менее эффективно для создания анаболического климата в организме, то есть улучшения выносливости и силы мышц, а также здоровья [2].

Среди систем, нарушения в которых непосредственно приводят к потере здоровья, на первом месте стоит пищеварительная, включая обслуживающие ее железы (печень, поджелудочная и др.) Следовательно, система физических упражнений должна способствовать оздоровлению этого важнейшего отдела вашего организма. Это может быть достигнуто путем уменьшения отложений внутрибрюшного жира, «массажа» кишечника окружающими мышцами и тканями, включая диафрагму, с целью предотвращения накопления отложений в толстом кишечнике. Во время физической нагрузки происходит расслабляющее (симпатическое) влияние на гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). При выполнении определенных упражнений происходит нервно-рефлекторная стимуляция органов ЖКТ путем воздействия на рефлекторные зоны и акупунктуру.

Также такие тренировки оказывают релаксирующее воздействие на психическую сферу и улучшают состояние иммунной системы.

Многие болезни связаны с заболеваниями позвоночника, которые, в свою очередь, вызываются либо травмой, либо гипертонусом мышц спины (более 80 % случаев), либо недостатком движений в этом отделе опорно-двигательного аппарата.

Рационально построенная тренировка должна обеспечивать профилактику заболеваний позвоночника. При этом она должна быть, безусловно, травмобезопасной, стимулировать общий анаболический фон в организме, включать достаточно большое число медленных с ограниченной амплитудой движений во всех отделах позвоночника для улучшения трофики (питания) межпозвоночных дисков. При занятии необходимо задействовать связки, сокращать и растягивать глубокие мышцы позвоночного столба для ликвидации их спазмов, укреплять все мышечные группы спины и брюшного пресса для создания естественного корсета для позвоночника.

Многовековой опыт йоги и китайской оздоровительной гимнастики не оставляет сомнений в важности дыхательных упражнений и тренировки способности к психической концентрации на естественных или воображаемых объектах. Дышать следует только через нос вне зависимости от вида и интенсивности тренировки. Воздух,

проходящий через носовые пазухи, рефлекторно воздействует на многие системы и органы. Редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду парциального давления кислорода и углекислого газа в крови. Это позволяет поднять пиковую концентрацию обоих газов, что способствует расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает трофику тканей.

Способность к устойчивой психической концентрации и связанное с ней умение управлять своим психическим состоянием – жизненно важный навык современного человека. Если характер физической тренировки позволяет достаточно длительно концентрировать внимание на определенных мышечных группах или активных в данный момент областях тела, то тем самым формируется условно рефлекторный навык, позволяющий не только устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые вегетативные реакции в организме.

Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности должны позволять использовать дыхательные упражнения и развивать навыки в концентрации внимания.

Тренировка, которая быстро и с пользой для здоровья снижает жировые запасы, должна способствовать нормализации работы всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме. Также она должна способствовать увеличению силы, выносливости и эластичности мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки, в высокой степени активизировать нейро-эндокринные механизмы, способствующие выбросу во время тренировки гормонов и нейромедиаторов, способствующих мобилизации и сжиганию жира из подкожных жировых депо. Как показывают исследования, сжигание калорий во время занятий – наименее существенный фактор для снижения жировых запасов. Скорее наоборот, можно утверждать, что тренировка не должна быть очень энергоемкой. Это объясняется тем, что большой энергорасход значительно снижает углеводные запасы организма, а это не приводит ни к чему хорошему, кроме развития повышенного аппетита после занятий. Кроме того, увеличивается сжигание калорий во время тренировки – практически совершенно бесполезное занятие, если ставится задача стабильного и долговременного снижения жировых запасов. Жир сжигается после тренировки, когда повышается основной обмен и используется низкокалорийная диета.

В целом же при организации занятий, имеющих целью длительное улучшение состава тела, необходимо помнить главный принцип: надо стремиться не снижать жировые запасы любым путем, а стараться помочь занимающемуся стать другим человеком – более здоровым, более сильным, более активным, изменить его привычки, образ жизни, ритуал питания, отношение к пище и т.д.

Тренировка может называться оздоровительной, если проходит на положительном психоэмоциональном фоне, отвлекает от навязчивых (чаще негативных) мыслей, способствует снятию стрессов и расслабляет психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта после занятия.

Литература

1. Брэгг П. Здоровье и долголетие. М., 1989. – 128 с.
2. Гуфеланд Х. Искусство продлевать человеческую жизнь (макробиотика). Время жить. СПб, 1989. 285 с.
3. Мякинченко Е.Б. Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе изотон. М., 2001. – 70 с.

Ю. Ф. Халисова, студентка,
Университет им. Масарика,
г. Брно, Чехия

СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ЧЕШСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

В Чешской республике система образования в высших учебных заведениях в основном совпадает с системой других европейских стран; действует Болонская система разделения степеней: бакалавр, затем магистр, после – доктор. В различных вузах есть небольшие различия по количеству лет обучения, многое зависит и от направления и специальности.

Город Брно – второй по величине в Чехии – считается самым популярным у студентов. Здесь сосредоточено большое количество университетов, среди которых три крупных государственных вуза:

Технический университет в г. Брно, Сельскохозяйственный университет им. Менделя и Гуманитарный университет им. Масарика.

Личный опыт позволяет наилучшим образом рассказать об университете имени Масарика, который по-чешски звучит как Masarykova Univerzita, я являюсь студенткой этого вуза и учусь сейчас на втором курсе специальности «социальная педагогика и консультирование».

Для меня это был абсолютно новый опыт, несмотря на то, что я закончила вуз в России на уровень бакалавра. Здесь все оказалось иначе. Началось все со вступительных экзаменов, которые представляли собой единый тест, проверяющий не знания по профильным предметам, а семь различных типов мышления, отдаленно напоминающий тест на IQ. Подготовка к такому тесту была трудной, но сдать его оказалось возможным.

Однако на этом этапе отличия только начинаются. После торжественного зачисления в университет, которое проходило, как полагается, с официальным вручением благодарностей в актовом зале вместе с деканом факультета, нужно было решить много различных формальностей. Например, получить студенческий билет, заполнить многие бумаги, получить подтверждение об учебе. Выглядит это не очень трудно, но когда у университета больше десяти корпусов по всему городу, это превращается в некоторое подобие квеста.

Самое трудное – это знакомство с электронной информационной системой университета. Дело в том, что она есть в каждом чешском, и, как я полагаю, в каждом европейском вузе. С помощью такой системы происходит буквально все: запись предметов для учебы, запись на экзамены, контроль за оценками, все заметки, просмотр учебных материалов, сдача работ, контакт с преподавателями через внутреннюю почту. Информационная система – это огромная социальная сеть, предназначенная для удобства в учебе и ориентации во всем, что происходит в вузе.

Для тех, кто учился в русском вузе, привыкнуть сразу и быстро очень непросто, навигация в этой системе трудная, большой поток новых понятий и слов. Но постепенно разобраться можно, более того, впоследствии осознаешь, что все это весьма упрощает жизнь. Есть много подводных камней, вроде предметов, которые записываются в определенное время «на скорость». Кто не успел записать, у кого более медленный Интернет, тому предмет переносится на следующие семестры.

Стоит отметить, что существует очень сильная разница в самой системе обучения. Здесь все предметы делятся на три типа: А, В и С. Первые являются обязательными составляющими специализированного курса, вторые – дополнительными, смежными, а третьи – вольными, их можно брать какие угодно, выбирать из всего, что интересует, даже если это и не касается специальности. По каждому типу нужно набрать определенное количество «кредитов» – баллов. Баллы назначаются за каждый предмет, и даются после успешной сдачи зачета, экзамена или практики. Для перехода с семестра на семестр также необходимо набрать определенное минимальное количество таких баллов.

Здесь к обучению подходят строже и серьезнее, чем в России. Возможно, это лишь субъективный взгляд, но здесь действительно очень много стимулов учиться, и учиться хорошо. Есть и то, что держит в строгости организацию обучения. Студент в Чехии может быть отчислен с любого курса и семестра, даже с самого последнего. В российских вузах, по большому счету, с последнего курса студента не отчисляют, если он хоть как-то учится.

Здесь есть много и других интересных вещей. Например, большая часть экзаменов – письменная или же в электронной версии (некоторые предметы проходят только удаленно). Для меня было неожиданностью то, что студенты могут принимать пищу в течение пары или уходить с занятия, когда им захочется, а лекции вообще не являются обязательными. Чего не скажешь про семинары – участие в них обязательно, они являются одним из условий успешного окончания курса.

Сложностей и различий много, но учиться интересно. В чешском вузе всегда открываешь для себя что-то новое, сравниваешь и удивляешься. Качество обучения в вузе в первую очередь зависит от компетентности преподавателей, но также от самого студента, если действительно есть желание учиться, то возможностей здесь очень много.

К.А. Шабаета, студентка 3 курса,

Я.В. Чуб, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения,

Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ЭКОНОМИСТОВ

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях – один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в простейших играх к более широкой тематике игр с определенными правилами и к созданию искусственных спортивно-игровых снарядов – элементов современной физической культуры спорта.

Профессиональную деятельность экономиста можно представить как деятельность по изучению распределения обществом различных ограниченных ресурсов с целью производства товаров и предоставления услуг. От экономиста требуется перевести нормативные требования на язык конкретной производственной ситуации и на этой основе спрогнозировать свои дальнейшие профессиональные действия. Деятельность экономиста подразумевает наблюдения и исследования, сбор и анализ полученных данных, мониторинг экономических тенденций и выработку прогнозов. Для получения необходимых данных относительно организационно-экономических показателей используются существующие или разрабатываются новые специальные методы и процедуры. Неотъемлемой составляющей работы экономистов является подготовка отчетов с таблицами и графиками, которые иллюстрируют результаты проведенных исследований. Одной из важных функций экономиста является выполнение требований руководящих документов в своей профессиональной сфере.

Принципиально новые условия и содержание деловой активности, сложившиеся в нашей стране в связи с переходом к рыночным отношениям, кардинальным образом изменили требования к профессионально важным качествам, которыми должны обладать специалисты, прошедшие специальное обучение и желающие заниматься управленческой деятельностью в организациях. Формирование профессиональных качеств студентов в вузе имеет решающее значение для их дальнейшей профессиональной деятельности. Современный рынок труда предъявляет очень высокие требования к молодым специалистам. Эффективность труда молодого специалиста, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности уже в стенах вуза, т.е. будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях.

Повышение конкурентоспособности экономистов-менеджеров на рынке труда требует наличия у данных специалистов качеств, обеспечивающих им высокую адаптированность к профессиональной деятельности. Высокие требования, которые предъявляет профессия к физической и психической подготовленности специалистов, социальная важность их труда делают особенно актуальным процесс организации высококачественной подготовки в период вузовского обучения. Парадоксально, но трудовая активность работающего за компьютером современного специалиста более похожа на игру, а его физическая активность (после работы вечером в спортивном зале или на дачном участке) по всем внешним, в том числе физиологическим признакам более соответствует физическому труду.

Наша работа посвящена анализу и поиску средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности экономиста, профессия которого в настоящее время получила широкое распространение. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется профессионально-прикладной физической подготовкой. А целью профессионально-прикладной физической подготовки является достижение физической и психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой деятельностью людей. На практике это выражается в использовании средств

физической культуры и спорта при научной организации труда. В связи с этим физическая культура в подготовке студентов к профессиональной деятельности призвана решать такие задачи:

- вооружить студентов (будущих экономистов) прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;
- сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов-экономистов;
- воспитать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности;
- способствовать лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии экономиста;
- научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением для быстрого и полного восстановления сил, поскольку работа экономиста чаще всего происходит в офисном помещении и является малоподвижной;
- предупредить и снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

Знания о закономерностях повышения физической работоспособности имеют единую психофизиологическую основу со знаниями о достижении и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда. Для понимания задач физической культуры в подготовке студентов к работе по профессии «экономист», а также овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками, эффективного применения их на практике важно научиться вдумчиво анализировать условия труда экономистов, требования к их физической подготовленности.

На основании этого нами определены следующие задачи профессионально-прикладной физической подготовке будущих экономистов, учитывающие особенности будущей профессиональной деятельности:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- развивать прикладные физические качества;
- воспитывать прикладные психические качества и свойства личности.

Прикладные знания, имеющие непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, можно получить в процессе физического воспитания во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы. Тематика этих занятий должна быть ориентирована на приобретение знаний о физиологии организма человека, гигиене, специфике формирования физических качеств, способах сопоставления схожих характеристик профессиональной и физкультурной деятельности. Цель теоретических занятий как средства формирования умения к самостоятельному анализу и подбору необходимых упражнений – дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда. Учебный материал должен быть рассчитан не только на подготовку студентов в индивидуальном плане, но и на готовность выполнять инструкторские функции по физическому воспитанию в профессиональном коллективе. Для этого можно использовать теоретические и методико-практические, а также учебно-тренировочные занятия.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту, оперативность в выполнении определенных профессиональных видов работ, ощущение готовности к ранее не проводимой профессиональной деятельности. Занятия плаванием, ходьбой на лыжах, управлением автотранспортом, ездой на лошади, туризмом, кроме быстрого и экономичного передвижения, способствуют эффективному решению разноплановых производственных задач, связанных со сложным технологическим процессом.

Хорошо развитые прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Специалистам для работы в условиях офисного помещения требуется повышенная общая выносливость и ловкость. Важную роль в профилактике профессиональных заболеваний играет развитие гибкости.

Предпосылками качественной работы экономиста являются устойчивое внимание, хорошая память, оперативное мышление и др. Обладание стратегическим мышлением позволяет успешно планировать долговременные процессы, уметь мыслить, что называется на шаг вперед. Экономист-менеджер должен обладать очень быстрой реакцией и способностью ориентироваться и разобраться

в окружающей обстановке. Одним из основных видов профессиональной деятельности менеджера-экономиста является учетно-аналитическая деятельность, в основе которой лежит важнейшее профессиональное качество – логическое мышление. Для успешной профессиональной деятельности необходим налаженный обмен информацией с коллегами, что требует от специалиста коммуникбельности. Для руководства подчиненными необходимы хорошо развитые качества лидера, умение убеждать. Профессиональная деятельность преимущественно выполняется в коллективе при непосредственном контакте с коллегами, поэтому умение работы в команде является неотъемлемым профессиональным качеством экономиста-менеджера. Очень важное качество для управляющего – ответственность, т. к. его отсутствие может повлечь за собой самые серьезные последствия от халатности до правонарушений. Способность воспринимать несколько объектов внимания, развитый объем внимания – необходимое качество для осуществления профессиональных обязанностей, т.к. эта профессия сопряжена с одновременным действием нескольких (многих) факторов и многое необходимо держать в голове, а также вовремя замечать и реагировать на различные факторы.

Сочетание проявлений прикладных физических и психических качеств, формируют прикладные психофизические качества. Сделать человека смелым, мужественным, коллективистским можно, если ставить его в условия, когда требуется проявить эти качества. Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической культурой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

В повышении профессиональной подготовленности специалистов могут и должны сыграть существенную роль ценности физической культуры, поскольку это, как свидетельствует опыт относительно иных специальностей и профессий, положительно скажется на сокращении сроков социальной и профессиональной адаптации молодых специалистов к их будущей работе и на повышении эффективности профессиональной деятельности.

В.В. Шарих, студентка 2 курса,
Е.В. Бронский, канд. пед. наук, доцент,
Павлодарский государственный педагогический институт
г. Павлодар, Республика Казахстан

МАТЕМАТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО КРИТЕРИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Оздоровительная (физическая) тренировка широко используется во всем мире с целью предупреждения заболеваний, улучшения функционального состояния, увеличения продолжительности жизни и улучшения ее качества [1–6]. Многие авторы предлагают в качестве основного средства оздоровительной тренировки применять циклические аэробные упражнения (бег, плавание передвижения на лыжах, велосипед и т. д.), выполняемые в равномерном темпе. Но в литературных источниках нет достаточного обоснования оптимального сочетания тренировочных средств и методов занятий физической культуры по критерию оздоровительной эффективности.

В физическом воспитании исследователь обычно пытается опробовать различные методы, тренировочные средства и дозировку физической нагрузки для получения максимального тренировочного эффекта. Однако найти оптимальный вариант занятий путем последовательного перебора различных тренировочных режимов на двух группах – экспериментальной и контрольной – очень трудно.

По этому поводу известный специалист по планированию эксперимента Л. Закс (1976) пишет: «Можно показать, что этот способ не только не эффективен, но способен привести к неверным результатам. Оптимальная область работы обычным способом может быть вообще не найдена» [7]. Исследователь поясняет «Современное планирование эксперимента (Experimental design) отличается от классического или традиционного подхода тем, что всегда исследуются одновременно, по меньшей мере – два фактора» [7, с. 510].

Нами проведен двухфакторный педагогический эксперимент по поиску оптимального сочетания тренировочных средств и методов, обеспечивающих максимальный оздоровительный эффект.

Первый фактор, А (методы), был разделен на три уровня (три варианта): преимущественно равномерный; преимущественно интервальный; сочетание методов.

Второй фактор, В (набор тренировочных средств), имел четыре уровня, в которых использовали следующие тренировочные средства: преимущественно спортивные игры; преимущественно плавание; преимущественно бег и ходьба; преимущественно передвижение на лыжах.

В эксперименте приняло участие 60 студентов – юношей I, II курсов различных факультетов. Было сформировано 12 экспериментальных групп по пять человек в каждой. Занятия в группах проводились в соответствии с учебной программой по физическому воспитанию студентов по спортивным играм, легкой атлетике, плаванию и лыжам.

В качестве единого критерия оздоровительной эффективности принят показатель, отражающий резервные возможности организма при работе в аэробном режиме, – физическая работоспособность при ЧСС 170 уд./мин (PWC_{170}).

Величину PWC_{170} определяли в степ-тесте с однократной трехминутной нагрузкой на ступеньке высотой 50 см в темпе сто шагов в минуту. Тестирование проводилось дважды – до прохождения раздела учебной программы и после её завершения. Для статистической обработки данных использовалась компьютерная программа SPSS.

Исследования показали, что во всех группах за период проведения эксперимента произошло улучшение физической работоспособности. Выявлено также существенное взаимодействие факторов на уровне 5-процентной значимости. Из таблицы следует, что наилучший эффект по приросту физической работоспособности может быть достигнут при использовании преимущественно передвижений на лыжах с применением равномерного метода, а также бега и ходьбы, выполняемых равномерным методом ($P < 0,001$).

Анализ таблицы дает основание предполагать, что наибольший прирост физической работоспособности наблюдается в группе, использующей в качестве тренировочного средства преимущественно передвижения на лыжах и равномерный метод выполнения

**Прирост показателей физической работоспособности учащихся
исследуемых групп за период эксперимента (кг·м/мин/кг)**

Фактор А-методы	Фактор В – тренировочные средства				Средние по строкам
	преимущественно				
	спортив- ные игры	плавание**	бег и ходьба***	передвижение на лыжах***	
Преимущест- венно равно- мерный	$\bar{X}_{11} = 3,40$	$\bar{X}_{12} = 3,94$	$\bar{X}_{13} = 3,96$	$\bar{X}_{14} = 4,00$	$\bar{X}_{15} = 3,82$
Преимущест- венно интер- вальный и повторный	$\bar{X}_{21} = 3,10$	$\bar{X}_{22} = 3,58$	$\bar{X}_{23} = 3,60$	$\bar{X}_{24} = 3,70$	$\bar{X}_{25} = 3,49$
Сочетание методов	$\bar{X}_{31} = 3,36$	$\bar{X}_{32} = 3,86$	$\bar{X}_{33} = 3,88$	$\bar{X}_{34} = 3,90^*$	$\bar{X}_{35} = 3,75$
Средние по столбцам	$\bar{X}_{41} = 3,29$	$\bar{X}_{42} = 3,79$	$\bar{X}_{43} = 3,81$	$\bar{X}_{44} = 3,90^*$	–

* – $P < 0,05$; ** – $P < 0,01$; *** – $P < 0,001$.

тренировочной нагрузки. В этой группе (X_{14}) прирост работоспособности составил 4,0 кг·м/мин/кг ($P < 0,001$). Наименьшее увеличение показателей наблюдается в группе X_{21} , где прирост был равен 3,1 кг·м/мин/кг ($P < 0,05$). Однако окончательный вывод об эффективности сочетания различных методов и тренировочных средств можно сделать только на основании дисперсионного анализа.

Результаты двухфакторного дисперсионного анализа показали, что имеются существенные различия между тренировочными методами по фактору А и между тренировочными средствами по фактору В с доверительной вероятностью 0,95 ($P < 0,05$).

Определение конкретных различий между разными тренировочными средствами и методами можно осуществить путем применения метода множественных сравнений по Тьюки и построения доверительных интервалов [8]. Доверительный интервал разности средних – «преимущественно равномерный метод» и «сочетание методов» – содержит ноль, что свидетельствует о несущественности их различий ($P < 0,05$).

Построение доверительных интервалов по фактору В (тренировочные средства) выявило следующую закономерность.

Достоверность различия с доверительной вероятностью 0,95 выявлена между «преимущественно спортивные игры» и другими тренировочными средствами. Между «преимущественно передвижениями на лыжах», «преимущественно ходьба и бег», «преимущественно плавание» различий не выявлено ($P < 0,05$).

Таким образом, исследованием установлено, что лучшим методом, оказывающим положительное оздоровительное воздействие на организм студентов, являются равномерный метод выполнения тренировочной нагрузки. При равном количестве занятий по учебной программе и прочих других факторов, тренировочные средства циклического характера (плавание, бег и ходьба, передвижение на лыжах) оказали больший, оздоровительный эффект, чем спортивные игры.

Литература

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце. Киев, 1984. – 126 с.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения. М. : ФиС, 1988. 138 с.
3. Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике //Теория и практика физической культуры. 1991. № 4. С. 54–60.
4. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М. : ФиС, 1991. – 122 с.
5. Мильнер Е.Г. Формула бега. – М. : ФиС, 1997. – 156 с.
6. Kohller H. Lauf dich gesund. – Berlin, 1981. – 116 p.
7. Закс Л. Статистическое оценивание /пер. с нем. – М.: Статистика, 1976. – 600 с.
8. Глас Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М. : Прогресс, 1976. – 496 с.

Э.А.Шевцова, студентка 1 курса,
А.Б. Тугаров, д-р философ. наук, профессор,
Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

МИР ДЕТСТВА КАК СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКОЕ ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Психолого-педагогические проблемы образования, здоровья и здорового образа жизни молодёжи предполагают комплексное исследование, поскольку в процессе изучения они оказываются на пересечении научного и вненаучного знания: социальной философии и психологии, социологии и педагогики, медицины и экологии, антропологии и биологии человека, социальной работы и социальной педагогики, культурологии и искусствоведения, языкознания и литературоведения [1].

Методологическое обоснование проблемы здорового образа жизни молодёжи может быть результатом социально-философского понимания мира детства в связи с тем, что научно-теоретическое исследование социокультурных аспектов детства является областью взаимодействия онтологии, гносеологии, аксиологии, педагогики, культуры и образования в их практикоориентированной направленности на осмысление, прогнозирование, проектирование и моделирование здорового образа жизни современной молодёжи.

Данное обстоятельство делает актуальным и перспективным осмысление мира детства не в рамках абстрагированных, узкоспециализированных концептов гуманитарного научного знания и отдельных видов социальной практики (экологической, физкультурно-оздоровительной, социомедико-профилактической, культурно-просветительской и др.), а как целостного социально-философского феномена, непосредственно включенного в процесс проблем здорового образа жизни современной молодёжи.

Взросший научный интерес к философии мира детства как методологии исследования проблем образования, здоровья и здорового образа жизни молодёжи придал данной конкретной разновидности социально-философского знания статус междисциплинарного научно-

теоретического направления и открыл возможность использовать эмпирические данные экологии, медицины, физиологии, психологии, педагогики и социологии в специальных прикладных исследованиях проблем здорового образа жизни студенческой молодежи [2].

Интересно то, что социологическое понимание мира детства интегрирует эмпирические данные о здоровом образе жизни молодёжи, полученные этнографией и историей. Социология здорового образа жизни заимствует у социальной философии феноменологический подход к изучению проблем мира детства, определяя детство, юность и молодость как социальные феномены, выявляя такие элементы-универсалии мира детства, как демографическая периодизация детства, социальный статус ребёнка, принципы и формы взаимодействия детей и других социально-демографических групп, прежде всего, молодежи.

Этнография детства располагает значительным эмпирическим материалом, формирующим у исследователя представление о здоровом образе жизни молодёжи в разных странах мира. Кроме того, мир детства по-прежнему остаётся в центре педагогической, психологической и медицинской теории и практики как научный концепт, отражающий конструктивное воздействие на ребёнка в процессе его социализации, т.е. превращения во взрослого человека.

В современных социально-гуманитарных науках проблема здорового образа жизни молодёжи всё чаще обнаруживает себя на границе различных исследований, имеющих антропологическую, гуманитарную и социальную направленность, психологии, педагогики, медицины, экологии, демографии, художественного творчества, искусствоведения, культурологи, правоведения, социальной философии.

И.С. Кон, проводя теоретико-методологический анализ состояния этнографии и истории детства, отмечал: «Раздельное изучение детства в рамках психологии развития, социологии воспитания, истории семьи, культурной и психологической антропологии (этнографии), истории литературы для детей и о детях, педагогики, педиатрии и других дисциплин дает очень ценную научную информацию. Но чтобы правильно понять и осмыслить эти факты, необходим широкий междисциплинарный синтез» [3].

Раскрытие сущности и содержания проблем здорового образа жизни молодёжи через мир детства как социально-философский и психосоциокультурный феномен предполагает понимание того, что термин «детство», используемый в качестве обобщенного наименования для целого класса предметов научного и вненаучного

исследования, чаще всего употребляется в социально-практическом, социально-организационном и/или социально-проектном аспектах для характеристики здорового образа жизни современной молодежи.

Трудностью научно-исследовательской подхода к проблемам здорового образа жизни современной молодёжи оказывается то, что в работах многих отечественных учёных до настоящего времени отсутствует строгое научное определение детства (и функциональное, и содержательное) как отдельного феномена, выступающего одной из составных частей общей социальной системы.

Кроме того, по-прежнему в социальной философии и социальной научной теории остается не раскрытой субстанциальная сущность детства, проявляющаяся в мире детского сознания, в духовной и социальной жизни современного ребенка, в его здоровье и образе жизни.

Скорее всего, не случайно в связи с пониманием проблем здорового образа жизни современной молодежи, рассуждая о ребенке как о «непременном спутнике и концептуальном персонаже философа» и определяя «пролегомены к философии детства в России», И.В. Дуденкова обращает внимание на то, что «детство остаётся неудобным пробным камнем не только для философской онтологии, но и для современной социальной мысли» [4].

Вместе с тем, современными исследователями психолого-педагогических проблем образования все чаще реализуется методологический подход, который позволяет в перспективе преодолеть названную трудность изучения проблем здорового образа жизни детей, подростков и молодёжи.

Так, например, Д.И. Фельдштейн обращает внимание на необходимость выявления взаимосвязи общественных изменений и особенностей развития детей; раскрытия влияния социокультурных изменений в обществе на «личностное развитие детей и подростков»; определения особенностей современных детей, обусловленных «эволюционными морфологическими преобразованиями человека» [5].

Таким образом, являясь сложным самостоятельным социокультурным организмом, «мир детства» становится неотъемлемой частью современного общества, выступая как особый обобщенный субъект многоплановых, разнохарактерных отношений в данном обществе, влияющих, в частности, и на процессы формирования здорового образа жизни молодёжи.

В западноевропейской социально-философской, научной и культурной традиции проявляют себя несколько различающихся по

содержанию и смысловой направленности образов или «моделей» ребёнка. Для понимания проблем здорового образа жизни молодежи наибольший интерес с методологической точки зрения представляют три когнитивных по своей сути «модели» ребёнка в обществе.

Модель социально-педагогического детерминизма, согласно которой ребенок изначально по своей природе не склонен ни к добру, ни к злу, а представляет собой некий объект социального (со стороны общества) и профессионального (со стороны воспитателя) многостороннего и разнонаправленного воздействия.

Модель природного детерминизма, согласно которой характер, поведение, способности и возможности ребёнка предопределены до его рождения, а сам он является исключительно продуктом как биологического, так и социального наследования в самых разнообразных формах и проявлениях, которые фактически неизменны и не подлежат значительной корректировке.

Модель абстрактно-гуманистического объективизма, согласно которой любой ребёнок рождается объективно хорошим и добрым, а все его последующие поведенческие девиации являются результатом неблагоприятного и деструктивного влияния общества, несовершенства социально-политического и экономического устройства такого общества.

Социально-философское понимание мира детства позволяет не только критически оценить каждую из названных «моделей» ребенка в обществе, но и акцентировать внимание исследователей проблемы здорового образа жизни молодежи, на модели теоретического обоснования социально-педагогической деятельности.

Содержание такого вида деятельности отражает как положение детей, подростков и молодёжи в российском обществе, их социальный статус, способы жизнедеятельности, отношения со взрослыми, институты, структуры и методы их воспитания и социализации, так и тенденции эволюции, изменения и модернизации в самом содержании и формах современной психолого-педагогической, социокультурной и физкультурно-оздоровительной работы с молодежью в России [6].

Литература

1. Козина Г.Ю., Тугаров А.Б. Теория и практика социальной работы в здравоохранении : учеб. пособие. – Пенза : ПГПУ, 2010. 128 с.
2. Козина Г.Ю. Здоровье в системе ценностей провинциального студенчества//Социология медицины: наука и практика :

- мат-лы науч.-практ. конф-ции. – М. : Изд-во Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, 2012. С. 275–277.
3. Кон И. С. Ребёнок и общество – М. : Наука, 1988. 271 с.
 4. Дуденкова И.В. Философия детства. URL : <http://theoryandpractice.ru/presenters/2074-irina-dudenkova/> (дата обращения: 26.01.15).
 5. Фельдштейн Д.И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы// Национально-психологический журнал. 2010. №2. С. 6–11.
 6. Тугаров А.Б., Шевцова Э.А. Социально-педагогическая модель социальной работы как феномен прогрессивной педагогики//Наука и образование в современном обществе: вектор развития : сборник научных трудов. В 2 ч. Ч. II. – М. : «АР-Консалт», 2014. С. 54–56.

А.А. Шуршин, студент 2 курса,
Ю. А. Поскрыкова, старший преподаватель,
Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
Республика Башкортостан, г. Уфа

ПРОФИЛАКТИКА ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА У ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

Проблема профилактики информационного стресса населения, студентов, как одних из наиболее часто пользующихся персональными компьютерами (ПК), приобретает все большую актуальность в связи с непрерывным ростом количества компьютеров во всех сферах деятельности человека.

Целью нашей работы было провести анализ научно-исследовательской литературы по вопросам профилактики информационного стресса у пользователей ПК для определения наиболее адекватных и эффективных методов его профилактики и реабилитации.

Отличительной особенностью любых стрессовых реакций является то, что это нормальная приспособительная реакция организма

к действию сильных неблагоприятных раздражителей – стрессов. И несмотря на огромное количество разновидностей стрессовых реакций, все они протекают одинаково. Выделяют три стадии: тревоги, которая включает фазы «шока» и «противошока»; резистентности – устойчивости и высокой работоспособности; общего снижения функционального состояния, развития патологических реакций и, в конечном счете, гибель организма [1, 4].

Причины развития информационного стресса у пользователей ПК

1. Недостаток (дефицит) информации. Иногда недостаточность информации обуславливается малым резервом времени для ее приема и преобразования.

2. Избыток информации. Суть данного явления заключается в том, что к пользователю ПК поступает информации больше, чем он может принять и преобразовать, или, чем необходимо для принятия решения.

3. Искаженная информация. Под этим понятием подразумевается либо сообщение, не соответствующее реальной ситуации, либо циркуляция неверных сведений о результатах деятельности, что поступает в противоречии с истинным состоянием управляемого объекта [3].

В зависимости от выраженности стресс может оказывать положительное, мобилизующее или отрицательное влияние на деятельность – дистресс, вплоть до полной дезорганизации. Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины появления стресса. Профилактика информационного стресса включает в себя проектирование информационных моделей и способов деятельности, эргономичность условий и организации труда.

По механизмам развития информационный стресс не отличается от остальных, что позволяет адекватно использовать имеющиеся методы реабилитации.

Реабилитация информационного стресса является комплексной, включает средства физической реабилитации, психотерапию, массаж и другие методы реабилитации.

Физические упражнения являются неотъемлемой частью курса реабилитации. Прежде всего это связано со специфичностью условий труда пользователей ПК – снижение физических нагрузок, что влечет за собой гиподинамию. В результате гиподинамии в центральной нервной системе наблюдается потеря междентраль-

ных взаимосвязей, в первую очередь, из-за нарушения проведения возбуждения в межнейронных синапсах, т.е. возникает апсинапсия. При этом изменяется психическая и эмоциональная сфера, ухудшается функционирование сенсорных систем. Поражение мозговых систем управления движениями приводит к ухудшению координации двигательных актов, возникают ошибки в адресации моторных команд, неумение оценивать текущее состояние мышц и вносить коррекции в программы действий.

В качестве наиболее эффективных, с точки зрения противостояния информационному стрессу, рассматриваются упражнения преимущественно аэробной направленности. Физическая тренировка аэробной направленности повышает резервные возможности головного мозга, совершенствует регуляцию функционального состояния ЦНС, нейтрализует изменения внутренней среды организма, вызванные нервно-эмоциональными напряжениями, улучшает общий психологический статус человека, способствует повышению эмоциональной устойчивости [2].

Методы психотерапии основываются на разубеждении, убеждении, обращении к разуму травмированного человека, предъявлении ему различных убедительных фактов, доказательств, что приводит к возможности самому делать определенные выводы, приходить к нужным заключениям, изменяя отношения к психотравмирующей ситуации.

Существуют следующие виды психотерапевтических воздействий.

Суггестивная психотерапия: представляет собой осуществление эмоционального влияния на психику пользователя ПК, т.е. внушение определенных мыслей. Воздействие на человека осуществляется двумя способами: внушением в состоянии сна (гипноз) и внушением в состоянии бодрствования. Наибольшее распространение получили такие формы внушения, как самовнушение (саморегуляция) и аутогенная тренировка.

Трансактный анализ – социально ориентированный терапевтический метод, конечной целью которого является формирование гармоничной, социально адаптированной личности, метод социального переучивания, необходимый в тех случаях, когда человек чувствует неэффективность своих привычных способов коммуникаций с другими людьми.

Психодрама – метод терапии, в ходе которого человек с помощью ведущего и группы воспроизводит в драматическом действии значимые события своей жизни.

Эстетотерапия – лечение прекрасным, красивым. Включает в себя библиотерапию, музыкотерапию, натуротерапию и т.п. Физическая среда, окружающая человека (цвет, звук, запахи, температурные, погодные, географические факторы), оказывает мощное воздействие на человека, меняя его психическое состояние, настроение, самочувствие и жизненный тонус. Основной целью этого воздействия состоит в отвлечении человека от остро переживаемых ситуаций для достижения успокоительного эффекта, снятия нервно-эмоционального напряжения, нормализации деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы.

Массаж шейно-воротниковой зоны для профилактики и реабилитации стресса используется с целью улучшения обменных процессов, метаболизма тканей, улучшения крово- и лимфообращения, снятия гипертонуса мышц. При переутомлении – снижение психоэмоционального перенапряжения нервной системы, снятия образовавшейся доминанты ЦНС и гипертонуса мышц, нормализация сна.

Таким образом, в настоящее время информационный стресс занимает лидирующие позиции среди других видов стресса. При этом с каждым годом отмечается тенденция к его нарастанию и утяжелению симптоматики. Современный темп жизни, обилие разнообразной информации, нередкое возникновение стрессовых ситуаций, необходимость быстрого принятия – все эти факторы стали причиной учащения возникновения информационного стресса в условиях повседневной жизни. В связи с этим необходимо искать подходы к профилактики и реабилитации данного вида стресса.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека. – М. : РУДН, 2005. – 408 с.
2. Ахмадеев Р.Р., Котова Н.Ю. Информационный стресс у пользователей персональными компьютерами. Актуальные вопросы физиологии, психофизиологии и психологии : сб. науч. статей Всероссийской заочной научно-практической конференции. – Уфа : РИЦ БашИФК, 2009. С. 39–41
3. Бодров В.А. Информационных стресс : учеб. пособие. – М. : ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
4. Солодков А.С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

Р.Р. Якупов, студент 3 курса,
С.А. Марчук, канд. пед. наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Низкий уровень образованности студентов в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения определяет пассивное отношение их к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Несоблюдение ЗОЖ может отразиться на профессиональном здоровье будущего специалиста железнодорожного вуза.

Актуальность определила цель исследования: изучить причины несоблюдения принципов здорового образа жизни и поиск мер по их устранению.

Для достижения поставленной цели исследования проведено анкетирование студентов ($n = 100$) Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС).

Изучение бюджета времени студентов показывает, что время на учебные занятия является наиболее стабильным и составляет 6–8 часов в день. Большую значимость в бюджете времени студента имеет свободное время. Оно составляет в среднем 1,6–2,1 часа в день.

Студенты (79 %) посвящают его общественной работе, просмотру телепередач, общению с друзьями, чтению художественной литературы и только 21 % – физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором сохранения здоровья. Однако из числа опрошенных выполняют утреннюю гимнастику всего 5 человек; в выходные дни только 5 % студентов используют длительные прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, походы и т.д.; 95 % – занимаются домашними делами, смотрят телепередачи, играют на компьютере, читают художественную литературу, занимаются самоподготовкой.

Одним из важных факторов, влияющих на здоровье человека, является рациональное питание. Анкетирование показало, что 37 % вообще никогда не задумывались о правильности питания, 34 % хотели бы питаться рационально, но указывают на нехватку времени. Стараются придерживаться рационального питания всего

23 % студентов и 6 % являются активными сторонниками рационального питания.

Не менее важным фактором является соблюдение режима дня. Среди опрошенных всего 27 % соблюдают режим дня, 43 % стараются соблюдать, а 30 % об этом не задумываются. У многих студентов нарушены основные элементы режима дня, 50 % студентов выполняют домашнее задание в поздние часы, нормальная продолжительность сна от 7–8 часов отмечается всего у 17 % студентов. На вопрос – «Сколько времени в день вы тратите на работу с компьютером?» – 80 % ответили, что сидят за компьютером около 10 часов в день, 13 % – 6 часов и только 7 % – 1–2 часа.

Немаловажным фактором для здоровья студента является поза, в которой выполняется умственная работа. Опрос студентов показал, что 90 % занимают положение полулежа или лежа при чтении и просмотре телевизионных передач. Также отмечено отсутствие элементарных валеологических знаний. При ощущении утомления из числа опрошенных 95 % студентов используют просмотр телепередач, прием пищи, сон и только 5 % используют музыку, 0 % – физические упражнения.

Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и, следовательно, важной проблемой общественного здоровья. Особенно это значимо для студенческой молодежи, у которой непрерывно увеличивается информационный поток, накапливаются знания, возрастает умственное и нервное перенапряжение.

Анализ анкетирования показал, что 55 % студентов занимаются физическими упражнениями только на занятиях физической культурой, что составляет всего два раза в неделю по 1,5 часа; 34 % занимаются несколько раз в неделю, 11 % занимаются физическими упражнениями несистематически, от случая к случаю. Среди опрошенных студентов только 14 % занимаются спортом в специально оборудованных помещениях несколько раз в неделю. Основными причинами непосещения спортивных залов и бассейнов 59 % студентов назвали отсутствие свободного времени для занятий спортом, высокая стоимость занятий и 14 % заявили, что занятия спортом им не нужны.

Вне сомнений, большой объем зрительно-смысловой информации при низкой физической активности, неблагоприятные условия умственного труда, отсутствие валеологических знаний и оздоровительных средств физической культуры могут негативно отразиться на состоянии здоровья студентов.

Теоретический анализ педагогических подходов и теорий, ориентированных на формирование гармоничной личности и выявленные причины несоблюдения ЗОЖ студентами позволили определить модель формирования ЗОЖ, включающую четыре компонента.

Первый компонент. Формирование представлений у студентов о факторах и средствах укрепления здоровья.

Формирование знаний у студентов: знания о важности для здоровья человека двигательной активности; о правильном питании; о средствах, методах закаливания; о вредных привычках и их отрицательном влиянии на здоровье; о заболеваниях и методах их профилактики; о нетрадиционной медицине; о фитотерапии; о санитарно-гигиенических нормах и правилах; о приемах оказания первой медицинской помощи пострадавшим в результате различных случаев.

Второй компонент. Формирование положительного отношения студентов к своему здоровью.

Знание студентами особенности функционирования своего организма и здоровья: физических способностей; проблем в поведении; заболеваний и недугов; режима дня и отдыха; черт характера; психологических особенностей (темперамента, внимания, памяти и т.д.).

Развитие умений и навыков здорового образа жизни: выполнять утреннюю гимнастику (комплекс упражнений); правильно ухаживать за одеждой и обувью; применять гигиенические и закаливающие процедуры; рационально и правильно принимать пищу; регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Воспитание качеств личностей, влияющих на укрепление здоровья студентов: силы воли и выдержки; выносливости; трудолюбия; мужества, смелости и бесстрашия; гуманного отношения к людям.

Третий компонент. Практическая деятельность студентов по укреплению здоровья: соблюдение правильного режима дня и отдыха; соблюдение санитарно-гигиенических требований; участие в соревнованиях, занятия в спортивных секциях и спортивных клубах; соблюдение правил и принципов здорового образа жизни; изучение специальной литературы по соблюдению ЗОЖ; участие в научно-практических конференциях и дискуссиях по ЗОЖ; использование нетрадиционной медицины; соблюдение режима питания; профилактика различных заболеваний; пропаганда здорового образа жизни; соблюдение мер безопасности жизнедеятельности.

Представленная модель позволит организовать всех участников образовательного процесса на совместные действия по формированию ЗОЖ.

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Сборник научных трудов
Международной заочной научно-практической конференции
молодых ученых и студентов

20 мая 2015 года

Научные редакторы Н.А. Линькова-Даниелс, С.А. Марчук
Редактор Л.С. Барышникова
Компьютерная верстка С.Н. Наймушиной

Подписано в печать 22.06.2015.
Формат 60 × 84/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 21,4.
Электронная версия. Заказ 85.

УрГУПС
620034, Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66.
Тел.: (343) 221-24-90